GIRONA NOTICIES.COM + Periodisme

Beneficios de las dietas veganas

Actualidad Empresarial | 14/12/2022 | 00:00

Tras los avances que se han dado en el estudio de la nutrición y de los alimentos, se han ido revelando cada vez más ventajas que ofrecen las dietas veganas. Y es que ser adoptar una dieta más vegetal ha demostrado no solo lograr importantes beneficios para salud, sino que además es un estilo de vida que contribuye con el medioambiente y el planeta. Por otro lado, también hay que destacar que actualmente el acceso a ser vegano es mucho más fácil. Hoy en día existen empresas como Wonderfood, a la que las personas pueden suscribirse para recibir tuppers con comida vegana y ecológica de alta calidad a domicilio en cualquier parte de España.

Beneficios que ofrece la comida vegana

Son muchos los beneficios que se logran al consumir platos más vegetales. Estos se pueden agrupar en dos tipos, que son los beneficios a nivel de salud, y los de tipo medioambiental. En cuanto a los beneficios para la salud, las dietas veganas permiten, por ejemplo, que una persona tenga cantidades de proteína, carbohidratos y grasas, más cercanas a las demandadas diariamente por el cuerpo, que las que se obtienen a base de alimentos de origen animal. Además de eso, asegura mayores cantidades de fibra, vitaminas y minerales que son fundamentales para la salud y el óptimo funcionamiento del organismo. Otra de sus ventajas, es que se adopta una dieta más vegetal reduce el riesgo de sobrepeso y obesidad, problemas cardiovasculares, y además mejora el rendimiento mental y físico. Ahora bien, los beneficios medioambientales son igualmente considerables e importantes. Por un lado, ayuda a reducir las emisiones de carbono, ya que se trata de alimentos de origen natural poco procesados o industrializados. Por otro lado, reduce notablemente el gasto de agua y mejora las condiciones de terrenos de cultivo. Todo esto con tan solo mantener una dieta equilibrada a base de vegetales.

Comida vegana deliciosa y accesible

Wonderfood es una compañía de comida 100% vegetal y con certificación ecológica a domicilio y en formato de tuppers. Esta firma funciona por suscripción, donde una persona puede a través de la web elegir la cantidad de platos que desee y la frecuencia con la que quiere que le sean enviados, ya sean 6, 8 o 10 platos. Todas ellas son preparadas por chefs profesionales y se envían refrigerados a cualquier parte de la Península.

Autor: Redacció

https://gironanoticies.com/empresarial/191974-beneficios-de-las-dietas-veganas.htm