

SER VEGANO

Mucho más que una dieta



¿Cómo adoptar este estilo de vida sin que se afecte su salud?



Lic. en Nutrición Estela Berriel

Ser vegano es mucho más que no consumir en la dieta, alimentos de origen animal, implica una filosofía de vida. Según ésta, la muerte de un ser vivo es inadmisibles así como también, considera, que los animales proveen productos para su uso propio (las vacas: leche para sus becerros, las abejas: miel para su propia colmena) y que el hombre al utilizarlos viola el derecho de otros seres vivos. Por esta razón, es importante conocer bien, qué significa ser vegano para saber si verdaderamente queremos convertirnos en uno, o es una simple moda pasajera.

Antes de iniciar un cambio tan grande (considerando los hábitos alimentarios de nuestra población), sería deseable que la persona, se realice un chequeo médico completo para descartar alguna enfermedad o carencia nutricional previa; para evitar que posteriormente, se responsabilice a la dieta vegana de esta situación.

¿Qué se debe tener en cuenta a la hora de optar por una alimentación vegana?

- La forma de cuidarse es conociendo qué nutrientes son aportados por los productos de origen animal y cómo se puede, en parte, sustituirlos por los que provienen de alimentos vegetales.
- Otra consideración importante a tener en cuenta es cómo combinar vegetales y cereales para llegar a cubrir todos los requerimientos nutricionales.
- Y por último, y muy importante: saber que algunas vitaminas y/o minerales deberán ser complementados en forma de medicamentos, porque no hay vegetales ni cereales que los aporten en forma suficiente.



La soja, en sus diversas formas (como legumbre, tofu, etc.), es una adición útil a la dieta vegana

¿Qué nutrientes se afectan al no consumir alimentos de origen animal?

En dietas basadas en vegetales, puede haber deficiencia, ausencia o poca absorción en el intestino de varios nutrientes importantes.

Esto incluye:

- Proteínas de alto valor biológico (son las que provienen de alimentos de origen animal): Importantes para el crecimiento, cicatrización de heridas, formación del tejido muscular.
- Ácidos grasos esenciales (EPA, DHA) (presentes sobre todo en pescados grasos). Mantienen la salud cardiovascular, el desarrollo cerebral, entre otras funciones.
- Hierro y vitamina B12 (carne, hígado, morcillas). Previenen de las anemias nutricionales más comunes: la ferropénica y la megaloblástica.
- Zinc (carnes y derivados), muy importante para el sistema inmunitario, interviene en el crecimiento corporal, su carencia se asocia con pérdida del apetito, alteraciones de la piel, retraso del crecimiento, bajas defensas.
- Calcio y vitamina D (leche y derivados). Ayudan a la formación y salud de huesos y dientes.



Alimentos que no deben faltar en la dieta vegana

Actualmente hay disponible una amplia gama de productos para veganos en sus elecciones alimentarias y como tal, les ofrece el mismo nivel de seguridad y comodidad que disfrutaban los no veganos. Algunos ejemplos son las leches no lácteas (de soja, de almendras, de coco), los alimentos enriquecidos como los cereales de desayuno o los zumos. La alternativa a la carne, incluye análogos que se asemejan a la carne en textura y se puede sustituir por la carne en varias recetas.

La soja, en sus diversas formas (como legumbre, tofu, etc.), es una adición útil a la dieta vegana. Puede satisfacer las necesidades proteicas como la proteína animal, y algunos preparados pueden ser considerados como fuentes de ácidos grasos omega 3.

La soja también es rica en hierro pero se absorbe menos que el derivado de fuentes animales.



Han aparecido últimamente en el mercado, otras semillas que aportan proteínas, fibras, antioxidantes y algunos minerales en cantidades significativas, ellas son la chía y la quinoa, que los veganos podrán usar.

Los ácidos grasos esenciales se podrán obtener, en cierta proporción, de los aceites (soja, canola), así como también de frutos secos (nueces, avellanas, castañas). Es de resaltar que estos productos poseen alto valor energético.

Para completar la dieta se incluirán cereales (arroz, maíz, avena, trigo, etc.) y toda la variedad posible de frutas y vegetales.



Si usted. ha decidido ser vegano...

- Consulte con un Lic. en Nutrición para planificar su dieta; el CASMU le brinda el asesoramiento que se adapte a sus necesidades.

Luego de esto, puede resultarle muy útil conseguir información de alguien que ya es vegano, para obtener consejos sobre la adaptación al nuevo estilo de vida.

Si lo desean, se puede llevar a cabo una transición lenta, comenzando con un día de comida vegana a la semana y aumentando el número de días poco a poco. Sería bueno que se incluya en su rutina el hábito de leer las etiquetas de los alimentos, para saber de esta forma que no consume ningún alimento que contenga derivados animales.

- Es importante aprender y que le guste cocinar, porque pasará más tiempo en la cocina. No solo debe sentirse bien con el cambio, sino que debe responsabilizarse de llevarlo a cabo.