

➤ Crece el movimiento vegano

El veganismo es un estilo de vida que ha ganado popularidad en los últimos años, y cada vez más personas están adoptando una dieta vegana o vegetariana. Una de las razones principales detrás de esta elección es la preocupación por el medio ambiente y la salud personal



La reducción de la ingesta de carne y proteína animal es una tendencia alimentaria que se está expandiendo por todo el mundo, según constata la consultora Statista, que ha elaborado una lista en la que se muestran los países que más adeptos tienen los veganos y vegetarianos y, entre ellos, figuran varios estados europeos: Reino Unido, con un 4% de veganos entre su población; Alemania, con un 3%; y España, con un 2%. El país con más seguidores de la dieta basada en plantas es la India, donde más del 15% de su población es vegana y un 28% vegetariana.

Las razones por las cuales las personas se hacen veganas son muchas y diversas. En la mayoría de los casos, se debe a



una opción ética en favor de los animales y sus derechos o por razones medioambientales. En su filosofía de vida, para un vegano, es indigno aprovecharse de los seres vivos, ya sea para alimentarse, hacer ropa, utensilios, etc. o para realizar experimentos e investigaciones científicas. Se trata de evitar todo el sufrimiento animal.

No sólo se trata de dejar de comer derivados de animales, sino de cuidar y preocuparse por su bienestar.

“Las personas veganas no consumen productos de origen animal e intentan evitar los productos que conlleven explotación o sufrimiento animal como puede ser el aceite de palma, cosméticos que testen con animales, etc.”, explica el representante de Veganos Madrid, Jorge Flores.



**“TODO ALIMENTO DE ORIGEN VEGETAL QUE, ADEMÁS, HAYA SIDO PRODUCIDO SIGUIENDO CRITERIOS ECOLÓGICOS, AÚNA LO MEJOR DE AMBOS ESCENARIOS”.
DAVID ROMERO (UNIÓN VEGANOS)**

Respecto a la conservación del planeta, los veganos creen que la elección de este tipo de dietas contribuye significativamente a la preservación del mismo, tal y como indica el presidente de Unión Veganos, David Romero. “Hay que destacar, claramente, el menor impacto ambiental de los alimentos vegetales en nuestro planeta. Tienen tasas mucho menores de emisiones de gases de efecto invernadero, de uso de tierras y de consumo de agua”, afirma. Y, para el gestor de marca y administrador de redes sociales de Naturgreen, Gabriel Arias Jurado: “Lo que tenemos claro, es que las proteínas vegetales son más sostenibles que las animales”.

Si nos preguntamos qué son exactamente los productos veganos y qué deben llevar en su composición, el gestor de marca y administrador de redes sociales de Naturgreen, Gabriel Arias Jurado afirma: “Los alimentos veganos son aquellos que están elaborados con productos de origen vegetal, los cuales no contienen elementos de origen animal, derivados o trazas de estos”.

El presidente de la Unión Veganos, David Román, explica que a la hora de etiquetar un producto vegano, hay que fijarse no sólo en los ingredientes sino también en el proceso de fabricación al que ha sido sometido. “Hay que asegurarse de que en su elaboración no se emplee ningún aditivo o coadyuvante de origen animal, puesto que hay ocasiones en que se utilizan estas sustancias, aunque en el producto final no quede rastro de las mismas. Es el caso de los vinos, por ejemplo, en cuyo proceso de clarificación se pueden emplear clarificantes de origen animal que luego no quedan en el vino; los vinos definidos como veganos emplean solo clarificantes de origen vegetal o mineral”, detalla.

VEGANISMO Y SALUD

Los productos veganos pueden ser una alternativa saludable y sostenible a los productos de origen animal y aportan beneficios para la salud y el medio ambiente, pero también pueden ser insuficientes para cubrir las necesidades nutricionales del organismo. Tal y como nos indica el presidente de la Academia Española de Nutrición y Dietética, Giuseppe Rusolillo, “algunos de los micronutrientes necesarios para el organismo no se ingieren mediante la dieta vegana”. “Para no poner en riesgo la salud, es necesario tomar vitamina B12. Se trata de una vitamina que se encuentra principalmente en los productos de origen animal y es la encargada de fijar el hierro en el organismo, por lo que su carencia puede provocar anemias peligrosas”, añade

Hay muchos estudios que demuestran que las personas veganas son menos proclives a padecer enfermedades cardiovasculares, obesidad y otras muchas patologías relacionadas con la mala alimentación, explica el presidente de la Academia Española de Nutrición y Dietética que asegura: “Hay estudios observacionales que indican que es menor la prevalencia de enfermedades como la diabetes, sobrepeso, obesidad, cáncer y menos riesgo de enfermedad cardiovascular en las personas que basan su alimentación en plantas”.

Algunos expertos en nutrición sugieren que la dieta vegana puede ser adecuada para todas las etapas de la vida, incluyendo la infancia, la adolescencia, el embarazo y la lactancia, siempre y cuando se planifique adecuadamente y se tomen medidas para asegurar la ingesta suficiente de nutrientes esenciales. Sin embargo, otros argumentan que la dieta vegana puede ser insuficiente en algunos nutrientes



**“LO QUE TENEMOS CLARO, ES QUE LAS PROTEÍNAS VEGETALES SON MÁS SOSTENIBLES QUE LAS ANIMALES”
GABRIEL ARIAS JURADO (NATURGREEN)**

críticos, como las proteínas completas, hierro, calcio, vitamina B12, vitamina D y ácidos grasos omega-3 de cadena larga.

También hay preocupaciones sobre el contenido de ácido fólico en la dieta vegana, que puede ser insuficiente durante el embarazo. En cuanto a quién puede llevar una dieta vegana, el presidente Rusolillo indica tajante: “Cualquier persona, en cualquier rango de edad y condición, puede llevar una dieta basada en plantas: adultos, niños, adolescentes, ancianos o embarazadas, siempre que la complementen con Vitamina B12”.

“Tanto en el caso del vegetarianismo como en el caso de los omnívoros, planificar los menús es básico para llevar una dieta saludable. La gente no planifica sus



"LOS ALIMENTOS VEGANOS SON AQUELLOS QUE NO SON DE ORIGEN ANIMAL PERO NO TIENEN POR QUÉ SER NI ECOLÓGICOS NI BIO"

JORGE FLORES (VEGANOS MADRID)



"CUALQUIER PERSONA, EN CUALQUIER RANGO DE EDAD Y CONDICIÓN, PUEDE LLEVAR UNA DIETA BASADA EN PLANTAS SIEMPRE QUE LA SUPLEMENTEN CON VITAMINA B12"

GIUSEPPE RUSOLILLO (ACADEMIA ESPAÑOLA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA)

compras ni sus platos, de manera que no se consumen los alimentos necesarios para estar correctamente nutrido. Hay que recurrir a los profesionales del sector, sobre todo cuando hay algún problema o cambio de dieta", concluye Giuseppe Rusolillo.

VEGANO, ECO Y BIO

Estos tres conceptos se mezclan en los productos de las estanterías de los supermercados. Los consumidores que quieren ser respetuosos con el medio ambiente o seguir una dieta saludable, tienen que elegir y distinguir cuál es cuál. Es común que los términos "veganos", "bio" y "ecológicos" se confundan, ya que todos ellos se relacionan con prácticas alimentarias más saludables y sostenibles.

Para el presidente de Unión Veganos esta confusión podría venir debido a que, hace unas décadas, estos alimentos se encontraban exclusivamente en canales especializados como herbolarios y dietéticas bajo el concepto "alimentos de régimen" y los vegetarianos/veganos acudían a estos establecimientos en busca de productos aptos para ellos. Después, se introdujeron en el mercado los alimentos de producción ecológica y se abrió la distribución a todos los canales de venta, creando confusión entre los consumidores porque no estaban acostumbrados a verlos ni a reconocerlos. Otra de las razones de esta mezcla de conceptos por parte de los consumidores podría deberse "a la falta de preocupación por parte de la sociedad y al poco poder comunicativo del sector bio", indica Gabriel Arias Jurado.

Pero, a pesar de la confusión existente, hay que dejar claro que cada uno de estos términos tiene un significado específico y diferente. Desde Veganos Madrid, Jorge Flores explica que los alimentos veganos son aquellos que no son de origen animal pero no tienen por qué ser ni ecológicos ni bio; los alimentos bio son productos no

transgénicos, cultivados en un ecosistema natural y los alimentos ecológicos tienen las características de un alimento bio pero van más allá, se cultivan sin fertilizantes, pesticidas ni químicos y utilizan métodos de cultivo que preservan la biodiversidad del ecosistema y el agua. Su método de producción, recolección y almacenamiento, debe ser sostenible, de temporada y de proximidad.

Los alimentos ecológicos se obtienen siguiendo las normas de la agricultura y ganadería ecológicas, por lo que incluyen igualmente la producción ganadera y claramente estos productos no son veganos. "Lógicamente todo alimento de origen vegetal que, además, haya sido producido siguiendo criterios ecológicos, aún a lo mejor de ambos escenarios y por tanto sería lo ideal para maximizar los beneficios para la salud, los animales y el planeta en su conjunto", afirma David Romero.

En resumen, aunque hay algunas similitudes entre los términos "vegano", "bio" y "ecológico", cada uno se refiere a prácticas alimentarias específicas.



LA POLÉMICA DE LOS ULTRAPROCESADOS

En el mercado también podemos encontrar productos veganos ultraprocesados, sobre todo en los alimentos sustitutivos de la carne. Esto genera mucha controversia entre los propios veganos. "Un alimento vegano, en sí mismo, no tiene por qué ser sano, puede contener una gran cantidad de aditivos alimentarios, igual que los alimentos procesados no veganos", indica Gabriel Arias Jurado.

David Romero asegura que algunos sustitutos de productos cárnicos (tipo hamburguesas, salchichas, etc.) que intentan imitar al máximo los alimentos cárnicos, y cuya composición es compleja, sí podrían clasificarse como ultraprocesados. "En el conjunto de una dieta vegana, si ésta es saludable, ese tipo de productos debe tener una escasa presencia", concluye.

Siempre se asocia el veganismo con los productos frescos y naturales. Pero de un tiempo a esta parte, algunos veganos que siguen esa filosofía de vida lo hacen por concienciación con el planeta y comen más ultraprocesados. Jorge Flores explica que, aunque es mucho más fácil comer sano siendo vegano, hoy en día, ambos conceptos no tienen por qué ir de la mano. La falta de información sumada a la gran oferta de productos veganos ultraprocesados (poco nutritivos y menos saludables) hace que sea muy sencillo comer vegano y poco sano. "La base de una dieta vegana equilibrada son los cereales integrales, las legumbres, las verduras y las frutas, que son alimentos naturales no procesados, o escasamente procesados (como es el caso de las verduras cortadas y envasadas o las ultracongeladas), indica Jorge Flores. "El que sean productos procesados no quiere decir que no sean saludables, simplemente indica que ha pasado por algún tipo de proceso industrial", concluye Gabriel Arias Jurado de Naturgreen.

Aunque los productos veganos ultraprocesados no son recomendables como base diaria de la alimentación, se ha visto que los sustitutos vegetales de los productos cárnicos presentan incluso determinados beneficios para la salud, en comparación con los cárnicos. Lo importante es llevar una alimentación adecuada y para ello hay que saber que la base de nuestra dieta (sea vegana o no) deben ser frutas, verduras y hortalizas, sin olvidarnos de las legumbres. ■