

## DOCUMENTOS DE INTRODUCCION

*Alimentación Plant-based. Vegetariana y Vegana*

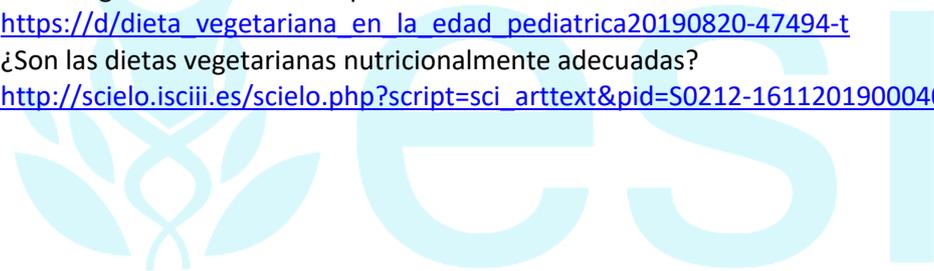
### RECUERDE

*Puede traducir todos los estudios copiando el enlace en la aplicación **Google Chrome**, botón derecho, [Traducir esta página](#)*

### BIBLIOGRAFIA RECOMENDADA

#### ARTÍCULOS DE INTERÉS

- Dieta saludable basada en plantas ¿Qué significa realmente?  
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0735109717376908?via%3Dihub>
- Dietas Plant-based y la vitamina B12  
[https://journals.viamedica.pl/cardiology\\_journal/article/view/CJ.2016.0080/36145](https://journals.viamedica.pl/cardiology_journal/article/view/CJ.2016.0080/36145)
- Efectos de la dieta Plant-based en cuerpo y cerebro. Una visión sistemática  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6742661/>
- Dieta vegetariana en la edad pediátrica  
[https://d/dieta\\_vegetariana\\_en\\_la\\_edad\\_pediatica20190820-47494-t](https://d/dieta_vegetariana_en_la_edad_pediatica20190820-47494-t)
- ¿Son las dietas vegetarianas nutricionalmente adecuadas?  
[http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0212-16112019000400029](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112019000400029)



Escuela de Salud Integrativa