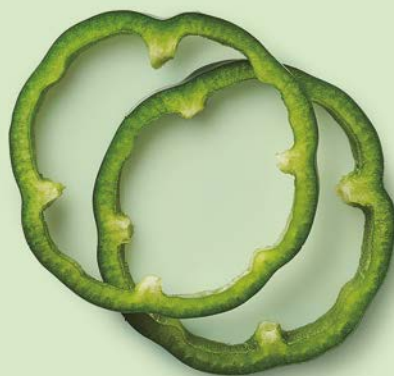
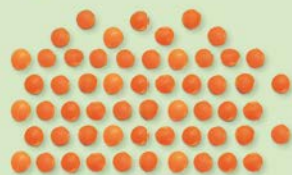


# nesvida®

EDICIÓN 18



nesvida®  
Agenda



## ¿El futuro es vegetal? Nuevas tendencias *veggie*



## abril

**XXXI Congreso Nacional de la Sociedad Española de Diabetes (SED)**

Del 22 al 24 de abril de 2020  
Madrid

**I Jornadas de Nutrición en el paciente crítico pediátrico**

Del 23 al 24 de abril de 2020  
Málaga

## mayo

**35 Congreso Nacional de la Sociedad Española de Nutrición Clínica y Metabolismo (SENPE)**

Del 20 al 22 de mayo de 2020  
Madrid

**XXVII Congreso de la Sociedad Española de Gastroenterología, Hepatología y Nutrición pediátrica (SEGHNP)**

Del 21 al 23 de mayo de 2020  
Palma de Mallorca

**V Jornada Nacional de Alimentación**

Del 28 al 29 de mayo de 2020  
Valencia

## junio

**68 Congreso Asociación Española de Pediatría**

Del 4 al 6 de junio de 2020  
Palma de Mallorca

**Update 2020 en Diabetes SEEN**

El 5 de junio de 2020  
Madrid

**38th International symposium on diabetes and nutrition**

Del 15 al 17 de junio de 2020  
Playa de Aro, Gerona

## ÍNDICE

**3 EN PORTADA**  
PROTEÍNAS VEGETALES: SALUD  
Y SOSTENIBILIDAD EN EL PLATO

**10 DESMONTANDO MITOS**  
¿VERDADERO O FALSO?

**6 ENTRE  
EXPERTOS**  
ENTREVISTA

**11 EMPIEZA  
HOY**  
IDEAS Y CONSEJOS

**14 ÚLTIMAS  
INVESTIGACIONES**  
ACTUALIDAD

**8 EN LA  
RED**  
ÚLTIMAS TENDENCIAS

**12 RECETAS**  
FÁCILES Y SALUDABLES

### **Ficha técnica**

#### **Editor**

Nestlé España S.A.

#### **Dirección de contacto**

c/ Clara Campoamor, 2  
08950 Esplugues de Llobregat  
(Barcelona)

#### **Responsable editorial**

Laura González

#### **Coordinación editorial**

Marta Garriga  
Anna Tudela

#### **Redacción y Diseño**

Agencia Fáfara Lab  
Expertos en salud y nutrición

#### **Impresión**

www.cegeglobal.com

#### **Créditos imágenes ©**

istockphoto

#### **Tirada**

6.000 ejemplares

#### **Depósito legal n°**

DL B 27297-2010

#### **Fecha de publicación**

Marzo/2020



### **Editorial**

#### **¡Bienvenidos a la nueva Nesvida!**

Es un placer para mí presentaros la nueva Nesvida. La revista nació hace casi diez años con la misión de estar más cerca de vosotros, los profesionales de la salud. Esta voluntad sigue siendo la misma, no ha cambiado. Pero en todo este tiempo, los conocimientos sobre alimentación, nutrición y dietética sí han evolucionado, así como el interés sobre los hábitos alimentarios de las personas y la importancia que le damos a la salud y la sostenibilidad.

Para dar respuesta a este nuevo escenario, Nesvida se renueva para ofreceros contenido de interés, ideas y, por qué no, inspiración para disfrutar de una alimentación saludable y equilibrada.

En esta nueva etapa, cada número se centrará en un tema principal para analizarlo desde distintas perspectivas en las diferentes secciones: analizaremos qué se busca en redes sociales; intercambiaremos impresiones con expertos en la materia; propondremos pequeñas pautas e ideas prácticas para ayudar a los pacientes a mejorar su alimentación; o desmontaremos algunos mitos alimentarios que todavía generan dudas a la población. Y, por supuesto, repasaremos temas de actualidad científica y las últimas investigaciones en nutrición y salud.

Este primer número está dedicado a las proteínas vegetales y las dietas vegetarianas. Tanto por salud, como por sostenibilidad, sabemos que es necesario hacer una transición hacia dietas con más alimentos de origen vegetal y menos de origen animal. En estas páginas, esperamos animaros a aprovechar todo lo bueno que las legumbres, los granos, las semillas y los frutos secos pueden ofrecernos.

Esperamos que disfrutéis de la lectura de la nueva Nesvida, que es tan nuestra como vuestra.



Laura González - Responsable de Nutrición de Nestlé España

# Proteínas vegetales: salud y sostenibilidad en el plato

Tanto para nuestra salud, como para la del planeta, es importante cubrir sin excesos la cantidad de proteína diaria, priorizando la proteína de origen vegetal.

Habitualmente asociamos las proteínas a la carne, el pescado y los huevos. Pero existen alternativas más allá de los productos de origen animal. **Las legumbres, los frutos secos, las semillas y algunos granos son una excelente fuente de proteínas vegetales.** Pero ¿por qué deberíamos fijarnos más en estos alimentos?

En los últimos años, **la importancia de las proteínas vegetales en la alimentación ha ido cogiendo fuerza.** Los expertos en alimentación y sostenibilidad están de acuerdo en que deberíamos comer más alimentos vegetales, y menos alimentos de origen animal. Las razones son varias, pero llegan a una conclusión común: ni nuestro planeta, ni nuestra salud, podrán seguir el ritmo actual de consumo de proteína animal. Como alternativa, **las proteínas vegetales se posicionan como una opción nutritiva, saludable y sostenible** a tener muy en cuenta.

Esto no significa que todos debamos dejar de comer carne, pero sí que nos puede servir para reflexionar sobre **si estamos consumiendo suficientes legumbres o frutos secos,** o si estamos comiendo demasiada carne. La recomendación actual

de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria indica que es asumible comer carne 3 veces a la semana, priorizando la blanca y de producción sostenible. Asimismo, el consumo mínimo semanal de legumbres es de 2 a 4 veces por semana, y el de frutos secos, hasta 1 vez al día. Estas recomendaciones se hacen en el contexto de una dieta omnívora, que incluya todos los grupos de alimentos.

## Proteínas vegetales y salud

Las proteínas, junto a los hidratos de carbono y las grasas, son un macronutriente que necesitamos aportar a nuestro

organismo a través de los alimentos. Las proteínas tienen una función estructural, lo que significa que sirven para construir y renovar los tejidos de nuestro cuerpo: músculos, órganos, piel... **El 10-15% de la energía total que nos aportan los alimentos debería provenir de las proteínas,** aunque este porcentaje puede verse aumentado en determinadas situaciones o con la práctica de actividad física. Actualmente, nuestra alimentación supera estas recomendaciones, y casi siempre lo es por un exceso de alimentos de origen animal.





La Escuela de Salud Pública de Harvard recomienda que **las proteínas de nuestra alimentación sean de origen vegetal siempre que sea posible**. Muchas de las proteínas animales llevan asociadas, en el mismo alimento, otros nutrientes como grasas saturadas, colesterol o exceso de calorías. Por eso, su consumo excesivo no es recomendable, ya que puede favorecer algunos problemas de salud como exceso de peso o colesterol.

## Las proteínas vegetales pueden ser más adecuadas que las de origen animal

En cambio, muchos de los alimentos que aportan proteínas vegetales, como **legumbres, frutos secos o semillas, vienen acompañados de fibra, grasas saludables, vitaminas y minerales**. Así que, considerando todos los demás nutrientes que las acompañan, en ocasiones las proteínas vegetales pueden ser más adecuadas que las de origen animal desde el punto de vista nutricional.

### Proteínas vegetales y sostenibilidad

Además de ser interesante desde el punto de vista nutricional, una alimentación que priorice las proteínas vegetales es también más sostenible. Una **alimentación saludable y sostenible debería basarse en una variedad de**













**alimentos vegetales y un consumo esporádico de alimentos de origen animal**, según el informe Food in Anthropocene (2019) de la comisión EAT-Lancet sobre dietas saludables y sistemas alimentarios sostenibles. El impacto medioambiental de la producción de alimentos cambia de manera radical si comparamos legumbres y carne. Actualmente, la producción ganadera afronta el reto de reducir su impacto ambiental: consumo de agua, liberación de CO<sup>2</sup> a la atmósfera o

gestión de residuos, entre otros. Por ejemplo, para cultivar 1 kg de lentejas se requieren 50 litros de agua. En cambio, para obtener 1 kg de ternera, la cantidad aumenta hasta los 15.000 litros.

### Alimentos con proteína vegetal

Dicho esto, probablemente quieras saber qué alimentos contienen proteínas vegetales para empezar a consumirlos con mayor frecuencia. Nuestra dieta mediterránea ya promueve las legumbres y los frutos secos, que son parte de nuestra gastronomía más tradicional. Como decíamos al principio, los principales alimentos que aportan proteína vegetal son **las legumbres, los frutos secos, las semillas y**

### FUENTES DE PROTEÍNA VEGETAL (por 100g)

 Almendras <b>20'0g</b>	 Lentejas <b>23'8g</b>	 Tofu <b>10'1g</b>
 Nueces <b>14'0g</b>	 Garbanzos <b>19'4g</b>	 Gluten de trigo <b>76'6g</b>
 Semillas de girasol <b>20'7g</b>	 Soja en grano <b>23'8g</b>	 Pasta <b>12'0g</b>
 Cacahuetes <b>27'0g</b>	 Tempeh <b>20'2g</b>	 Arroz <b>07'0g</b>

Fuente: Moreiras O, Carbajal A, Cabrera L, Cuadrado C. Tablas de composición de alimentos. 17ª edición. Madrid: Ediciones Pirámide; 2015. U.S. Department of Agriculture. Agricultural Research Service, Food Data Central, 2019.

**algunos granos, como la quinoa o el amaranto, además de sus derivados.** Algunos de los derivados de estos alimentos son el tofu (soja coagulada), el seitan (gluten de trigo o de otro cereal), el tempeh (soja o garbanzos fermentados) o la soja texturizada (harina de soja texturizada), entre otros alimentos no tan conocidos, como el quorn (microproteína obtenida de fermentación de un hongo). **Los cereales también aportan proteínas vegetales, aunque en menor cantidad** que las legumbres y los frutos secos.

Además de la cantidad de proteínas que aportan los diferentes alimentos, **también es importante tener en cuenta su calidad.** Las proteínas están formadas por 20 aminoácidos, de los cuales 9 son esenciales (necesitan ser aportados por los alimentos). Las proteínas de origen animal contienen todos los aminoácidos esenciales en proporciones significativas. En cambio, los alimentos vegetales son deficitarios en algunos de estos aminoácidos o los contienen en pequeñas cantidades. Por este motivo, es necesario comer una amplia variedad de estos alimentos y combinarlos a lo largo del día, para que los aminoácidos de cada alimento también se combinen y se obtenga una proteína de mayor calidad. Un ejemplo común sería tomar arroz con lentejas en una misma comida, o bien a lo largo del día.

### **Los nuevos vegetarianos: los flexitarianos**

Por sostenibilidad, salud y/o respeto a los animales, las personas vegetarianas están aumentando en España. Según datos del estudio Lantern, *los veggies* representan ya el 7,8% de la población adulta en nuestro país, siendo más del 60% mujeres.

Dentro de este grupo encontraríamos a las personas que siguen una dieta vegetariana, pero también a los flexitarianos y a los veganos. **Los ovolactovegetarianos (comúnmente llamados vegetarianos) incluyen lácteos y huevos en su dieta, pero no carne, pescado ni marisco.** Los veganos o vegetarianos estrictos, en cambio, eliminan todo producto de origen animal de su estilo de vida, incluida la miel, cera de abeja o las prendas de lana o seda. Y, finalmente, **los flexitarianos consumen carne y pescado de forma ocasional.** Todos ellos, eso sí, basan su alimentación en frutas, verduras, cereales, frutos secos, legumbres y otras proteínas vegetales, como semillas y granos.

¿Y tú, te animas a introducir más proteínas vegetales? 🐾



*Deberíamos comer más alimentos de origen vegetal*

# “Las dietas vegetarianas, planificadas de manera adecuada, son apropiadas para todas las etapas del ciclo vital”

Maria Blanquer es dietista-nutricionista y forma parte del equipo de Unión Vegetariana Española desde hace más de 10 años. Como experta en dietas vegetarianas, ejerce como docente en diversos cursos y posgrados sobre vegetarianismo para profesionales de la salud.



## ¿Cuáles son exactamente las diferencias entre una dieta vegetariana, vegana y una flexitariana?

Según la Unión Vegetariana Internacional, el vegetarianismo es una dieta a base de alimentos derivados de plantas, con o sin productos lácteos, huevos y/o miel.

Las personas que optan por la alimentación ovo-lacto-vegetariana prescinden de la carne y sus derivados, el pescado y el marisco mientras incluyen huevos, lácteos y miel; con la lacto-vegetariana incluyen los lácteos; con la ovo-vegetariana incluyen los huevos; y con la vegetariana estricta o vegana excluyen cualquier alimento de origen animal.

La dieta flexitariana es un patrón equiparable a una alimentación omnívora saludable, como la mediterránea, ya que incluye lácteos, huevos, carne y pescado.

## ¿Qué beneficios tiene una dieta basada en alimentos vegetales frente a una dieta omnívora?

Las dietas vegetarianas, de forma general, aportan menos grasa saturada, colesterol y proteína animal, y en cambio, aportan una mayor cantidad de fibra, micronutrientes como magnesio, potasio, folatos, carotenoides, vitamina C, vitamina E, flavonoides y otros fitoquímicos. En general, las



personas vegetarianas muestran menos riesgo de padecer algunas patologías (hipertensión arterial, diabetes mellitus de tipo 2...) y, además, tienen valores inferiores de Índice de Masa Corporal (IMC).

**¿Es segura una dieta vegetariana o vegana en todas las etapas de la vida?**

La Academia de Nutrición y Dietética de los Estados Unidos postula que las dietas vegetarianas, incluyendo las veganas, planificadas de manera adecuada son apropiadas para todas las etapas del ciclo vital, incluyendo el embarazo, la lactancia, la infancia, la niñez, la adolescencia, la edad adulta, así como para deportistas.

**En términos generales, ¿en qué casos recomendarías la suplementación y de qué nutrientes?**

En principio, y para cualquier tipo de dieta vegetariana, sólo se aconseja tomar vitamina B12 (2000 mcg semanales de cianocobalamina) y sal yodada (no más de una cucharadita al día). Los demás suplementos (DHA, por ejemplo) sólo se deberían tomar en caso de deficiencia diagnosticada, y/o bajo consejo de profesionales cualificados. Las mujeres vegetarianas o veganas embarazadas deben seguir los mismos consejos que se dan a embarazadas omnívoras.

**Cada vez más personas se interesan por las proteínas vegetales e intentan disminuir el consumo de carne. ¿Cuáles crees que pueden ser sus principales motivaciones para adoptar este cambio?**

El vegetarianismo no es un fenómeno nuevo, se ha seguido desde la antigüedad, fundamentalmente por motivos filosóficos y religiosos, pero también por motivos económicos y de salud. En la actualidad, ante la emergencia climática (por el impacto ambiental que supone la producción de alimentos de origen animal) y la preocupación por el bienestar de los animales, son los valores éticos los que mueven a un número de población creciente hacia la elección del vegetarianismo como patrón alimentario.

**¿Crees que es una moda pasajera o un estilo de vida que ha llegado para quedarse?**

Dadas las circunstancias actuales, todo hace pensar que

el vegetarianismo podría ser un patrón alimentario por el que optaría un número creciente de personas. De hecho, ya en el 2015 un 5% de la población europea se declaraba vegetariana (unos 37 millones de personas).



**La dieta flexitariana es un patrón equiparable a una alimentación omnívora saludable**

**¿Consideras que la población tiene suficientes conocimientos a nivel nutricional para iniciar una dieta vegetariana o vegana por su cuenta?**

Desafortunadamente, circulan muchos mitos falsos entorno a la alimentación vegetariana. Recomendaría a cualquier persona que quiera optar por este tipo de alimentación que se informe muy bien previamente, con un/a dietista-nutricionista y /o mediante fuentes fiables que aporten información basada con evidencia científica actualizada.

**¿Qué trucos nos sugieres para aumentar el consumo, en el día a día, de proteínas de origen vegetal?**

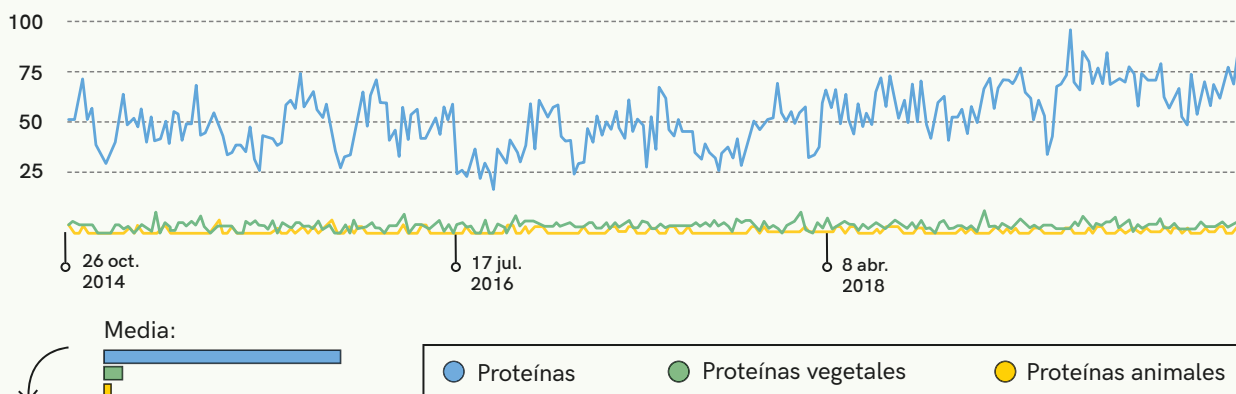
Consumir legumbres cada día (lentejas, garbanzos, judías blancas, rojas, negras, pintas y soja) o derivados (tofu, tempeh, proteína de soja texturizada...) y farináceos (pan, pasta, arroz, etc.) a lo largo del día, ya que no es necesario que se consuman en la misma comida legumbres y cereales para obtener proteína de calidad. Básicamente, se trata de ingerir suficientes calorías con una alimentación saludable, ya que, de lo contrario, las proteínas ingeridas se utilizarían para obtener energía y no para funciones plásticas (regeneración y creación de tejidos) y metabólicas. ☞



# Búsquedas, hashtags, dudas y recetas más buscadas

## Búsquedas de los españoles en Google

Datos de los últimos cinco años sobre las búsquedas que realizan los usuarios de: *Proteínas VS Proteínas vegetales VS Proteínas animales*



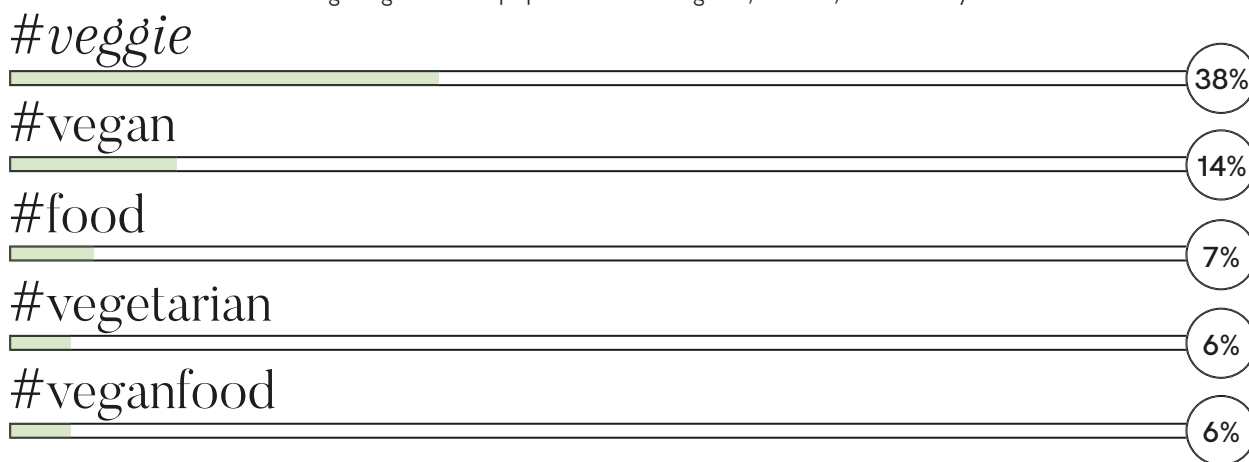
Fuente: Google Trends

### Apunte:

La mayoría de las búsquedas son sobre "proteínas", sin especificar "vegetales" ni "animales". Sin embargo, sí se registra una curiosidad mayor por "proteínas vegetales" que por las "animales".

## TOP 5 veggie hashtags

Los hashtags veganos más populares en Instagram, Twitter, Facebook y Tumblr



Fuente: Best-hashtags (datos 2019)



**Las 10 dudas más buscadas en Google:**

¿Qué proteínas vegetales hay?

¿Cómo tomar las proteínas vegetales?

Diferencia entre las proteínas vegetales y animales

¿Son buenas las proteínas vegetales?

¿Qué alimentos aportan más proteínas vegetales?

¿Las proteínas vegetales no engordan?

Proteínas vegetales con aminoácidos esenciales

¿Son aptas las proteínas vegetales para diabéticos?

Las proteínas vegetales durante el embarazo

Proteínas vegetales para el cabello

Fuente: Answer The Public

**Apunte:**

Podemos observar la curiosidad que existe en torno a las proteínas vegetales, sobre todo cuando hablamos de salud. Los usuarios desconocen si las proteínas vegetales pueden reemplazar a las proteínas de origen animal, en qué alimentos se encuentran o cómo influyen en la salud.

**TOP 5 Recetas de proteínas vegetales más buscadas:**

Arroz con verduras y tofu



Quinoa con seitán y brócoli



Potaje de garbanzos o lentejas con verduras



Ensalada de legumbres



Hamburguesa de setas/champiñones con anacardos



Fuente: Answer The Public

# ~~Las proteínas vegetales son incompletas~~

Las proteínas se forman a partir de 20 aminoácidos, de los cuales algunos son esenciales (el cuerpo no puede crearlos). Los alimentos contienen aminoácidos en distintas proporciones y cantidades. Por ejemplo, los cereales son deficitarios en el aminoácido metionina, y las legumbres, en lisina. Erróneamente, en el pasado se ha considerado que el menor contenido en aminoácidos esenciales de los alimentos vegetales frente a la carne, huevo o pescado, convertían a la proteína vegetal en "incompleta". Sin embargo, combinando alimentos con proteína vegetal a lo largo del día se cubren las necesidades tanto de aminoácidos esenciales, como de proteínas en general.

# ~~Un deportista no puede ser vegetariano~~

La alimentación de los deportistas suele requerir un mayor aporte de energía y proteínas. Las dietas vegetarianas y veganas bien planificadas son saludables y cubren los requerimientos energéticos y proteicos, incluso para deportistas. Así lo reafirmó la Academia de Nutrición y Dietética de los Estados Unidos en su posicionamiento sobre dietas vegetarianas (2016). Algunos deportistas que han adoptado dietas vegetarianas son los tenistas Venus Williams y Novak Djokovic, y el piloto de Fórmula 1 Lewis Hamilton.

# ~~Las legumbres sientan mal~~

Las legumbres son ricas en fibra, especialmente soluble. Esta fibra es necesaria para una flora intestinal saludable. Sin embargo, algunas personas que habitualmente no consumen legumbres pueden notar al principio ciertas molestias pasajeras como hinchazón o gases. Esto se evita cocinando bien las legumbres, triturándolas en puré o patés, e incorporándolas poco a poco a la dieta. En pocos días, el cuerpo se habrá acostumbrado. También es importante hacer combinaciones ligeras: por ejemplo, los guisos de legumbres con carnes grasas serán más pesados que los guisos con verduras.

# ~~Las dietas vegetarianas no tienen suficiente proteína~~

Las dietas basadas en alimentos de origen vegetal pueden ser completas y adecuadas, incluyendo la cantidad necesaria de proteínas. Una reciente revisión sobre proteínas y aminoácidos en dietas vegetarianas publicada en la revista *Nutrients* afirma que las dietas vegetarianas y veganas bien planificadas cubren los requerimientos de proteínas en niños y adultos. Únicamente los adultos mayores deben prestar una mayor atención (Marotti F, 2019). Además, los españoles, en general, consumimos un exceso de proteínas y carne, como ya señaló el Estudio ANIBES (2015) realizado por la Fundación Española de Nutrición.

**EMPIEZA HOY**

# Cómo aumentar el consumo de proteína vegetal a lo largo del día

Comer más **legumbres**, **frutos secos** y **semillas** suena muy bien, ¡pero hay que llevarlo a la práctica! Te proponemos trucos e ideas prácticas para que, hoy mismo, puedas incluir más proteína vegetal en tu día a día y reduzcas la de origen animal. ¿Te apuntas?



**7:30 am**

*Añade semillas a tu desayuno*

¿Qué te parece empezar tu día con un **bol de cereales integrales**, fruta cortada a dados, **semillas** de girasol y calabaza y canela? Las semillas, además de proteínas vegetales, contienen minerales, vitaminas y grasas saludables. Añade un lácteo como el **yogur** o una **bebida vegetal** enriquecida en calcio para un desayuno completo.

**10:30 am**

*Opta por sándwiches realmente vegetales*

A media mañana, necesitas recargar energía. Si te gusta tomar un **bocadillo**, disminuye los rellenos a base de productos cárnicos, queso o atún. Prueba alguna opción **100% vegetal**, como un bocadillo con paté de garbanzos o hummus, rodajas de tomate y aceitunas deshuesadas.

**02:00 pm**

*Apuesta por las legumbres*

En las comidas principales solemos consumir proteína animal, como la carne, el pescado o los huevos. Para aumentar la proteína vegetal, opta por un plato principal a base de **vegetales**, **legumbres** y **cereales**. Como por ejemplo una ensalada junto con un guiso de lentejas y arroz.

**05:30 pm**

*¡Hora del snack! Escoge frutos secos*

Merendar no es sólo cosa de niños. Una pieza de **fruta**, un **yogur** y un puñadito (25-30g) de **avellanas**, **almendras** o **nueces** te aportarán energía nutritiva para llegar a la cena sin pasar hambre. Siempre que sean crudos o tostados y sin sal, puedes comerlos cada día en la cantidad recomendada.



**09:00 pm**

*Para la cena, algo rápido y sabroso*

Al acabar el día, apetece comer algo ligero pero reconfortante. Puedes incorporar legumbres también en las cenas, por ejemplo en forma de cremas. También puedes optar por algún producto a base de legumbres como por ejemplo una **hamburguesa**, **tofu** o **tempeh**, junto con una **crema vegetal** o una **ensalada**.





# Garbanzos al curry con coco

⌚ 15 minutos

👉 fácil

👥 4

## Preparación:

1. *Picar el ajo, el chile y el cilantro. Rallar el jengibre.*
2. *Dorar el ajo con el aceite en una sartén.*
3. *Añadir el chile, el curry y el jengibre y rehogarlo unos segundos.*
4. *Verter el contenido de la lata y la bebida de coco y dejarlo cocer a fuego suave unos 10 minutos, removiendo de vez en cuando.*
5. *Rectificar la sal y la pimienta y agregar el cilantro.*

## Ingredientes:

- **1 lata** de Garbanzos LITORAL Hoy legumbres
- **200 ml** de bebida de coco
- **1 cucharadita** de curry
- **1** chile
- **1** diente de ajo
- **2 cm** de jengibre fresco
- **1 cucharada** de cilantro fresco
- **1 cucharada** de aceite de oliva
- Pimienta



LOS GARBANZOS son la legumbre más consumida en España. Además de contener un 19,4% de proteínas vegetales, son fuente de calcio (145 mg por 100 g) y magnesio (160 mg por 100 g).

# Hamburguesa vegetariana con aguacate y pico de gallo

Ⓐ 35 minutos

Ⓜ fácil

👤 4

## Preparación:

1. *Para el pico de gallo: cortar las verduras a cuadraditos, añadir el chile picado, la sal, el cilantro, el zumo de lima y el aceite. Mezclar.*
2. *Precalentar el horno a 180°. Hornear durante 10 minutos las hamburguesas, colocar encima el queso y dejar en el horno 4 minutos más.*
3. *Colocar en el pan, la lechuga y el aguacate cortado en láminas, colocar la hamburguesa con el queso fundido encima y una o dos cucharaditas de pico de gallo.*

## Ingredientes:

- 1 barqueta de Burger Deluxe GARDEN GOURMET
- 4 panecillos de hamburguesa
- 40 g de queso cheddar en lonchas
- 30 g de mezclum
- 260 g de aguacate
- Pico de gallo: 150 g de tomate rojo maduro
- 70 g de pimiento rojo
- 50 g de cebolla morada
- 1 chile (o al gusto) opcional
- 40 ml de zumo de lima
- Sal
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cucharada de cilantro fresco picado



Estas HAMBURGUESAS 0% CARNE son ricas en proteínas y fuente de fibra porque están hechas a base de proteínas de soja y trigo. Combínalas con una ensalada y tendrás una cena vegetariana ideal para compartir.

# Descubre las últimas investigaciones sobre alimentación y salud

## Las dietas veganas en niños deben planificarse adecuadamente para asegurar que aportan los nutrientes necesarios para el desarrollo infantil



Las dietas veganas excluyen lácteos, huevos, carnes, pescados y cualquier alimento de origen animal. Aunque bien planificadas pueden ser adecuadas en todas las etapas de la vida, el artículo pone de manifiesto la importancia de planificar correctamente las dietas de niños que sigan dietas veganas, incluyendo suplementos de vitamina B12, D, yodo y calcio para no comprometer su salud y asegurar que no se produzcan deficiencias de nutrientes. El asesoramiento por parte de un nutricionista o profesional de la salud especializado será clave en estos casos.

*Fuente: Müller P. Vegan diet in young children. En: Michaelsen KF, Neufeld LM, Prentice AM (eds): Global Landscape of Nutrition Challenges in Infants and Children. Nestlé Nutrition Institute Workshop Series. Nestlé Nutrition Institute, Switzerland/S. Karger AG, Basel; 2020. p 103-110.*

## Consumir frutas y verduras, relacionado con un mayor bienestar

El consumo de frutas y verduras se relaciona con un mayor bienestar de las personas, según una revisión exhaustiva de diversos estudios científicos. El bienestar, que incluye factores como la felicidad o la satisfacción personal, se relaciona con aspectos positivos, como una mayor longe-

vidad, mejor funcionamiento del sistema inmunitario, y mejores relaciones sociales y personales. Un motivo más para incluir cada día un mínimo de 5 raciones de hortalizas, verduras y frutas en nuestro menú. Esta investigación se ha llevado a cabo con el apoyo del Nestlé Nutrition Institute.



*Fuente: Holder MD. The Contribution of Food Consumption to Well-Being. Ann Nutr Metab 2019;74 (supl 2): p 44-51.*

## Medicina culinaria, una oportunidad para aunar ciencia, medicina y alimentación



La medicina culinaria es un innovador campo de la medicina que combina la ciencia de la nutrición con las artes culinarias, con el objetivo de crear comida que promueva el bienestar y apoye la prevención y el tratamiento de algunas enfermedades. En Estados Unidos, la medicina culinaria está siendo una herramienta útil para mejorar, por un lado, los conocimientos en nutrición y alimentación



saludable de los médicos, y por otro lado, la educación nutricional que estos pueden transmitir a sus pacientes.

Fuente: Hauser ME, Nestlé Nutrition Institute, 2020

## Los efectos de las diferentes cantidades y calidades de la proteína de la dieta en las personas con diabetes tipo 2



¿Cómo afecta el tipo de proteína consumida a las personas que sufren diabetes tipo 2? Según los estudios, las dietas ricas en proteínas vegetales (como las legumbres), carnes blancas y pescado mejoran los niveles de colesterol, comparadas con las dietas en las que las carnes rojas son la principal fuente de proteína. Por lo tanto, un patrón de dieta mediterránea, en la que las legumbres y el pescado cogen protagonismo frente a las carnes rojas, ofrece beneficios cardiovasculares a las personas con diabetes tipo 2.

Fuente: Pfeiffer AFH, Pedersen E, Schwab U, Risérus U, Aas AM, Uusitupa M et al. *The Effects of Different Quantities and Qualities of Protein Intake in People with Diabetes Mellitus*. *Nutrients* 2020, 12(2), p 365.

## El desayuno se confirma como una ingesta importante para prevenir el exceso de peso



Desayunar cada día previene el sobrepeso y la obesidad, como han confirmado los investigadores tras revisar más de 45 estudios realizados en todo el mundo y analizar los resultados. Saltarse la primera comida del día, por el contrario, se relaciona con el sobrepeso y la obesidad. Según el estudio, estos resultados se confirman sin importar la edad, el género, la región o el nivel socioeconómico.

Fuente: Ma X, Chen Q, Pu Y, Guo M, Jiang Z, Huang W et al. *Skipping breakfast is associated with overweight and obesity: A systematic review and meta-analysis*. *Obesity Research & Clinical Practice*, 2020, p 1-8.

## La calidad de los carbohidratos, más importante que la cantidad



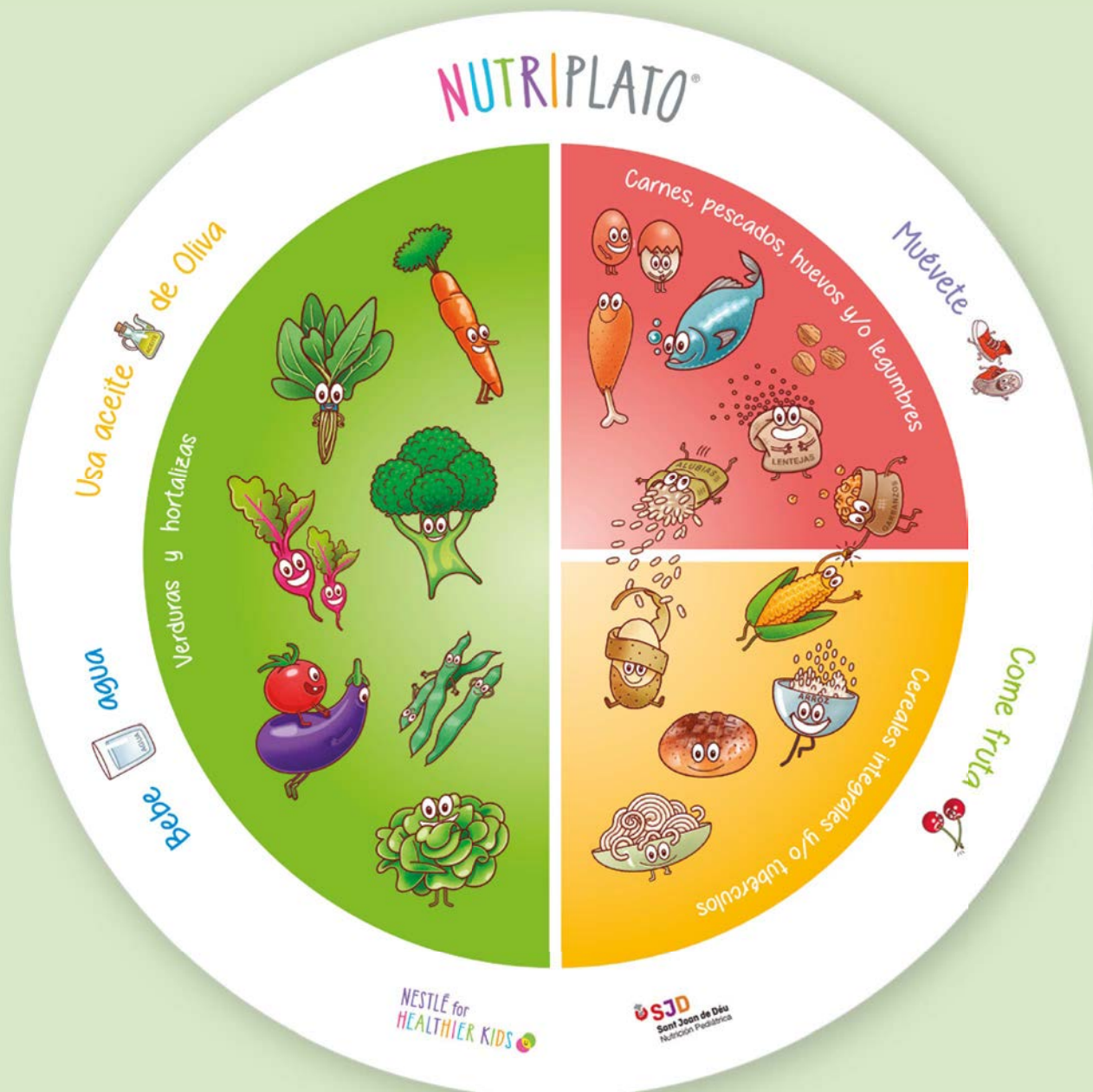
Un alto contenido en fibra, bajo o moderado índice glucémico, una mayor proporción de grano entero que de refinado, y una mayor proporción de alimento sólido y no líquido (como zumos, por ejemplo) son factores que indican una mayor calidad de los alimentos ricos en carbohidratos. Una reciente publicación del estudio Predimed-Plus sugiere que, para la prevención del riesgo cardiovascular en adultos con sobrepeso u obesidad, la calidad de los carbohidratos es más relevante que la cantidad. Así, los cereales integrales, las legumbres, los tubérculos y los vegetales y fruta entera deberían ser los principales alimentos que aporten carbohidratos en la dieta.

Fuente: Martínez-González MA, Fernández-Lazaro CI, Toledo E, Díaz-López A, Corella D, Goday A et al. *Carbohydrate quality changes and concurrent changes in cardiovascular risk factors: a longitudinal analysis in the PREDIMED-Plus randomized trial*. *Am J Clin Nutr*, 111(2), 2020, p 291-306.

# NUTRIPLATO®

¿Te preocupa la alimentación de tus hijos?

El método Nutriplato es la forma más fácil y divertida de que tus hijos lleven una alimentación equilibrada.



Una iniciativa de:

NESTLÉ for  
HEALTHIER KIDS

Pide tu Nutriplato gratis en:  
[www.nutriplatonestle.es](http://www.nutriplatonestle.es)