



A Minute for Your Health

Plant based diets

August 2024

Plant-based diets focus on foods that come primarily from plants, such as fruits, vegetables, nuts, seeds, whole grains, beans, herbs, and spices. These diets typically avoid animal products like red meat, processed meat (bacon) and full fat dairy products (butter, cheese) Some plant-based diets include fish, eggs, poultry, yogurt, and cheese a few times a week. Vegan diets are considered the strictest form of a plant-based diet, and eliminate all animal products. Eating more plant based foods is associated with better health, positive impacts on the environment, and saving money on groceries.

Health Benefits:

- Heart Health - Plant-based diets can lower blood pressure, cholesterol levels, and reduce the risk of heart disease.
- Reduce Risk of Chronic Diseases such as type 2 diabetes, certain cancers (like colon cancer), and cardiovascular disease
- Rich in Nutrients - Plant-based diets are typically rich in vitamins, minerals, and antioxidants that are important for overall health.
- High in dietary fiber which aids digestion, promotes gut health, and helps in feeling full and satisfied after eating..
- Low in Saturated Fats which can help reduce the risk of heart disease and stroke.

Environmental Benefits:

- Lower Greenhouse Gas Emissions - Plant-based diets generally have a lower carbon footprint compared to diets rich in animal products.
- Conservation of Resources -Plant based foods require fewer natural resources such as water and land, contributing to sustainability.
- Reduced Deforestation - Less demand for animal products can help reduce the pressure on forests and natural habitats.

Financial Benefits:

- Eating a plant based diet costs about 16% less than a meat heavy diet



How to eat more plant-based

If you're used to eating meat at every meal, it may be hard to decide where and how to cut down. Check out these tips to get started:

1. Make half of your plate fruits and vegetables at every meal.
2. Load up on greens: Green vegetables such as broccoli, spinach and green beans will not only fill you up, they will give you a big nutritional boost. If you're eating lettuce, steer yourself toward Romaine and darker leaves, as they have more nutrients than iceberg.
3. Choose whole grains, like brown rice or oatmeal, as they have more nutrition than refined grains.
4. Seek out new recipes. There are many international dishes in particular that aren't built around meat, such as curries, soups and pasta.
5. Think differently: When making chili or meat-based stews, reduce the amount of meat and add a can of beans.
6. Check out plant-based proteins, such as legumes, beans, peas and lentils. Try nuts, seeds and hummus as snack options.
7. Be a more mindful eater. Instead of eating quickly, slow down and think about the positive impact you're making, whether it's on your health, the environment or your wallet.

Sample day of plant based eating:

Breakfast

Oatmeal with soy milk, berries, and chopped almonds

Afternoon Snack

Granola bar



Morning Snack

Banana and peanut butter

Dinner

Tofu and broccoli stir fry
Rice



Lunch

Pita bread with hummus and falafel
Green salad with cherry tomatoes

Dessert

Dark chocolate

August Exercise: boost your plant intake

- Consider eating meatless one day per week, for example Meatless Monday
- Try a new recipe that is plant based
- Research some plant based proteins you could try



Un minuto para su salud

Dietas basadas en plantas

Agosto 2024

Las dietas basadas en plantas se centran en alimentos que provienen principalmente de plantas, como frutas, verduras, nueces, semillas, cereales integrales, frijoles, hierbas y especias. Estas dietas generalmente evitan productos animales como carnes rojas, carnes procesadas (tocino) y productos lácteos enteros (mantequilla, queso). Algunas dietas de origen vegetal incluyen pescado, huevos, aves, yogur y queso algunas veces a la semana. Las dietas veganas se consideran la forma más estricta de dieta basada en plantas y eliminan todos los productos animales. Comer más alimentos de origen vegetal se asocia con una mejor salud, impactos positivos en el medio ambiente y ahorro de dinero en alimentos.

Beneficios de la salud:

- Salud del corazón: las dietas basadas en plantas pueden reducir la presión arterial, los niveles de colesterol y reducir el riesgo de enfermedades cardíacas.
- Reducir el riesgo de enfermedades crónicas como diabetes tipo 2, ciertos cánceres (como el cáncer de colon) y enfermedades cardiovasculares.
- Rica en nutrientes: las dietas basadas en plantas suelen ser ricas en vitaminas, minerales y antioxidantes que son importantes para la salud en general.
- Alto contenido de fibra dietética que ayuda a la digestión, promueve la salud intestinal y ayuda a sentirse lleno y satisfecho después de comer.
- Bajo en grasas saturadas que pueden ayudar a reducir el riesgo de enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares.

Beneficios ambientales:

- Menores emisiones de gases de efecto invernadero: las dietas basadas en plantas generalmente tienen una huella de carbono menor en comparación con las dietas ricas en productos animales.
- Conservación de recursos: los alimentos de origen vegetal requieren menos recursos naturales como agua y tierra, lo que contribuye a la sostenibilidad.
- Reducción de la deforestación: una menor demanda de productos animales puede ayudar a reducir la presión sobre los bosques y los hábitats naturales.

Beneficios financieros:

- Comer una dieta basada en plantas cuesta alrededor de un 16% menos que una dieta rica en carne.



Cómo comer más a base de plantas

Si está acostumbrado a comer carne en cada comida, puede resultarle difícil decidir dónde y cómo reducirla. Consulte estos consejos para comenzar:

1. Haz que la mitad de tu plato sea de frutas y verduras en cada comida.
2. Consume verduras: Las verduras como el brócoli, las espinacas y las judías verdes no sólo te llenarán, sino que también te darán un gran impulso nutricional. Si comes lechuga, opta por la lechuga romana y las hojas más oscuras, ya que tienen más nutrientes que el iceberg.
3. Elija cereales integrales, como arroz integral o avena, ya que tienen más nutrientes que los cereales refinados.
4. Busque nuevas recetas. Hay muchos platos internacionales en particular que no se elaboran con carne, como el curry, las sopas y la pasta.
5. Piensa diferente: al preparar guisos a base de chile o carne, reduce la cantidad de carne y agrega una lata de frijoles.
6. Echa un vistazo a las proteínas de origen vegetal, como legumbres, frijoles, guisantes y lentejas. Pruebe nueces, semillas y hummus como opciones de refrigerio.
7. Sea un comedor más consciente. En lugar de comer rápido, reduce el ritmo y piensa en el impacto positivo que estás generando, ya sea en tu salud, el medio ambiente o tu bolsillo.

Día de muestra de alimentación basada en plantas:

Desayuno

Avena con leche de soja, frutos rojos y almendras picadas

Bocadillo de la tarde

Barra de granola



Bocado matutino

Mantequilla de plátano y maní

Cena

Salteado de tofu y

brócoli

Arroz



Almuerzo

Pan de pita con hummus y falafel

Ensalada verde con tomates cherry

Postre

Chocolate negro

Ejercicio de Agosto: aumenta tu consumo de plantas

- Considere comer sin carne un día a la semana, por ejemplo el lunes sin carne.
- Pruebe una nueva receta basada en plantas.
- Investiga algunas proteínas de origen vegetal que podrías probar



健康时刻

植物性饮食

2024 年 8 月

植物性饮食主要关注来自植物的食物，如水果、蔬菜、坚果、种子、全谷物、豆类、草药和香料。这些饮食通常避免食用动物产品，如红肉、加工肉类(培根)和全脂乳制品(黄油、奶酪)。一些植物性饮食包括每周几次吃鱼、蛋、家禽、酸奶和奶酪。纯素饮食被认为是最严格的植物性饮食形式，并且不吃任何动物产品。多吃植物性食物对健康有益，对环境有积极影响，还能节省食品杂货费用。

健康益处:

- 心脏健康 - 植物性饮食可以降低血压、胆固醇水平，并降低患心脏病的风险。
- 降低患慢性疾病的风险，如 2 型糖尿病、某些癌症(如结肠癌)和心血管疾病
- 营养丰富 - 植物性饮食通常富含维生素、矿物质和抗氧化剂，这些对整体健康很重要。
- 富含膳食纤维，有助于消化、促进肠道健康，并有助于进食后感到饱腹和满足。
- 饱和脂肪含量低，有助于降低患心脏病和中风的风险。

环境效益:

- 温室气体排放量较低 - 与富含动物产品的饮食相比，植物性饮食通常碳足迹较低。
- 资源保护 - 植物性食品需要更少的自然资源(如水和土地)，有助于可持续发展。
- 减少森林砍伐 - 对动物产品的需求减少有助于减轻对森林和自然栖息地的压力。

经济效益:

- 植物性饮食比肉类为主的饮食成本低约 16%



如何多吃植物性食物

如果你习惯每餐都吃肉，那么可能很难决定从哪里以及如何减少肉类摄入。请查看以下提示以开始：

1. 每餐都让盘子中的一半是水果和蔬菜。
2. 多吃绿色蔬菜：西兰花、菠菜和青豆等绿色蔬菜不仅会让你有饱腹感，还能为你提供大量营养。如果你吃莴苣，那就多吃长叶莴苣和颜色较深的叶子，因为它们比卷心莴苣更有营养。
3. 选择全谷物，如糙米或燕麦片，因为它们比精制谷物更有营养。
4. 寻找新食谱。特别是许多国际菜肴不是以肉为基础的，比如咖喱、汤和意大利面。
5. 换个角度思考：做辣椒或肉类炖菜时，减少肉的量，加一罐豆子。
6. 看看植物蛋白，比如豆类、豆子、豌豆和小扁豆。试试坚果、种子和鹰嘴豆泥作为零食。
7. 更加注意饮食。不要快速进食，而是放慢速度，思考你正在产生的积极影响，无论是对你的健康、环境还是你的钱包。

植物性饮食示例日：

早餐

燕麦片配豆浆、浆果和杏仁碎

下午点心

燕麦棒



早间小吃

香蕉和花生酱

晚餐

豆腐西兰花炒菜

米饭



午餐

皮塔饼配鹰嘴豆泥和沙拉三明治

绿色沙拉配樱桃番茄

甜点

黑巧克力

八月锻炼：增加植物摄入量

- 考虑每周有一天不吃肉，例如无肉星期一
- 尝试一种新的植物性食谱
- 研究一些你可以尝试的植物性蛋白质