

COMPARACIÓN Alimentación Basada en Plantas versus Alimentación Omnívora:

¿CUÁL ES MÁS ECONÓMICA?



Menú de 1 día para una familia integrada por 2 adult@s y 2 niñ@s, tod@s con estado nutricional normal.



Basado en Plantas

DESAYUNO

- Avena cocida con manzana, maní y chía / linaza molidas.

ALMUERZO

- **Lentejas** con arroz integral y verduras + ensalada con dressing de lentejas.
- Postre: 1 naranja.

TARDE

- Guiso de **porotos** con verduras, papa y choclo + semillas de maravilla + un jugo de piña / espinaca.

Costo total: \$11.685

Omnívoro

DESAYUNO

- Avena cocida con manzana, maní y chía / linaza molidas.

ALMUERZO

- **Chuleta de cerdo** con arroz integral y salteado de verduras + ensalada.
- Postre: 1 naranja.

TARDE

- Guiso de **pechuga de pollo** con verduras, papa y choclo + semillas de maravilla + un jugo de piña / espinaca.

Costo total: \$14.516

\$2.831
de diferencia



- Una alimentación basada en plantas planificada y libre de alimentos procesados es más económica en comparación a una dieta omnívora de las mismas características.
- Las legumbres por su producción sostenible, su valor en el mercado y sus características nutricionales representan una de las mejores fuentes de proteínas para tod@s.