

# GUÍA DE ALIMENTACIÓN basada en evidencia:

Un recurso para una vida sana del  
Dr. Greger y [NutritionFacts.org](https://NutritionFacts.org)



# Por qué LA NUTRICIÓN es importante

**L**a mayoría de muertes en los Estados Unidos pueden prevenirse y están relacionadas con la comida.<sup>1</sup> La mayor causa de muerte en los Estados Unidos es la dieta estadounidense.<sup>2</sup> Es común pensar que nuestra causa de muerte está programada en nuestros genes. A los 55 toca la hipertensión; a los 60, ataques al corazón; a los 70, quizá cáncer. Sin embargo, para la mayoría de causas de muerte, se ha demostrado que los genes solo representan, como mucho, entre un 10 y un 20 % del riesgo.<sup>3</sup> Por ejemplo, entre quienes se mudan de un país de bajo riesgo a uno de alto riesgo, la tasa de morbilidad casi siempre cambia a la de su nuevo entorno.<sup>3</sup> Dieta nueva, enfermedad nueva. Pero también ocurre al revés. Si seguimos una dieta occidental y nos cambiamos a una más rica en alimentos vegetales integrales, como frutas y verduras, podríamos contraer menos enfermedades.

Con cuatro sencillos cambios en tu estilo de vida, puedes lograr un control enorme en la prevención de las enfermedades crónicas. Los cambios son: no fumar, no tener obesidad, hacer media hora de ejercicio al día y comer más sano (es decir, comer más frutas, verduras y cereales integrales y menos carne). Esos cuatro factores podrían ser los responsables de un 78 % del riesgo de padecer enfermedades crónicas. Ya es hora de dejar de echarle la culpa a la genética y de centrarse en los factores de riesgo que sí están bajo nuestro control directo.<sup>4</sup> Tienes el control. Resulta que una dieta más vegetal podría ayudar a prevenir y, en algunos casos, incluso tratar o corregir numerosos problemas de salud, como la hipertensión, las cardiopatías o la diabetes de tipo 2, entre otras.

Mi inspiración para dedicarme a lo que me dedico fue mi abuela. Cuando la diagnosticaron con una cardiopatía terminal y la mandaron a casa a morir, yo era tan solo un niño. Le habían hecho tantas operaciones de *bypass* que ya no había nada más que hacer. Estaba confinada a una silla de ruedas con un dolor en el pecho insoportable. Su vida se había acabado y solo tenía 65 años.

Fue entonces cuando escuchó hablar de Nathan Pritikin, uno de los pioneros en la medicina del estilo de vida, y lo que pasó después

aparece reflejado en la biografía de Pritikin. Mi abuela fue una de sus pacientes al borde de la muerte. Llegó en silla de ruedas. "La Sra. Greger tenía una cardiopatía, angina de pecho y dolor muscular en las piernas (claudicación); estaba tan mal que no podía caminar sin sentir un dolor muy fuerte en el pecho y las piernas. Pero, tres semanas más tarde, no solo podía prescindir de la silla de ruedas, sino que incluso caminaba 16 km al día".<sup>5</sup>

Al hacerme mayor, empecé a comprender la importancia de su recuperación casi milagrosa. Cuando dejamos de comer lo que nos tapona las arterias y causa cardiopatías, nuestro cuerpo puede comenzar a curarse. Decidí que mi misión en la vida sería educar a millones de personas sobre la alimentación basada en evidencia. Espero poder hacer por tu familia lo que Nathan Pritikin hizo por la mía.

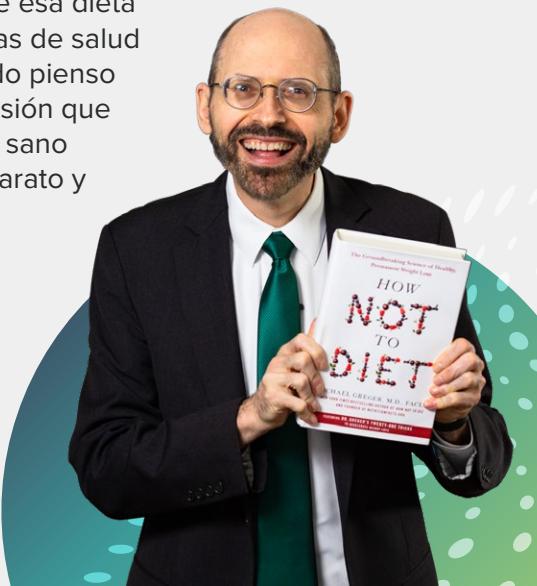
En mi página web sin ánimo de lucro, NutritionFacts.org/es, tengo como meta leer todas las revistas científicas que se publican en inglés para que las personas tan ocupadas como tú no tengan que hacerlo. Tenemos videos sobre cientos de temas de nutrición y salud, todos gratis, sin anuncios ni productos a la venta. Y sacamos videos y artículos nuevos todos los días sobre lo último en nutrición basada en evidencia. Es la herramienta que me habría encantado tener cuando estaba estudiando medicina.

Para quienes crecieran con la dieta occidental estándar, empezar a comer sano podría resultar un cambio muy grande. Para mí lo fue. Afortunadamente, pude escapar de esa dieta antes de que me causara problemas de salud evidentes, hace ya 29 años. Cuando pienso en ello, siento que es la mejor decisión que he tomado en toda mi vida. Comer sano es más fácil de lo que parece, es barato y podría salvarte la vida.

MIS MEJORES DESEOS,



Dr. Michael Greger  
Fundador de NutritionFacts.org



# Comer según las luces del SEMÁFORO

**L**a dieta más sana es la que maximiza la ingesta de alimentos vegetales integrales, tal y como fueron producidos, y minimiza la ingesta de alimentos procesados y de origen animal. El sistema de luces del semáforo puede ayudarte a tener una dieta compuesta en su mayoría de alimentos sanos y minimizar la ingesta de alimentos que tienen componentes menos beneficiosos, como la sal o el azúcar añadidos, las grasas trans, las grasas saturadas y el colesterol. Es exactamente igual que en la carretera: la luz verde significa "adelante", la luz amarilla significa "precaución" y la roja significa "para y piénsalo dos veces antes de comerte eso".

## Alimentos con luz roja

Alimentos ultraprocesados y alimentos de origen animal procesados. Por ejemplo: galletas, papas fritas de bolsa, golosinas, refrescos, hot dogs, tocino, embutidos, salchichas, aceite y arroz blanco.

Estos alimentos deben evitarse. Es como cuando te saltas un semáforo en rojo en el mundo real, que quizás no ocurra nada si lo haces muy de vez en cuando, pero no debería convertirse en un hábito.

## Alimentos con luz amarilla

Alimentos de origen vegetal procesados y alimentos de origen animal no procesados. Por ejemplo: pan, bistec y tortillas de harina de trigo blanco.

Estos alimentos deberían consumirse lo menos posible. La tarea ideal de estos alimentos es ayudarte a maximizar la ingesta de alimentos con luz verde.

## Alimentos con luz verde

Alimentos vegetales sin procesar, lo más cercanos a la manera en que la naturaleza nos los ofrece. Por ejemplo: cereales integrales, legumbres, frutos secos, semillas, frutas y verduras, además de hierbas y especias.

Los alimentos vegetales sin procesar suelen tener más nutrientes protectores, mientras que los procesados suelen tener más factores promotores de enfermedades. Para el sistema de luces de semáforo, algo "no procesado" es algo a lo que no se le ha quitado nada bueno ni se le ha añadido nada malo.

Come tantos alimentos con luz verde como puedas, la menor cantidad de alimentos con luz amarilla que puedas y, preferiblemente, evita los de luz roja, sobre todo su consumo diario. Tienes que pensar que la comida basura es una forma de entretenimiento. No te subes a una montaña rusa para usarla como medio de transporte, sino por diversión. La comida basura puede hacer que tus papilas gustativas sientan que están en una montaña rusa, pero, al igual que sería poco sano vivir en una montaña rusa, no es sano vivir a base de alimentos con luz roja. Resérvalos para ocasiones especiales.

**“El problema de tener una manera de ver las cosas tan en blanco o negro es que hace que mucha gente no quiera ni intentarlo.”**

Si la mera idea de no volver a comer una pizza se convierte en una excusa para no empezar a comer más saludable, céntrate en simplemente limitar su consumo. Lo que realmente afecta a nuestra salud general es lo que comemos a diario. Lo que comes en esas ocasiones especiales es insignificante en comparación con lo que consumes todos los días. Tu cuerpo tiene una habilidad increíble para recuperarse de los ataques esporádicos, siempre y cuando no lo estés pinchando con el tenedor constantemente. Así que no tengas esa mentalidad tan tajante y concéntrate en comer más comida sana con luz verde para que haya menos hueco para la no saludable.



**Busca en NutritionFacts.org/es un video que se llama “Cenar según las luces del semáforo”.**



DR. GREGER'S Daily Dozen

Descarga la app  
gratuita y empieza a  
llevar la cuenta de tus  
raciones diarias



DISPONIBLE EN  
Google Play



Consíguelo en el  
App Store

**Solo existe una dieta para la que hayamos probado científicamente que puede revertir las cardiopatías en casi todos los pacientes, y se trata de una dieta compuesta en su mayoría por alimentos vegetales integrales.**

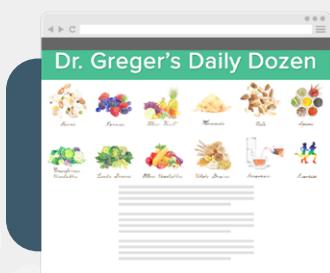


# La lista de la Docena Diaria

La Docena Diaria del Dr. Greger se creó a partir de una recopilación de la más sólida evidencia disponible. No es un plan de comidas ni una dieta propiamente dicha, sino una lista para inspirarte a incluir algunos de los alimentos más sanos en tu alimentación diaria. Quizá parezcan muchas casillas, pero es fácil marcar muchas de una sola vez (como verás en nuestros ejemplos de menús).

La lista podría ayudarte a pensar en cómo mejorar la densidad nutricional de tus platillos. Hazte la siguiente pregunta: ¿podría añadirle linaza o unos frutos secos a esto? ¿O quizás unas legumbres o unas hojas verdes? También podría ayudarte a pensar en un platillo más equilibrado. Pero no olvides que esta estrategia es simplemente una manera de comer sano, no la única manera.

La Docena Diaria tiene como meta servirte de inspiración para lo mínimo que deberías comer. Nunca dudes en añadir incluso más alimentos de luz verde a tus comidas. Los atletas, los adolescentes en crecimiento, las personas embarazadas o lactantes y las personas muy activas pueden necesitar más alimentos además de los de esta lista para poder alcanzar su ingesta calórica necesaria. Si te preocupa no estar cubriendo todas tus necesidades nutricionales, no dudes en ir a un nutricionista.



Busca en [NutritionFacts.org/es](https://www.NutritionFacts.org/es)  
el video “La Docena Diaria del  
Dr. Greger”.



Todo lo que deberíamos intentar incluir en nuestra rutina diaria para una salud y una longevidad óptimas.

## Legumbres

Raciones: 3 al día  
ej: 130g de frijoles cocidos



## Fruta

Raciones: 3 al día  
ej: 1 pieza mediana, 40g deshidratada



## Hojas verdes

Raciones: 2 al día  
ej: 60g crudas, 90g cocinadas



## Linaza

Raciones: 1 al día  
ej: 1 cucharada molida



## Cereales

Raciones: 3 al día  
ej: 100g cereales calientes



## Ejercicio

Una vez al día  
ej: 90 min. moderado o 40 min. vigoroso



## Frutos rojos

Raciones: 1 al día  
ej: 60g frescos o congelados



## Crucíferas

Raciones: 1 al día  
ej: 30-80g picada



## Verduras

Raciones: 2 al día  
ej: 50g



## Frutos secos

Raciones: 1 al día  
ej: 30g, 2 cucharadas de mantequilla



## Especias

Raciones: 1 al día  
ej: 1/4 cucharadita cúrcuma



## Bebidas

Raciones: 1750ml al día  
ej: agua, té verde, infusión hibisco



Descárgate la app Dr. Greger's Daily Dozen y empieza a seguir tus raciones diarias ahora.



## Consejos para incluir más alimentos de la Docena Diaria



**Legumbres:** puedes añadirlas a las sopas, burritos, ensaladas, tacos, sopes, tostadas o salsas. Si las procesas con especias, puedes hacer patés para sándwiches o para comer con crudités. Y, si las procesas con verduras, puedes hacer sopas espesas.



**Frutos rojos:** échalos en tus batidos, en la avena o en ensaladas. Los arándanos rojos y los oscuros son perfectos para platillos con cereales integrales, como una ensalada de quinoa y col rizada.



**Otras frutas:** puedes usarlas en tus batidos, en ensaladas, con copos de avena o en ensaladas de cereales integrales. Las bananas congeladas son estupendas para hacer un helado de luz verde; solo tienes que procesarlas. Puedes hornear manzanas con canela.



**Verduras crucíferas:** perfectas para todo tipo de platillos, como sopas, ensaladas, pasta y muchos más. La col lombarda le queda bien a los tacos. El brócoli y la col rizada son estupendos para la pasta. Para las ensaladas, las coles de Bruselas asadas al horno son una delicia.



**Hojas verdes:** se pueden añadir a cualquier comida o snack, como batidos, sopas, guisos, cocido, pasta o sándwiches. Si dos tazas de col rizada te parecen una cantidad enorme, pícalas y cocínala, y ya verás cómo se reduce.



**Otras verduras:** úsalas en sopas, ensaladas, guisos, batidos, sándwiches y todo lo que te imagines. Haz crudités con pimiento, zanahoria, jícama o espárragos cocinados y cómelos con guacamole o echa las verduras en un batido.



**Linaza:** mezcla la linaza molida en tu avena, en batidos, aderezos caseros o simplemente espolvoréala en tus platillos.



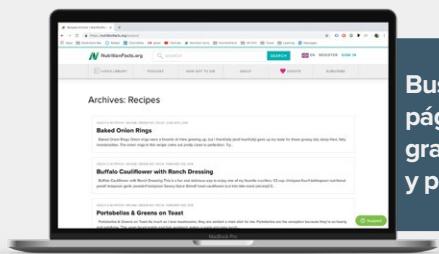
**Frutos secos y semillas:** perfectos para la avena, ensaladas, batidos y pasta, aunque también como un simple snack entre comidas. Los anacardos, las semillas de girasol y el tahini pueden usarse en recetas de aderezos y salsas.

 **Hierbas y especias:** Añádele 1/4 cdt. de cúrcuma a tus batidos, a la avena o a cualquier platillo. Procésala con anacardos, dátiles deshuesados y agua para hacer una bebida bien aventurera. Úsala en curris y sopas.

 **Cereales integrales:** cambia un poco tu rutina matutina y prueba otros cereales además de los copos de avena. Añade cereales integrales intactos, como la cebada, el trigo sarraceno, la quinoa, el farro, la avena en grano o el mijo a sopas y ensaladas.

 **Bebidas:** las bebidas más sanas son el agua, el té verde y una infusión herbal llamada hibisco o flor de Jamaica.

 **Ejercicio:** caminar, correr, hacer ciclismo, nadar, hacer remo, los ejercicios aeróbicos, bailar, practicar artes marciales, los deportes de competición o el yoga. Encuentra algo que te guste y ja darle duro!



**Busca nuestras redes sociales y nuestra página web para ver recetas de luz verde gratuitas. Desde patés a postres, snacks y platillos. ¡Hay de todo!**



# Menús de ejemplo para completar la Docena Diaria

Aquí tienes algunas sugerencias de comidas y snacks para ayudarte a completar todas las casillas de la Docena Diaria. No dudes en añadir todavía más alimentos de luz verde o modificar estas sugerencias para que se acomoden a tus necesidades.

Encontrarás recetas en las siguientes páginas.

## Ejemplo 1

**Desayuno:** Batido verde

**Comida:** Hamburguesa de frijoles negros, 1 taza de brócoli cocinado, batata asada y salsa de tomate sin sal ni aceite

**Cena:** Ensalada de pasta con salsa ranchera + 1 taza de fruta picada (papaya, naranja, piña)

**Snacks:**  $\frac{1}{3}$  taza de hummus con crudité (zanahoria, apio, pimiento), 1 tortilla de maíz pequeña,  $\frac{1}{4}$  cdta. de cúrcuma y una pizca de pimienta negra



## Ejemplo 2

- Desayuno:** 1 taza de avena cocida, 1 cda. de linaza molida,  $\frac{1}{2}$  a 1 taza de fresas, 1 plátano mediano, 1 cda. de mantequilla de almendras
- Comida:** Chile vegetal, 2 a 3 tortillas de maíz pequeñas, 1 naranja mediana
- Cena:** Ensalada de berza estilo “Southwest” con salsa de tomate y comino
- Snack:** Helado de plátano y fresa (opcional)

(Las raciones del ejemplo 2 están pensadas para una persona. Para que te queden sobras o alimentar a más personas, multiplica los ingredientes por 4 para sacar 4 raciones.)



## Recetas de ejemplo

Con estas recetas podrás probar los menús de ejemplo en casa y completar la Docena Diaria.

Puedes encontrar más en nuestras redes sociales y [nuestra página web](#).

### Batido verde

1 ración

#### Ingredientes:

- 1/3 taza de copos de avena
- 1/2 taza de arándanos
- 2 tazas de berza cruda
- 1 cda. de linaza molida
- 1 plátano mediano congelado
- 1 naranja mediana
- 1 cda. de mantequilla de almendras
- 1 cda. de semillas de chía
- 1 taza de agua
- 1 a 2 tazas de hielo (opcional)

#### Procedimiento:

Procesar en una licuadora de alta potencia y ¡a disfrutar!



## Hamburguesas de frijoles negros

4 raciones

### Ingredientes:

1 taza de avena  
½ taza de trozos de nuez  
¼ cdita. cúrcuma  
½ taza cebolla roja picada  
½ taza champiñones picados  
1 ½ tazas de frijoles negros sin sal  
o una lata escurrida  
2 cdas. de tahini o mantequilla de  
almendras  
1 cda. linaza molida  
1 cda. levadura nutricional  
1 cda. perejil fresco picado  
2 cditas. miso blanco  
1 cdita. cebolla en polvo  
½ cdita. ajo en polvo  
½ cdita. pimentón ahumado  
1 cdita. mezcla salada de  
especias (ver pág. 16)

### Procedimiento:

Precalentar el horno a 190°C. Procesar la avena, las nueces y la cúrcuma en un procesador de alimentos hasta deshacer todo bien. Luego añadir la cebolla, los champiñones, los frijoles, el tahini y la linaza y volver a procesar. Añadir los ingredientes restantes y mezclar. Probar si la mezcla mantiene la forma. Si está seca, añadir agua; si está humeda, añadir avena; en ambos casos, una cucharada de cada vez. Dividir en 4 y formar las hamburguesas. Dejar reposar en el refrigerador media hora. Meter al horno en una bandeja con papel de horno durante 25 minutos o hasta que se doren, y dar la vuelta a la mitad del tiempo.



## Ensalada de pasta con salsa ranchera

4 raciones

### Ingredientes:

- 8 tazas de berza picada
- 1 taza de tomates cherry cortados a la mitad
- 1 taza de pepino picado
- 1 pimiento amarillo picado
- 2 a 3 tazas de pasta integral cocida
- 2 a 3 tazas de lentejas cocidas
- Salsa ranchera (ver pág. 16)

### Procedimiento:

Masajear la berza en un cuenco grande hasta que las fibras ablanden. Añadir el resto de ingredientes y mezclar. Puedes añadir otros ingredientes al gusto como pimienta negra o jugo de limón.



## Salsa ranchera

### Ingredientes:

½ taza de anacardos crudos puestos a remojo 3 horas  
2 dientes de ajo asado  
1/2 taza de leche de almendras\*  
2 cdas. de vinagre de arroz  
2 cditas. de limón pelado batido  
1 cda. de cebolla roja picada  
2 cditas. de la mezcla de especias salada (ver pág. 16)  
1 cdita. de miso blanco  
¾ cdita. de azúcar de dátil  
1 cda. de perejil fresco picado  
1 cdita. de eneldo fresco picado o media seco

### Procedimiento:

Procesar todo menos el perejil y el eneldo en una licuadora de alta potencia. Mezclar con el perejil y el eneldo en un bol. Ajustar los ingredientes según las preferencias personales (el sabor se vuelve más fuerte cuando dejas reposar el aliño). Refrigerar cubierto por lo menos una hora para que se desarrolle los sabores. Mezclar o agitar antes de servir.

\*Para preparar la leche de almendras: poner dos cucharadas de mantequilla de almendras y 2 tazas de agua en una licuadora de alta potencia. Echar la mezcla en una botella de cristal o un tarro con una buena tapa y refrigerar antes de servir. Agitar antes de usar.

## Mezcla de especias salada

### Ingredientes:

2 cdas. de levadura nutricional  
1 cda. de cebolla en polvo  
1 cda. de perejil seco  
2 cdsas. de tomillo seco  
2 cditas. de ajo en polvo  
2 cditas. de mostaza en polvo  
2 cditas. de pimentón  
½ cdita. de cúrcuma en polvo  
½ cdita. de semillas de apio

### Procedimiento:

Combinar todos los ingredientes en un molinillo o una batidora/licuadora para que se mezclen y se pulvericen las hierbas y especias. Transferir a una botellita pequeña con dosificador o un bote con tapa hermética. Guardar en un lugar fresco y seco.

# Ensalada de berza estilo “Southwest” con salsa de tomate y comino

2 raciones

## Ingredientes:

### Salsa

1 tomate grande maduro cortado en cuatro  
1 diente de ajo aplastado  
1/4 taza de vinagre de manzana  
2 cdas. de levadura nutricional  
1 cdita. de comino  
1/2 cdita. de orégano seco  
1/2 cdita. de miso blanco  
1/2 cdita. de la supermezcla de especias (o al gusto) (ver pág. 18)  
1/4 cdita. de pimienta negra molida

### Ensalada

1 manojo de berza sin el tronco  
1 y 1/2 tazas o 1 lata de frijoles negros  
1 pimiento rojo pequeño picado  
1 y 1/2 tazas de maíz descongelado o fresco  
1 aguacate Hass picado  
1/4 taza de cilantro fresco picado o perejil

## Procedimiento:

Comino negro molido

**Para la salsa:** Procesar todo bien en una licuadora. Si la mezcla es demasiado líquida, añadir más tomate y, si es demasiado densa, añadir un poco de agua.

**Para la ensalada:** Picar la berza y añadir a un cuenco grande. Añadir los frijoles negros, el pimiento, el maíz, el aguacate y el cilantro.

**Para servir:** Poner tanta salsa en la ensalada como se quiera y mezclar. Añadir el comino negro por encima.



## Supermezcla de especias

### Ingredientes:

1/4 taza de levadura nutricional

1 cda. de ajo en polvo

1 cda. de cebolla en polvo

1 cda. de perejil seco

1 cda. de albahaca seca

2 cdas. de tomillo molido

2 cdas. de mostaza en polvo

2 cdas. de pimentón

2 cdas. de comino

1 cdita. de comino negro

1 cdita. de jengibre en polvo

1/2 cdita. de cúrcuma en polvo

1/2 cdita. de semillas de apio

1/2 cdita. de pimienta negra en polvo

### Procedimiento:

Combinar todos los ingredientes en un molinillo o una batidora/licuadora para que se mezclen y se pulvericen las hierbas y especias. Transferir a una botellita pequeña con dosificador o un bote con tapa hermética. Guardar en un lugar fresco y seco.

## Chili vegetal

4 raciones

### Ingredientes:

- 1 cebolla roja picada
- 2 dientes de ajo picados
- 1 taza de zanahoria picada
- 1 pimiento picado
- 1 cdita. de cúrcuma en polvo
- 2 cdas. de chile en polvo (o al gusto)
- ¼ a ¼ cdita. de cayena (opcional)
- 1 cda. de la supermezcla de especias (o al gusto) (ver pág. 18)
- ½ cdita. de pimentón
- ¼ cdita. de pimienta negra
- 4 tazas de brócoli
- 1,5 tazas de frijoles pintos cocidos
- 3 tazas de frijoles negros cocidos
- ¼ taza de concentrado de tomate
- 1 lata de tomates picados sin sal
- ¼ taza de tahini
- 2 tazas de agua

### Procedimiento:

En una olla grande, añadir de 2 a 3 cucharadas de agua, la cebolla roja, el ajo, las zanahorias y el pimiento. Cocinar hasta que las verduras empiecen a ablandar y añadir las especias. Se puede añadir más agua según se vea necesario para evitar que las verduras se peguen. Despues, añadir el brócoli y cocinar unos minutos. Añadir los frijoles, el concentrado de tomate, la lata de tomates, el tahini y 2 tazas de agua y mezclar. Llevar a ebullición, bajar al mínimo y cocinar entre 10 y 15 minutos.



## Helado de plátano

4 raciones

### Ingredientes:

4 plátanos congelados (romper en trozos antes de congelar)  
2 cdas. de mantequilla de almendras  
1 taza de fresas picadas  
el contenido de 1 vaina de vainilla o  $\frac{1}{2}$  cucharadita de extracto de vainilla

### Procedimiento:

Combinar los plátanos y la mantequilla de almendras en un procesador de alimentos y procesar bien. Agregar las fresas y la vainilla y procesar un poco más, guardando un par de trozos de fresa para luego. Transferir el helado a un recipiente hermético y congelar durante 30 minutos para obtener una textura suave, o de 1 a 2 horas para obtener una textura más firme. Si el helado se llegara a volver demasiado duro para servir, dejar reposar a temperatura ambiente de 10 a 15 minutos antes de servir.

**Consejo:** guarda plátanos maduros en trozos en el congelador para poder preparar deliciosos helado (y batidos) en minutos.



# Preguntas nutricionales Y OTRO TIPO DE dudas comunes sobre la nutrición

¿Quienes no comen carne siguen ingiriendo suficientes nutrientes? Para descubrirlo, unos investigadores estudiaron el día a día de trece mil personas en los Estados Unidos. Compararon la ingesta nutricional de quienes sí comían carne con la de quienes no lo hacían. El estudio descubrió que, caloría por caloría, quienes no comían carne tenían una ingesta superior de casi todos los nutrientes: más fibra, más vitamina A, más vitamina C, más vitamina



E, más vitaminas del grupo B (tiamina, riboflavina y folato) y más calcio, magnesio, hierro y potasio. Además, muchos de los nutrientes que están presentes en mayores cantidades en las dietas vegetales suelen ser los que la mayoría de personas que siguen una dieta occidental<sup>6</sup> no reciben en suficiente cantidad, como las vitaminas A, C y E o la fibra, el calcio, el magnesio y el potasio. Igualmente, aquellos que evitaron la carne también ingirieron menos sustancias dañinas, como el sodio, las grasas saturadas o el colesterol.<sup>6</sup>

**Calcio:** berza, col, brócoli, bok choy, soja, tempeh, higos, tahini, almendras, frijoles blancos, garbanzos y frijoles negros. Nota: las espinacas, las acelgas y las hojas de remolacha son muy sanas, pero tienen poco calcio (y podrían aumentar el riesgo de cálculos renales si comes muchas a diario).

**Hierro:** cereales integrales, legumbres, verduras de hoja verde oscura, frutas deshidratadas, frutos secos y semillas. Junta las fuentes vegetales de hierro con alimentos ricos en vitamina C, como los cítricos, los pimientos, el brócoli o las frutas tropicales, para maximizar su absorción.

**Proteína:** quien no sepa cómo conseguir sus aportes de proteína en una dieta vegetal integral es que no conoce las legumbres. Las legumbres son las superestrellas de la proteína vegetal. Los cereales integrales, los frutos secos, las semillas e incluso las verduras también ayudan (por ejemplo, 1 taza de brócoli tiene 2,5 gramos de proteína).

Sin embargo, debido a nuestra manera de vivir en este mundo moderno, existen ciertos obstáculos que sortear. Por ejemplo, la vitamina B12 no viene de las plantas, sino de los microbios que están por todas partes. Pero, en el mundo tan limpio en el que vivimos, le echamos cloro al agua para matar bacterias. Aunque ya no recibimos mucha B12 a través del agua, tampoco nos contagiamos del cólera, así que no está nada mal. De manera semejante, evolucionamos para conseguir toda la vitamina D que necesitamos gracias a la exposición solar, pero ya no nos pasamos el día en el África ecuatorial y medio desnudos. Probablemente te hayas vestido esta mañana, estés en el interior y en una latitud más alta, así que necesitas un suplemento para conseguir esta "vitamina del sol".



## Requerimientos:

- B12** 2000 mcg ( $\mu$ g) de cianocobalamina una vez por semana (o por lo menos 50 mcg al día), mejor en forma de suplemento masticable, sublingual o líquido y con el estómago vacío
- Una ración de alimentos fortificados con B12 tres veces al día, cada una con al menos el 25% de la cantidad diaria recomendada en los Estados Unidos.\*

## Opcionales:

- Vitamina D** 2000 UI de vitamina D3 en forma de suplemento (la D3 podría ser mejor que la D2 de los hongos)
- 15-30 minutos de exposición solar al mediodía (15 para pieles más claras; 30 para pieles más oscuras), pero depende de la latitud.\*

- Omega 3** 250 mg al día de omega 3 de cadena larga (EPA/DHA) libre de contaminantes (derivada de algas o de levaduras).

- Yodo** Para quienes no comen algas ni usan sal yodada, un suplemento diario de 150 mcg (sobre todo para las personas embarazadas). Nota: El alga hijiki (hiziki) no se debería comer debido a sus altos niveles de arsénico. También se debería evitar la kelp porque sus niveles de yodo son demasiado altos.

\*Usa como referencia la página de NutritionFacts.org/es [Recomendaciones para una nutrición óptima](#) y la [página temática de la vitamina B12](#) para aprender más. También puedes visitar [The Vegetarian Nutrition Dietetics Practice Group](#).

# Ponlo en PRÁCTICA

Has aprendido algunos consejos sobre cómo comer más sano, hemos hablado de la Docena Diaria del Dr. Greger y ya tienes una cierta idea de cómo crear un menú diario gracias a nuestros ejemplos. Sin embargo, ¿cómo puedes poner todo esto en práctica en tu día a día?

## Empieza con algo fácil.

El método en 3 pasos de Kaiser Permanente para los cambios en el estilo de vida podría resultarte útil.

1. Piensa en tres platos que te gusten y que ya sean vegetales, como una pasta con tomate que podría ser modificada fácilmente para usar pasta integral y añadirle unas verduras.
2. Piensa en tres platos que ya comes y que se podrían adaptar para hacerlos vegetales y de luz verde, como cambiar el chili con carne por un chili de cinco frijoles o unos tacos de ternera por unos vegetales.
3. Descubre platos nuevos. Busca recetarios veganos o vegetales de recetas sanas, blogs de recetas semejantes o síguenos en Instagram. Es probable que tengas que adaptar estas recetas un poco para que sean completamente de luz verde, como por ejemplo quitando la sal o el aceite. Escoge tres que puedas hacer fácilmente.

¡Estupendo! Ya tienes nueve platos en rotación. ¡Qué gran comienzo! Una vez tengas esta lista preparada, encontrar desayunos u otras comidas no te resultará difícil.

## Olvídate del aceite.

Para saltear, puedes utilizar agua o caldo de verduras sin sal. Para hornear postres, prueba a utilizar compota de manzana, banana, frijoles u otros purés de frutas y verduras (como la calabaza o la batata).



## Utiliza la lista de la Docena Diaria del Dr. Greger.

Ponla en tu refrigerador o descarga la app (Dr. Greger's Daily Dozen, para Android y iPhone). Atrévete con el desafío de la Docena Diaria y ponte el reto de completar todas las casillas en un día. Intenta hacerlo lo más a menudo posible, hasta que estos cambios se conviertan en simples hábitos saludables.

## Atrévete a comer fuera sin miedo.

Quizá vivas en una zona con muchas opciones vegetales en los restaurantes, pero lo más posible es que no sea así, por lo que necesitarás planearlo de antemano. Llama al restaurante y pregúntales si pueden hacerte un platillo vegetal. Dile al camarero que no le echen aceite ni sal. Al principio será extraño e incómodo, pero una vez te acostumbres se convertirá en algo mucho más sencillo. Recuerda que lo haces por tu salud. No debería importarnos lo que piensen los demás.

## Prepárate para los viajes.

Lleva snacks sanos para el viaje en coche o avión, como fruta deshidratada, frutos secos, verduras picadas o fruta fresca. Una vez llegues a tu destino, el supermercado será tu mejor aliado. Podrás comprar fruta y quizás algo de hummus y unas verduras para acompañarlo. Si tienes algo de suerte, tu hotel quizás ofrezca fruta fresca o avena para desayunar, además de té o café solo. Si tienes un viaje muy ajetreado, o no puedes comer como te gustaría, no te martirices; hazlo lo mejor que puedas y ya volverás a tu rutina sana cuando estés en casa.

## Reúne recursos.

Encontrarás recetas en NutritionFacts.org/es y en nuestras [redes sociales](#). Busca recetas en internet y ¡a cocinar!



## Créate metas sanas.

Tienes que pensar en comer sano como un experimento. Apúntate en [pcrm.org/kickstartvegano](http://pcrm.org/kickstartvegano) y pruébalo durante tres semanas, a ver qué tal te sientes y cómo cambia tu paladar. Incluso puede que cambien tus niveles de colesterol junto con otras mediciones importantes. La comida sana sabe mejor cuanto más tiempo lleves comiéndola. Ponte tres metas para mantenerte por el buen camino. Crea metas SMART (específico, medible, alcanzable, relevante y limitado en el tiempo). Por ejemplo: "Voy a completar la Docena Diaria al menos 5 días a la semana durante 1 mes y mediré mis progresos en la app de la Docena Diaria".

### Primera meta:

### Segunda meta:

### Tercera meta:

#### Otras notas:

---

---

---

---

Haz un seguimiento de tu progreso y comparte tus avances con tus amistades, tu familia y tus colegas de trabajo.

## Aprende y mantente al tanto de las novedades.



Suscríbete a la newsletter de NutritionFacts.org/es para no perderte nuestros videos y artículos sobre la evidencia puntera.



Lee *Comer para no morir*. (todas las ganancias de los libros del Dr. Greger se donan a obras benéficas).



Encuéntranos en las redes sociales: @nutritionfactsespanol en Instagram, @NutritionFactsEspanol en Facebook y @NF\_Espanol en Twitter.



Sigue estos hashtags para inspirarte: #DocenaDiaria  
#ComerParaNoMorir #DailyDozenChallenge  
#NutritionFactsOrg

## Conclusión

Solo existe una dieta para la que hayamos probado científicamente que puede revertir las cardiopatías en casi todos los pacientes, y se trata de una dieta formada en su mayoría por alimentos vegetales integrales. El hecho de que también pueda funcionar para prevenir, tratar y frenar otras de las principales causas de muerte hace que la defensa de esta dieta sea evidente. Por favor, pruébala. Podría salvarte la vida.



**Cada vez que comes algo, es una oportunidad perdida para comer algo incluso mejor.**

Solo tenemos una reserva de 2000 calorías que gastar al día; así que, para maximizar nuestra adquisición de nutrientes, debemos comer los alimentos con mayor densidad de esos nutrientes. Un estilo de vida sano no tiene nada que ver con la perfección, sino con una cierta continuidad en los hábitos saludables. Esfúérzate por incluir alimentos más densos en nutrientes en tu dieta, y estos podrían ayudarte a combatir numerosas enfermedades.

# Referencias

1. Lenders C, Gorman K, Milch H, et al. A novel nutrition medicine education model: the Boston University experience. *Adv Nutr.* 2013;4(1):1-7.
2. Mokdad AH, Ballestros K, Echko M, et al. The state of US health, 1990-2016: burden of diseases, injuries, and risk factors among US states. *JAMA.* 2018;319(14):1444-72.
3. Willett WC. Balancing life-style and genomics research for disease prevention. *Science.* 2002;296(5568):695-8
4. Wahls TL. The seventy percent solution. *J Gen Intern Med.* 2011;26(10):1215-6.
5. Monte T, Pritikin I. *Pritikin: The Man Who Healed America's Heart.* Emmaus, PA: Rodale Press; 1988.
6. Farmer B, Larson BT, Fulgoni VL III, et al. A vegetarian dietary pattern as a nutrient-dense approach to weight management: an analysis of the National Health and Nutrition Examination Survey 1999-2004. *J Am Diet Assoc.* 2011;111(6):819-27.

## Descargo legal médico:

La información de esta guía ha sido diseñada para complementar, pero no sustituir, la relación existente entre un paciente y su médico, y es de carácter estrictamente informativo. Esta información no es consejo médico, un diagnóstico ni un tratamiento. Siempre debes acudir a tu médico o a otro profesional de la salud cuando tengas preguntas sobre tu estado de salud personal. Nunca ignores los consejos de un profesional de la medicina o evites visitar a uno por algo que viste o leíste en NutritionFacts.org/es o nuestros recursos.

**NutritionFacts.org es una página web no comercial, sin ánimo de lucro y basada en la ciencia que te trae videos gratuitos sobre lo último en la nutrición basada en evidencia.**



**Haz una donación.**

**Únete a la revolución de la nutrición basada en evidencia y haz una donación para NutritionFacts.org**

[nutritionfacts.org/es/dona-a-nutritionfacts-org](http://nutritionfacts.org/es/dona-a-nutritionfacts-org)

Búscanos en las  
redes sociales



**¡Comparte esta guía  
con tus seres queridos  
y conocidos!**

Escanea para descargar una copia digital gratuita.



 Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International  
(CC BY-NC-ND 4.0)

PO Box 11400 • Takoma Park, MD 20913

