

ESPECTRO DIETARIO



DECLARACIÓN DE POSICIÓN DIETARIA DEL COLEGIO ESTADOUNIDENSE DE MEDICINA DEL ESTILO DE VIDA (ACLM)

El ACLM recomienda un plan de alimentación basado principalmente en una variedad de vegetales, frutas, cereales integrales, legumbres, nueces y semillas mínimamente procesados.

LO QUE COMEN LOS ESTADOUNIDENSES



- ⚠️ Aumenta el riesgo de obesidad, diabetes tipo 2, enfermedades cardíacas y algunos tipos de cáncer^{1,2}
- ⚠️ La nutrición inadecuada es la principal causa de muerte a nivel mundial³

Consumir más: vegetales, frutas, granos integrales, frijoles, legumbres, frutos secos, semillas, hierbas, especias y agua.



Consumir menos o evitar: bebidas azucaradas; carnes procesadas como salchichas, tocino y fiambres; bocadillos procesados como patatas fritas, pretzels, pasteles, tartas y golosinas; productos lácteos (especialmente los ricos en grasas con sal o azúcar agregados); carnes rojas; aves y huevos.



PLAN DE ALIMENTACIÓN A BASE DE PLANTAS Y ALIMENTOS SIN PROCESAR (WFPB)



- 😊 Disminuye el riesgo de obesidad, diabetes tipo 2, enfermedades cardíacas y algunos tipos de cáncer⁴⁻⁷
- 😊 Tratamiento y posible reversión de enfermedades crónicas



CONSEJOS PARA UNA NUTRICIÓN MÁS SALUDABLE

- Cualquier avance hacia la alimentación a base de plantas y alimentos sin procesar es positivo.
- Avanzar hacia la alimentación a base de plantas y alimentos sin procesar mejora la salud.
- Se recomiendan los enfoques personalizados y sostenibles.