



# VITAMIN

Información vital sobre la salud en un minuto

## No todo es carne

### Los beneficios de una dieta a base de verduras

Incluir verduras en su alimentación es bueno para usted, y también para el planeta. Pero no tiene que hacerse totalmente vegetariano o vegano para aprovechar los beneficios de una dieta a base de verduras. Hacer cambios pequeños para reducir el consumo de carne y comer más verduras puede contribuir a su salud y bienestar.

Los siguientes son tres beneficios de comer menos carne.

- 1. Mejorar su salud.** La carne suele tener un alto contenido de colesterol y grasas saturadas. Las carnes procesadas, como los fiambres, el tocino y las salchichas, también tienen una gran cantidad de sodio y conservantes. Todo esto puede ser perjudicial para su salud. Comer menos carne puede ayudar a reducir su riesgo de sufrir una enfermedad cardíaca, derrame cerebral, diabetes tipo 2, obesidad y muchos tipos de cáncer.<sup>1</sup>
- 2. Cuidar su bolsillo.** Las comidas sin carne suelen ser más económicas porque están basadas en legumbres y granos simples, que generalmente cuestan menos que la carne.<sup>2</sup>
- 3. Ayudar al planeta.** La producción de carne utiliza más combustibles fósiles que el cultivo de verduras. Además, para producir carne se necesita mucha agua. Se pueden necesitar 1,800 galones de agua para una sola libra de carne de res, y 500 galones para una libra de pollo.<sup>3</sup> Cambiar por una dieta vegetariana –aunque sea un solo día a la semana– puede tener un gran impacto en el medio ambiente.

### Llénese de energía con las verduras

¿Está preparado para una cocina más rica en verduras? Comience con estos consejos.

- Convierta las verduras en la estrella de su plato y experimente con verduras de diversos colores.
- Dele menos protagonismo a la carne. Incluya la carne como un acompañamiento o decoración.
- Llénese de proteínas saludables comiendo legumbres, frutos secos, granos integrales y tofu.
- Aumente sus niveles de hierro con legumbres y verduras de hojas color verde.
- Aumente sus ácidos grasos omega 3 con huevos, nueces y aceites de linaza y canola.
- Pruebe versiones sin carne de sus comidas favoritas: chile de frijoles blancos, pizza vegetariana o lasaña sin carne.
- No coma carne un día a la semana con la consigna #LunesSinCarne (o cualquier día que elija).

### Fuentes:

1. American Heart Association. How does Plant-Forward (Plant-Based) Eating Benefit your Health? <https://www.heart.org/en/healthy-living/healthy-eating/eat-smart/nutrition-basics/how-does-plant-forward-eating-benefit-your-health> (Fecha de acceso: 4 de mayo de 2020).
2. WebMD. The Flexitarian Diet. [https://www.webmd.com/diet/a-z/flexitarian\\_diet](https://www.webmd.com/diet/a-z/flexitarian_diet) (última revisión/actualización de la página: 18 de febrero de 2019).
3. U.S. Department of the Interior. How much water does it take to grow a hamburger? <https://water.usgs.gov/edu/activity-watercontent.html> (Fecha de acceso: 4 de mayo de 2020).

Contigo paso a paso.®



Ofrecido por: Cigna Health and Life Insurance Company, Connecticut General Life Insurance Company o sus afiliadas.

Esta información tiene fines educativos únicamente. No es asesoramiento médico. Consulte siempre a su proveedor de cuidado de la salud para que le haga las recomendaciones apropiadas de exámenes, tratamientos, pruebas y servicios de cuidado de la salud.

Todos los productos y servicios de Cigna son brindados exclusivamente por subsidiarias operativas de Cigna Corporation, o a través de ellas, que incluyen a Cigna Health and Life Insurance Company, Connecticut General Life Insurance Company, Life Insurance Company of North America, Cigna Life Insurance Company of New York (New York, NY), Cigna Behavioral Health, Inc., Cigna Health Management, Inc. y HMO subsidiarias o compañías de servicios subsidiarias de Cigna Health Corporation. El nombre de Cigna, el logo y otras marcas de Cigna son propiedad de Cigna Intellectual Property, Inc. Las imágenes se usan con fines ilustrativos únicamente.

949201SP 06/21 © 2021 Cigna. Parte del contenido se suministra bajo licencia.