



bienestar: Estos son los beneficios de la dieta flexitariana, perfecta para reducir el consumo de carne y adelgazar

Descripción



Los estilos de vida vegetarianos y veganos son cada vez más populares en la sociedad, ya sea por razones éticas o porque no les gusta especialmente la carne. La dieta flexitariana se basa en los principios del vegetarianismo pero es un poco más laxa, permitiendo el consumo ocasional de carne, pescado y mariscos. Esta dieta es perfecta para aquellos que quieren dejar de comer carne poco a poco. Si está pensando en hacer la transición a un estilo de vida vegetariano, puede que le resulte más fácil comenzar aquí.

Es importante aclarar que si bien el flexitarianismo se basa en el vegetarianismo, no se considera parte de este movimiento ya que la carga ética asociada al mismo no se encuentra aquí. Si bien es cierto que es un puente perfecto para llegar hasta aquí, comer carne o pescado de vez en cuando no es una transgresión ni una falta de principios, pero no hay que sentirse culpable por comer carne siendo flexitariano.

No solo pueden participar las personas que estén pensando en hacerse vegetarianas, sino que también es perfecto para aquellos que no aman la carne o que quieren reducir su consumo por cualquier motivo. Además, dado que se trata principalmente de comer frutas y verduras, es una dieta rica en nutrientes que ofrece varios beneficios para el cuerpo.

MERCADO DE FRUTAS/PEXELS

Beneficios de la dieta flexitariana

Uno de los grandes beneficios de este estilo de vida es que cuida tu salud cardiovascular. La principal causa de las enfermedades cardiovasculares es el colesterol y la acumulación de grasas saturadas que resultan del consumo excesivo de carnes rojas. Los alimentos que predominan en esta dieta son ricos en antioxidantes y antiinflamatorios que revierten estos efectos nocivos y te mantienen saludable. Además, el riesgo se reduce en la medida en que se restringe el consumo de carne.

Esta dieta aboga por reducir los alimentos procesados ??con alto contenido de grasa y azúcar, y los alimentos ricos en calorías en general. Por ello, una de sus mayores ventajas es que es perfecto para planes de adelgazamiento. Una de las grandes ventajas de este plan es que se basa en una dieta equilibrada, por lo que la pérdida de peso resultante es totalmente saludable y no tiene los riesgos de las dietas restrictivas.

El flexitarianismo ayuda a prevenir condiciones crónicas como enfermedades intestinales o la aparición de cálculos biliares o renales que resultan del consumo descontrolado de proteínas y grasas que se encuentran en la carne roja. Además, también ayuda a prevenir la obesidad y el sobrepeso. En definitiva, favorece un mejor funcionamiento del organismo y el bienestar general.

¿Qué comes en la dieta flexitariana?

Si estos beneficios te han convencido para unirme a esta tendencia pero no sabes exactamente cómo empezar, te presentamos ideas para que dejes de perder el tiempo y aproveches todas sus propiedades. Como ya se mencionó, las frutas y verduras forman la base de esta dieta. En esta zona no hay limitaciones: puedes consumir las que más te gusten y combinarlas como quieras.

Plato de carne roja y copa de vino/PEXELS

Las legumbres, los cereales, el arroz o las semillas también son un pilar fundamental de esta dieta. Son una fuente muy importante de proteína vegetal, son ricas en fibra, hierro y potasio, lo que las convierte en la alternativa perfecta para suplir las carencias nutricionales que puede traer el bajo consumo de carne.

El consumo de carne, pescado, huevos o mariscos no es la base de esta dieta, pero está permitido. La clave es recortar la ingesta y limitarla a ocasiones especiales o momentos específicos en los que te apetezca. No te excedas, pero no te sientas culpable si alguna vez quieres consumirlo.

Fecha de creación

marzo 2023