

# Shop Smart, Eat Well

CalFresh Healthy Living, UCCE Placer/Nevada Counties

## Plant-Based Eating

### What is plant-based eating?

In the past, plant-based was often used to describe a vegetarian or vegan diet. More recently, plant-based (or plant-forward) eating has been used to describe a style of cooking and eating that emphasizes foods that come from plants (vegetables, fruits, grains, nuts, and seeds), but is not strictly limited to them. Meat may be included, but it's usually not the main part of the meal.

### What are the benefits to eating more plant-based foods?

People may choose to consume more plant-based foods for a variety of reasons, including:

- Health benefits associated with eating more fruits and vegetables (i.e. decreased risk of heart disease, stroke, obesity, high blood pressure, high cholesterol, type 2 diabetes, and many cancers).
- Concerns for the environment.
- A potential for lower grocery bills and food costs. For example, a meatless chili using dried beans is less expensive than a chili containing meat or a textured meat substitute.

### Are plant-based foods more nutritious?

Just because a product is plant-based doesn't necessarily mean it is healthier. Looking at the Nutrition Facts Label and ingredients will help you determine if a food or beverage is the right choice for you.



### Plant-Based Protein Sources

It's easy to find plant-based sources of protein at the grocery store. Just look at all these options! These foods also tend to be high in fiber, vitamins, minerals and other important nutrients.

 Beans	 Broccoli	 Chickpeas	 Greens
 Lentils	 Nut Butter	 Nuts and Seeds	 Peas
 Potatoes	 Quinoa	 Seaweed	 Soymilk
 Spinach	 Tempeh	 Tofu	 Veggie Patties

© Copyright 2020 American Heart Association, Inc., a 501(c)(3) not-for-profit. Unauthorized use prohibited. 1/200515635

Beneficial nutrients to look for in plant-based products include:

- ✓ Calcium
- ✓ Vitamin D
- ✓ Vitamin B12
- ✓ Dietary Fiber
- ✓ Protein

# Plant-Based Eating (continued)



## How to Get Started

For a healthy eating style that includes more plant-based foods, focus on ways to add more fruits, vegetables, and whole grains. For example:

- Designate a certain night or nights for meatless meals.
- Try substituting some or all of the meat in recipes with plant-based sources of protein, such as beans, tofu, tempeh or unsalted nuts and seeds.
- Include more vegetables and fruits without added sugars or salt in meals and snacks.

Sources: [Academy of Nutrition and Dietetics](#) and [American Heart Association](#)



Image by freepik.com

## Veggie Pasta Salad

Makes about 6 servings

PREP TIME: 20 minutes + chilling

### Ingredients

- 2½ cups uncooked whole grain pasta (any shape)
- 4 cups assorted cut-up vegetables (broccoli, cauliflower, carrots, celery, bell peppers, zucchini, etc.)
- 1 tablespoon water
- ¼ cup green onions, chopped
- 1 (15 oz.) can beans, drained and rinsed
- 1 cup vinaigrette or dressing of your choice
- ¼ teaspoon salt
- ⅛ teaspoon black pepper
- ¼ cup parmesan cheese (optional)

### Directions

1. Cook pasta according to package directions. Meanwhile, in a microwave-safe dish, combine the assorted vegetables and water. Cover and microwave on high for 3 minutes. Drain.
2. Drain pasta and rinse in cold water. In a large bowl, combine the pasta, steamed vegetables, onions, beans, and cheese (optional). Toss with the dressing, salt, and pepper to thoroughly combine.
3. Cover and refrigerate for at least 20 minutes. Toss again before serving.

*Recipe adapted from Colorado State University Extension, Let's Cook!*

Carrie Yarwood, Community Education Specialist II



CalFresh Healthy Living, UCCE  
Placer/Nevada Counties

11477 E Avenue, Auburn, CA 95603  
(530) 889-7350 office

<https://ucanr.edu/sites/letseathealthy/>

# COMPRA INTELIGENTE, COME BIEN

CalFresh Healthy Living, UCCE Condados de Placer y Nevada

## Alimentación basada en plantas

### ¿Qué es la alimentación basada en plantas?

En el pasado, a menudo se usaba el término basado en plantas para describir una dieta vegetariana o vegana. Más recientemente, la alimentación basada en plantas (o en su mayoría plantas) se ha utilizado para describir un estilo de cocinar y comer que enfatiza los alimentos que provienen de plantas (verduras, frutas, granos, nueces y semillas), pero no se limita estrictamente a ellos. Se puede incluir carne, pero generalmente no es la parte principal de la comida.

### ¿Cuáles son los beneficios de comer más alimentos de origen vegetal?

Las personas pueden optar por consumir más alimentos de origen vegetal por una variedad de razones, que incluyen:

- Beneficios para la salud asociados con comer más frutas y verduras (es decir, menor riesgo de enfermedad cardíaca, accidente cerebrovascular, obesidad, presión arterial alta, colesterol alto, diabetes tipo 2 y muchos tipos de cáncer).
- Preocupaciones por el medio ambiente.
- Un potencial para facturas de comestibles y costos de alimentos más bajos. Por ejemplo, un chile sin carne que usa frijoles secos es menos costoso que un chile que contiene carne o un sustituto de carne texturizado.

### ¿Son más nutritivos los alimentos de origen vegetal?

El hecho de que un producto sea de origen vegetal no significa necesariamente que es más saludable. Mirar la etiqueta de información nutricional y los ingredientes lo ayudará a determinar si un alimento o bebida es la opción correcta para usted.



Asociación Americana del Corazón  
Saludable para siempre

### Fuentes de proteínas de origen vegetal

Es fácil encontrar fuentes de proteínas de origen vegetal en el supermercado. ¡Solo mira todas estas opciones! Estos alimentos también tienden a ser ricos en fibra, vitaminas, minerales y otros nutrientes importantes.



© Copyright 2020 American Heart Association, Inc., a 501(c)(3) not-for-profit. Unauthorized use prohibited. 1/2020515635

Los nutrientes beneficiosos que debe buscar en los productos de origen vegetal incluyen:

- ✓ Calcio
- ✓ Vitamina D
- ✓ Vitamina B12
- ✓ Fibra dietética
- ✓ Proteína

# Alimentación basada en plantas (continuación)

## Cómo empezar

Para un estilo de alimentación saludable que incluya más alimentos de origen vegetal, concéntrese en formas de agregar más frutas, verduras y granos integrales. Por ejemplo:

- Designe una noche o noches determinadas para comidas sin carne.
- Trate de sustituir parte o toda la carne en las recetas con fuentes de proteínas de origen vegetal, como frijoles, tofu, tempeh o nueces y semillas sin sal.
- Incluya más verduras y frutas sin azúcares añadidos ni sal en las comidas y bocadillos.

*Fuentes: [Academia de Nutrición y Dietética](#) y [Asociación Estadounidense del Corazón](#)*



Foto por freepik.com

## Ensalada De Pasta De Verduras

Hace alrededor de 6 porciones

**TIEMPO DE PREPARACIÓN:  
20 minutos + enfriamiento**

### Ingredientes

- 2½ tazas de pasta integral sin cocer (cualquier tipo)
- 4 tazas de verduras picadas variadas (brócoli, coliflor, zanahorias, apio, pimientos, calabacines, etc.)
- 1 cucharada de agua
- 1/4 taza de cebollas verdes, picadas
- 1 lata (15 oz.) de frijoles, escurridos y enjuagados
- 1 taza de vinagreta o aderezo de tu preferencia
- 1/4 cucharadita de sal
- 1/8 cucharadita de pimienta negra
- 1/4 taza de queso parmesano (opcional)

### Preparación

1. Cocine la pasta según las instrucciones del paquete. Mientras tanto, en un plato apto para microondas, combine las verduras variadas y el agua. Tape y cocine en el microondas a temperatura alta durante 3 minutos. Escurrir.
2. Escurrir la pasta y enjuagar con agua fría. En un tazón grande, combine la pasta, las verduras al vapor, las cebollas, los frijoles y el queso (opcional). Mezcle con el aderezo, sal y pimienta para combinar bien.
3. Cubra y refrigere por lo menos 20 minutos. Mezclar de nuevo antes de servir.

*Receta adaptada de Extensión de la Universidad Estatal de Colorado, ¡Vamos a cocinar!*

**Carrie Yarwood**  
Especialista en Educación Comunitaria II

CONDADOS DE CALFRESH HEALTHY  
LIVING, UCCE PLACER Y NEVADA

11477 E Avenue, Auburn, CA 95603  
(530) 889-7350 oficina

<https://ucanr.edu/sites/letseatthehealthy/>



UNIVERSIDAD DE CALIFORNIA  
Agricultura y Recursos Naturales

Extensión Cooperativa de UC