

Tu dieta, tu planeta: Las dietas basadas en plantas, una tendencia con raíces científicas

Adriana Pérez Nava¹, Isabel Jasso Acosta², Olga Patricia García Obregón³

Las Dietas Basadas en Plantas (DBP) son dietas ricas en alimentos de origen vegetal, como frutas, verduras, granos integrales, leguminosas, nueces y semillas, además se caracterizan por reducir o eliminar el consumo de alimentos de origen animal (Key, Papier & Tong, 2022). Las DBP pueden clasificarse como vegetarianas y flexitarianas (Ilustración. 1). Durante los últimos años, este tipo de dietas han sido objeto de estudio debido a sus beneficios a la salud (Satija & Hu, 2018). Las DBP se centran en alimentos ricos en fibra, antioxidantes y nutrientes esenciales como vitaminas y minerales, así como grasas monoinsaturadas y poliinsaturadas, lo que contribuye a una mejor salud metabólica y cardiovascular (Satija & Hu, 2018; Hemler & Hu, 2019).



Ilustración 1: Clasificación de las Dietas Basadas en Plantas.

Las DBP han demostrado tener un impacto positivo en la salud humana al disminuir el riesgo de Enfermedades Crónicas no Transmisibles (ENT) como las enfermedades cardiovasculares, diabetes y obesidad, además de disminuir el riesgo de otras enfermedades gastro-intestinales y cáncer (Key, Papier & Tong, 2022).

El beneficio de las DBP va más allá de la salud humana. Este tipo de dietas se han relacionado con un menor impacto ambiental, a comparación de las dietas con un alto

contenido de alimentos de origen animal.

Una DBP permite reducir el consumo de recursos naturales como son el agua y el suelo, además de reducir la cantidad de gases de efecto invernadero y tener menor huella de carbono (Hemler & Hu, 2019; Willett et al., 2019). Por esta razón este tipo de dietas limitan o eliminan por completo el consumo de alimentos de origen animal. Particularmente las carnes rojas como la carne de res, que requieren 7 veces más suelo para alojamiento y producción de forraje que las aves y cerdo, además de requerir 20 veces más suelo y CO₂ que la



producción de leguminosas (Ilustración 2) (Beal et al., 2023; Ritchie et al., 2018).

Ilustración 2: Impacto ambiental de la producción de proteína de origen animal.

A nivel mundial se han realizado recomendaciones sobre este tipo de dietas al ser consideradas como dietas saludables y sostenibles al poder cubrir las necesidades nutricionales de las personas con un menor impacto ambiental y la finalidad de no comprometer las necesidades de las futuras generaciones. En México, se hicieron públicas las nuevas "Guías Alimentarias saludables y sostenibles para la población mexicana 2023" en donde se modificó el plato del bien comer optando por una DBP (Fig. 3). Estas guías

recomiendan una dieta flexitariana con consumo reducido de carne de res y carnes



procesadas, prefiriendo leguminosas como frijol y lenteja y permitiendo el consumo de carnes blancas como pollo y pescado (Ilustración 3).

Ilustración 3: Imagen basada en el Plato del bien comer (2005) y Plato del bien comer (2023) de las Guías alimentarias mexicanas respectivas.

Adoptar una DBP representa no solo un cambio significativo en los hábitos alimenticios de todas las personas, también permite mitigar el impacto ambiental. Optar por una DBP contribuye a un futuro más sostenible para la salud humana y la salud del planeta.

Palabras clave: Dietas, Plantas, Salud.

¹**Adriana Pérez Nava:** Facultad de Ciencias Naturales, Universidad Autónoma de Querétaro. Av. de las Ciencias, C.P. 76230, Juriquilla, Qro.

²**Isabel Jasso Acosta:** Facultad de Ciencias Naturales, Universidad Autónoma de Querétaro. Av. de las Ciencias, C.P. 76230, Juriquilla, Qro.

³**Olga Patricia García Obregón:** Facultad de Ciencias Naturales, Universidad Autónoma de Querétaro. Av. de las Ciencias, C.P. 76230, Juriquilla, Qro.

Referencias bibliográficas

- Beal, T., Gardner, C., Herrero, M., Iannotti, L., Merbold, L., Nordhagen, S., & Mottet, A. (2023). Friend or Foe? The Role of Animal-Source Foods in Healthy and Environmentally Sustainable Diets. *The Journal of Nutrition*, 153, 409-425. <https://doi.org/10.1016/j.tjnut.2022.10.016>
- Hemler, E. C., & Hu, F. B. (2019). Plant-based diets for cardiovascular disease prevention: All plant foods are not created equal. *Current Atherosclerosis Reports*, 21(8), 18. <https://doi.org/10.1007/s11883-019-0791-8>
- Key, T. J., Papier, K., & Tong, T. Y. (2022). Plant-based diets and long-term health: findings from the EPIC-Oxford study. *Proceedings of the Nutrition Society*, 81(2), 190-198.

Ritchie, H., Rosado, P., & Roser, M. (2018). Environmental Impacts of Food Production (Our World in Data) [dataset]. <https://ourworldindata.org/environmental-impacts-of-food>

Satija, A., & Hu, F. B. (2018). Plant-based diets and cardiovascular health. *Trends in Cardiovascular Medicine*, 28(7), 437-441. <https://doi.org/10.1016/j.tcm.2018.02.004>

Secretaría de Salud. (2005). Norma Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2005, Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación. Recuperado de <https://www.gob.mx>

Secretaría de Educación Pública. (2023). Guías alimentarias saludables y sostenibles. <https://educacionbasica.sep.gob.mx/wp-content/uploads/2023/09/GUIAS-ALIMENTARIAS-SALUDABLES-Y-SOSTENIBLES.pdf>

Secretaría de Salud. (2023). Guías alimentarias saludables y sostenibles para la población mexicana. Gobierno de México. Recuperado de <https://www.gob.mx/promosalud>

Willett, W., Rockström, J., Loken, B., Springmann, M., Lang, T., Vermeulen, S., ... & Murray, C. J. L. (2019). Food in the Anthropocene: The EAT-Lancet Commission on healthy diets from sustainable food systems. *The Lancet*, 393(10170), 447-492. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(18\)31788-4](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(18)31788-4)