

## **Uso de más alimentos vegetales tradicionales recomendados para hispanos/latinos**

Por Reed Mangels, PhD, RD

Las tasas de diabetes y obesidad en los hispanos/latinos en Norteamérica han aumentado notablemente en la última década, con tasas de diabetes un 60% más altas en los hispanos/latinos en comparación con los blancos no hispanos. Un factor de este aumento puede ser la transición de los alimentos integrales más tradicionales a un mayor consumo de carnes y alimentos procesados. Un estudio reciente de 74 adventistas del Sur de California que se identifican como hispanos examinó el papel de la dieta en la obesidad. Los participantes fueron clasificados como no vegetarianos si comían carne. Debido al pequeño tamaño de la muestra, la categoría "vegetariana" incluía a los consumidores de pescado, a los lacto-ovo vegetarianos y a los veganos.

El grupo "vegetariano" tenía un índice de masa corporal (IMC) más bajo, una circunferencia de cintura más baja y un porcentaje de grasa corporal menor. Los investigadores sugieren que aumentar el consumo de alimentos tradicionales de origen vegetal (frijoles, maíz y calabaza, por ejemplo) por hispanos/latinos podría ser una forma de disminuir las tasas de obesidad y diabetes.

Singh PN, Jaceldo-Siegl K, Shih W, et al. Las dietas basadas en plantas se asocian con niveles de adiposidad más bajos entre los adultos hispanos/latinos en el Estudio Adventista de Nutrición Multiétnica (AMEN). *Front Nutr.* 2019;6:34.