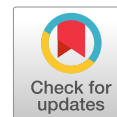


Revista Española de Nutrición Humana y Dietética

Spanish Journal of Human Nutrition and Dietetics



www.renhyd.org

EDITORIAL

Dietas basadas en plantas: un reto prioritario para el dietista-nutricionista

Edna J. Nava-González^{a,*}, Claudia Troncoso-Pantoja^b, Laura Álvarez-Álvarez^c, Rodrigo Daga^d, Patricio Pérez-Armijo^e, Amparo Gamero^f, Manuel Reig García-Galbís^{g,h}, Evelia Apolinar-Jiménezⁱ, Diego A. Bonilla^{j,k}, Macarena Lozano Lorca^{l,m,n}

^a Facultad de Salud Pública y Nutrición, Universidad Autónoma de Nuevo León, Monterrey, Nuevo León, México.

^b Departamento de Salud Pública, Facultad de Medicina, Universidad Católica de la Santísima Concepción, Concepción, Chile.

^c Grupo de Investigación en Interacciones Gen-Ambiente y Salud (GIIGAS) / Instituto de Biomedicina (IBIOMED), Universidad de León, León, España.

^d Facultad de Medicina, Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Lima, Perú.

^e Facultad de Ciencias de la Salud, Universidad Isabel I, Burgos, España.

^f Departamento de Medicina Preventiva y Salud Pública, Ciencias de la Alimentación, Toxicología y Medicina Legal, Facultad de Farmacia y Ciencias de la Alimentación, Universitat de València, Valencia, España.

^g Departamento de Química Analítica, Nutrición y Bromatología, Facultad de Ciencias, Universidad de Alicante, San Vicente del Raspeig, Alicante, España.

^h Grupo de investigación en Nutrición Clínica y Hospitalización a domicilio. Instituto de Investigación Sanitaria y Biomédica de Alicante (ISABIAL), Alicante, España.

ⁱ Departamento de Investigación, Hospital Regional de Alta Especialidad del Bajío adscrito a los Servicios de Salud del Instituto Mexicano del Seguro Social para el Bienestar (IMSS-Bienestar), León, Guanajuato, México.

^j Grupo de Investigación en Nutrición Deportiva, Dynamical Business & Science Society – DBSS International SAS, Bogotá, Colombia.

^k Grupo de investigación Nutral, Facultad de Ciencias Alimentarias y Farmacéuticas, Universidad CES, Medellín, Colombia.

^l Departamento de Medicina Preventiva y Salud Pública, Facultad de Medicina, Universidad de Granada, Granada, España.

^m Instituto de Investigación Biosanitaria ibs.GRANADA, Granada, España.

ⁿ Centro de Investigación Biomédica en Red de Epidemiología y Salud Pública (CIBERESP), Madrid, España.

*edna.navagn@uanl.edu.mx

Editor Asignado: Macarena Lozano-Lorca. Departamento de Medicina Preventiva y Salud Pública, Facultad de Medicina, Universidad de Granada, Granada, España.

Recibido: 17/02/2026; Aceptado: 18/02/2026; Publicado: 07/03/2026

CITA

Nava-González EJ, Troncoso-Pantoja C, Álvarez-Álvarez L, Daga R, Pérez-Armijo P, Gamero A, Reig García-Galbís M, Apolinar-Jiménez E, Bonilla DA, Lozano Lorca M. Dietas basadas en plantas: un reto prioritario para el dietista-nutricionista. Rev Esp Nutr Hum Diet. 2026; 30(1): e2765.
doi: <https://doi.org/10.14306/renhyd.30.1.2765>

En un contexto marcado por la convergencia de los desafíos de salud pública y sostenibilidad ambiental, los patrones alimentarios basados en plantas han ganado creciente relevancia científica. Entre ellos, se destacan diversas modalidades como el vegetarianismo, el ovolactovegetarianismo, el lactovegetarianismo, el ovovegetarianismo, el veganismo y el crudiveganismo¹.

La evidencia reciente sugiere que incrementar el consumo de alimentos vegetales aporta beneficios simultáneos para la salud humana y el ecosistema². En esta línea, la Comisión EAT–Lancet propuso en 2019 la “Dieta de salud Planetaria”, un modelo predominantemente basado en plantas y de enfoque flexitariano, orientado a nutrir de manera sostenible a una población mundial estimada en 10 mil millones de personas para el año 2050³.

Actualmente, la investigación se dirige a comprender con mayor profundidad los mecanismos fisiológicos implicados, como el metabolismo y el microbioma intestinal, optimizar la calidad nutricional de las dietas vegetales y desarrollar nuevas fuentes alimentarias con alta aceptación social, incluyendo proteínas vegetales innovadoras y sustitutos de la carne⁴.

Patrones alimentarios basados en plantas y evidencias científicas

Diversos patrones dietéticos con énfasis en alimentos de origen vegetal (modelos *plant-forward*) han demostrado beneficios tanto clínicos como poblacionales. Entre las dietas más estudiadas se encuentran las siguientes:

Mediterránea. Caracterizada por un alto consumo de verduras, frutas, legumbres, granos enteros, aceite de oliva y pescado. El estudio PREDIMED mostró que una Dieta Mediterránea con aceite de oliva o frutos secos redujo hasta en 30% la incidencia de enfermedad cardiovascular⁵.

DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension). Prioriza el consumo de frutas, verduras y lácteos bajos en grasa, y limita la sal, las carnes rojas y los azúcares. Se asocia con mejoras en hipertensión, dislipidemia y obesidad al favorecer un perfil cardiometabólico más saludable⁴.

Vegetarianas y veganas. Las dietas vegetarianas excluyen las carnes (con posible inclusión de lácteos y/o huevo), mientras que las veganas eliminan todos los productos de origen animal. Estas dietas, cuando están bien planificadas, mejoran los perfiles glucémico y lipídico, favorecen la pérdida de peso y reducen el riesgo de enfermedades crónicas como diabetes, obesidad y enfermedad cardiovascular⁶. Un estudio prospectivo reportó que las personas no vegetarianas presentaban 74% más riesgo de desarrollar diabetes que quienes seguían una dieta vegetariana⁴. De la Milpa. Integra maíz, frijol, calabaza, chile, quelites y otros alimentos nativos. Representa un patrón predominantemente vegetal, rico en fibra, compuestos bioactivos y proteínas

complementarias. La dieta de la milpa se ha asociado con beneficios sobre el control glucémico y perfiles lipídicos, atribuibles a su riqueza en nutrientes y fitoquímicos con potencial antioxidante y metabolizador de glucosa⁷.

Comparados con dietas omnívoras típicas, estos patrones se asocian con una menor incidencia de enfermedad cardiovascular y metabólica. Incluso modelos *plant-forward* han demostrado reducciones sustanciales en eventos coronarios, como el estudio *Lyon Diet Heart*, que reportó un 73% menos de eventos coronarios. A nivel poblacional, la evidencia sugiere que cuanto mayor es el grado de adherencia a patrones dietéticos basados en alimentos vegetales mínimamente procesados, mayores son los beneficios para la salud⁴. Las Guías Alimentarias para los estadounidenses 2025–2030 plantean un patrón dietético con una proporción relativamente mayor de alimentos de origen animal frente a los de origen vegetal, estableciendo una recomendación de ingesta proteica de 1,2–1,6 g/kg de peso corporal. Al mismo tiempo, reconocen que la ingesta insuficiente de granos enteros ricos en fibra y de fuentes de grasas insaturadas constituye uno de los principales factores dietéticos asociados a la carga de enfermedades crónicas en Estados Unidos⁸. En contraste con este planteamiento, en España el Comité Científico de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN) publicó en 2022 un informe sobre recomendaciones dietéticas sostenibles y de actividad física para la población española, en el que se prioriza explícitamente el aumento del consumo de alimentos de origen vegetal. En coherencia con este enfoque, la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA) establece una ingesta proteica de referencia de 0,83 g/kg de peso corporal para la población adulta, valor que también se menciona en el informe de la AESAN sobre Ingestas Nutricionales de Referencia para la población española⁹.

El debate, por tanto, trasciende la mera cuantificación de la proteína y se sitúa en el de los modelos alimentarios que orientan las políticas públicas, con el reto contemporáneo de asegurar su suficiencia en el marco de patrones dietéticos saludables, culturalmente pertinentes y alineados con los principios de sostenibilidad.

Investigación actual y futuras líneas prioritarias

La ciencia nutricional avanza en el estudio detallado de los requerimientos en dietas basadas en plantas, especialmente en proteínas, creatina, vitaminas B₁₂ y D, hierro, omega-3 y calcio, así como en estrategias de fortificación y suplementación para prevenir deficiencias. Investigaciones recientes analizan, por ejemplo, la proporción de proteína vegetal y sus posibles efectos en salud ósea, sugiriendo que dietas vegetales bien balanceadas podrían proteger frente a la pérdida ósea, aunque aún se requieren estudios en diversos grupos poblacionales. Paralelamente, se evalúa la calidad nutricional y la aceptación de análogos vegetales de carne y lácteos⁴.

Impacto en salud pública

Se ha observado en la cohorte adventista y EPIC-Oxford que las personas vegetarianas presentan aproximadamente la mitad del riesgo de desarrollar diabetes tipo 2 en comparación con las no vegetarianas; además, los patrones dietéticos ricos en alimentos vegetales se asocian con hasta un 70% menos mortalidad global frente a grupos control. En conjunto, la evidencia indica que la transición hacia patrones *plant-based* puede contribuir de manera significativa a la prevención de enfermedades no transmisibles con reducciones consistentes en factores de riesgo cardiometabólico^{10,11}.

Beneficios ambientales y sostenibilidad

Las dietas basadas en plantas ocupan un lugar central en el debate ambiental. Su adopción informada contribuye a disminuir la presión sobre los recursos naturales y a mitigar el impacto del cambio climático, al tiempo que se consolidan como herramientas dietoterapéuticas en varias condiciones crónicas. De este modo, estas dietas dejan de ser únicamente opciones motivadas por razones éticas para indicarse como intervenciones terapéuticas potenciales fundamentadas en evidencia científica¹².

Rol del dietista-nutricionista y barreras para la implementación

Ante este escenario, resulta necesario que la formación y el ejercicio profesional del dietista-nutricionista incorpore competencias en patrones alimentarios basados en plantas. Organizaciones profesionales avalan que las dietas vegetarianas y veganas bien planificadas son nutricionalmente adecuadas en todas las etapas de la vida y aportan beneficios cardiometabólicos a largo plazo¹³. No obstante, persisten barreras relevantes: una formación profesional limitada en estos patrones, factores socioculturales, la percepción de complejidad culinaria, la disponibilidad y el costo de ciertos alimentos, y entornos institucionales con menús centrados en proteínas animales.

Superar estos obstáculos es clave para que los sistemas de salud y educación integren con éxito patrones dietéticos centrados en plantas. La transición hacia patrones alimentarios *plant-forward* no solo es deseable, sino necesaria para responder de manera integrada a los desafíos contemporáneos de salud pública, sostenibilidad ambiental y equidad alimentaria.

Desde la RENHYD se promueve la investigación en dietas sostenibles, alineadas con los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS), orientadas a proteger el planeta, fortalecer la seguridad alimentaria y preservar la cultura alimentaria mediante el consumo de alimentos locales, de temporada y accesibles, como parte integral de la promoción de hábitos saludables en la población.

CONTRIBUCIÓN DE AUTORÍA

Todos/as los/as autores/as han leído, contribuido y aprobado la versión final de este artículo editorial.

FINANCIACIÓN

Los autores/as declaran que no ha existido financiación para realizar este estudio.

CONFLICTO DE INTERESES

Los autores expresan que no existen conflictos de interés al redactar el manuscrito.

REFERENCIAS

- (1) Gómez Ribalta M, Reig García-Galbis M, Moradell Fernández A, Marhuenda J, Fernández D'Eboli M, López Grueso R. Hoja informativa: El impacto de las dietas basadas en plantas en el deporte [Internet]. Pamplona: Academia Española de Nutrición y Dietética; 2024.
- (2) Viroli G, Kalmpourtzidou A, Cena H. Exploring benefits and barriers of plant-based diets: Health, environmental impact, food accessibility and acceptability. *Nutrients*. 2023;15(22):4723. <https://doi.org/10.3390/nu15224723>
- (3) Rodríguez M. La dieta de salud planetaria: ¿cómo alimentar al mundo sin destruir el planeta? *Rev Esp Nutr Hum Diet*. 2019;23(2):109114. <https://doi.org/10.14306/renhyd.23.2.616>
- (4) Craig WJ, Fresán U, Sabaté J. Health and environmental outcomes of vegetarian dietary patterns: a systematic review. *Nutrients*. 2021;13(10):3465. <https://doi.org/10.3390/nu13103465>
- (5) Dussallant C, Echeverría G, Rigotti A. Dieta mediterránea: una revisión de su impacto en la salud cardiovascular. *Rev Med Chil*. 2016;144(7):887896. <https://doi.org/10.4067/S003498872016000700012>
- (6) Espínola García L, Figueroa Vargas A, Molina López J. Beneficios de las dietas vegetarianas en la prevención de enfermedades crónicas. *Nutr Hosp*. 2022;39(3):589598. <https://doi.org/10.20960/nh.03917>
- (7) SánchezVelázquez OA, LunaVital DA, MoralesHernández N, Contreras J, VillaseñorTapia EC, FragoMedina JA, Mojica L. Nutritional, bioactive components and health properties of the milpa triad system seeds (corn, common bean and pumpkin). *Front Nutr*. 2023;10:1169675. <https://doi.org/10.3389/fnut.2023.1169675>
- (8) Mozaffarian D. The 2025–2030 Dietary Guidelines for Americans. *JAMA*. 2026;335(7):575-577. <https://doi.org/10.1001/jama.2026.0283>
- (9) AESAN Scientific Committee. López García E, Bretón Lesmes I, Díaz Perales A, Moreno Arribas V, Portillo Baquedano MP, Rivas Velasco AM, Fresán Salvo U, Tejedor Romero L, Ortega Porcel FB, Aznar Laín S, Lizalde Gil E, Carlos Chillerón MÁ. Informe del Comité Científico de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y

- Nutrición (AESAN) sobre recomendaciones dietéticas sostenibles y recomendaciones de actividad física para la población española. Rev Com Cient AESAN. 2022;36:1170.
- (10) Austin G, Ferguson JJA, Garg ML. Effects of plant based diets on weight status in type 2 diabetes: a systematic review and meta analysis of randomised controlled trials. Nutrients. 2021;13(11):4099. <https://doi.org/10.3390/nu13114099>
- (11) Lotti S, Panizza G, Martini D, Marx W, Beasley JM, Colombini B, Dinu M. Lactoovovegetarian and vegan diets in children and adolescents: a systematic review and metaanalysis of nutritional and health outcomes. Crit Rev Food Sci Nutr. 2025;11:121. <https://doi.org/10.1080/10408398.2025.2572983>
- (12) Springmann M, Godfray HCJ, Rayner M, Scarborough P. Analysis and valuation of the health and climate change cobenefits of dietary change. Proc Natl Acad Sci U S A. 2016;113(15):41464151. <https://doi.org/10.1073/pnas.1523119113>
- (13) Academy of Nutrition and Dietetics. Vegetarian diets: position of the Academy of Nutrition and Dietetics. J Acad Nutr Diet. 2025;125(1):115. <https://doi.org/10.1016/j.jand.2024.09.001>