

## Què és una dieta plant based?

20/03/2024



*Els termes anglosaxons van arribar per a quedar-se perquè sembla que sona millor dieta plant based que alimentació basada en plantes. Descobreix aquí què menjar i els possibles beneficis d'aquest popular estil d'alimentació.*

### Diferència entre plant based i vegà

La dieta plant based o dieta basada en plantes, com el seu nom indica, se centra exclusivament a menjar aliments derivats de plantes. Encara que per aquesta simple definició pugui semblar un sinònim de dieta vegana, hi ha alguna diferència entre totes dues dietes.

El terme vegà gairebé sempre va molt més enllà d'una simple dieta sense aliments d'origen animal com la plant based, al veganisme l'envolta tot un estil de vida i filosofia en el qual no es consumeix ni es compra res que estigui relacionat amb l'explotació o sofriment animal, incloent-hi roba, cosmètics, vida social, etc.

Una altra de les premisses de la dieta plant based és evitar els aliments ultraprocessats, sense additius ni sucres afegits. Tots els productes han de ser reals, amb la menor manipulació industrial possible, inclosos els productes congelats i precuinats.

## Què menjar en una dieta plant based?

Pel seu nom és evident que aquesta dieta inclou totes les fruites i verdures, però el primer que cal buscar quan s'opta per una dieta basada en plantes és l'alternativa proteica d'origen vegetal, per la qual cosa ara hauries d'emplenar el rebost amb grans sencers, fruita seca, llavors i llegums.

Com a substitut dels lactis encaixen les [begudes vegetals](#) [

<https://www.capraboacasa.com/es/supermercado/2059806-alimentacion/2059807-leche-batidos-y-bebidas-vegetales>  
] de civada, soia, arròs, ametlla, nous, avellanes i coco.

En la dieta plant based pots menjar una infinitat d'amanides, però per a no quedar-te en els bàsics, hauràs de donar-li una mica més d'imaginació i creativitat a la cuina!

Per exemple, les hamburgueses de llenties o el curri de llenties són un clàssic en la cuina plant based, fàcil, ràpid, sa i ric en fibra, ferro i potassi. Si tens una mica més de temps i vols provar altres plats deliciosos pots provar amb l'elaboració d'un [risotto de quinoa amb espinacs](#) [ </shared/.content/recetas/332-Risotto-de-quinoa-con-espinacas.html> ], ric en hidrats de

carboni i proteïnes; albergínies farcides de bolets; carabassons farcits d'arròs integral i verdures; mandonguilles de coliflor amb salsa de pèsols, fins i tot [mongetes vermelles amb xocolata negra](#) [ </shared/.content/recetas/323-Alubias-rojas-con-chocolate.html> ].

## Beneficis de la dieta plant based

Si encara no t'has decidit per seguir aquesta dieta, aquests són alguns beneficis per a la salut de la dieta plant based:

1. **Millora la digestió.** La dieta basada en plantes millora la salut digestiva gràcies a l'alta ingesta de fibra insoluble dels cereals, les fruites i les verdures, i la fibra soluble dels llegums o la civada.
2. **Regulació del sucre en sang.** Aquesta dieta és perfecta per a aquells que busquen mantenir els nivells de sucre en sang de manera estable o tots aquells que tenen diabetis, perquè en el moment de consumir aliments rics en fibra soluble provoca una absorció més lenta, evitant els pics de sucre en sang.
3. **Disminueix el risc de patir algunes malalties.** La dieta basada en plantes és capaç de reduir el risc de malalties cròniques no transmissibles relacionades amb l'alimentació, com per exemple la diabetis i altres malalties cardiovasculars.
4. **Ajuda en la pèrdua de pes.** Tenint en compte que cada persona és única i ha de buscar el que realment li funcioni, seguir una dieta plant based pot reduir el greix corporal a causa de la poca ingesta calòrica.
5. **Dieta compromesa amb la salut del planeta.** Aquest tipus d'alimentació basada en plantes, prioritzant aliments locals amb menys envasos, menys transport, obtinguts de formes més sostenibles i menys processaments, causa una emissió de gasos d'efecte d'hivernacle menor que una dieta basada en aliments d'origen animal, com la carn, els lactis i els ous.

Transforma el teu estil de vida avui!



### FRUITES I VERDURES DE TEMPORADA [

</shared/.content/blog-frescos/mas-variedad/caparticulo-00019.xml> ]

Consumir productes de temporada és bo per a tots. Per això, elaborem aquesta guia de fruites i verdures per consumir en les diferents estacions de l'any no només per guanyar en sabor i salut, sinó també per contribuir al desenvolupament de l'entorn social, econòmic i reduir l'impacte mediambiental.