



Veganismo y Vegetarianismo

¿Soy o No Soy?



La conjunción de corrientes alimentarias “duras”, que rechazan el consumo de todo tipo de alimentos de origen animal, y aquellas más flexibles con los huevos y lácteos, se traduce en gran cantidad de dietas y seguidores, cada

uno con su particular doctrina. Todas tienen, sin embargo, un denominador común trascendente: la necesidad de hacerse asesorar por un especialista para que la búsqueda de salud no se convierta, paradójicamente, en daño.

El actual escenario de evolución y transformación cultural que vive la sociedad, se refleja en constantes cambios en los hábitos de vida, especialmente en el consumo de alimentos. Cada vez son más las personas que, motivadas por la concientización climática y ética, deciden reducir o, directamente, eliminar el consumo de carnes y

otros alimentos de origen animal, reemplazándolos por otras alternativas presentes, tanto en la propia naturaleza como en la oferta cotidiana de la industria alimentaria.

Este fenómeno ha sido especialmente impulsado por las recomendaciones de diversos grupos ecologistas y ONG, incluso de universidades y organismos internacionales, que asocian a la industria cárnica con una mayor emisión de CO₂



A partir del vegetarianismo, definido como el tipo de alimentación que evita o elimina el consumo de alimentos de origen animal, nacen algunas variantes flexibles que sí aceptan huevos y lácteos, y otras tan estrictas que evitan hasta la miel.

y otros gases de efecto invernadero, principales impulsores del “calentamiento global” y el cambio climático.

Estos llamados pueden tener un efecto muy diverso en la población, pues pueden ir desde una simple reducción en la ingesta de carnes y sus derivados, reemplazándolos por frutas, pescados, mariscos y otras fuentes proteicas, hasta la adopción de una dieta única y exclusivamente constituida por alimentos vegetales (incluso sólo crudos). Todo ello deriva en la existencia de una gran variedad de “ismos” alimentarios que pueden resultar confusos para quien busca practicarlos por primera vez.

Incluso, pueden traer consecuencias negativas, dado que la eliminación repentina y no controlada de los alimentos de origen animal, se traduce en menor ingesta de nutrientes importantes, cuya fuente debe ser reemplazada por alimentos vegetales con similar aporte nutricional, especialmente de proteínas y vitaminas. Esto hace necesario contar siempre con la asesoría de expertos, y no correr el riesgo de dejarse llevar por un afán autodidacta, que puede terminar siendo más perjudicial que benéfico.

Principio básico

El concepto central que guía este cambio de hábitos alimentarios es el **vegetarianismo**, definido como el tipo de alimentación que evita o elimina el consumo de alimentos de origen animal. Sin embargo, es bastante claro que no todos los vegetarianos siguen la misma dieta, porque si bien todas sus corrientes derivadas se basan en el pilar básico de evitar el consumo de productos elaborados sobre la base de dañar o matar a un animal (algo que también es aplicable a otros industrias manufactureras como la textil, inmobiliaria e incluso automotora), dentro del mismo principio existen algunas variantes más flexible y otras más estrictas.

Es así como algunos vegetarianos sí consumen derivados animales, como los huevos y los productos lácteos, aunque se preocupan de que sean productos “ecológicos” u “orgánicos”, obtenidos a partir de procesos exclusivamente naturales, y en lugares donde el animal viva en condiciones “éticas” y no haya sido sometido a ningún tipo de estrés o sufrimiento físico. Como por ejemplo, los famosos huevos de “gallinas felices”.

Por el contrario, en el otro extremo están las corrientes más estrictas e inflexibles, que evitan el consumo tanto de carne como de cualquier otro producto de origen animal, incluyendo los huevos y la miel, cuyos integrantes no sólo argumentan valores y principios éticos para su decisión, sino también la necesidad de impulsar, a su juicio, un estilo de vida “más saludable” y donde los productos de origen animal no tienen cabida. Punto que es rebatido por los expertos, y que aún provoca fuertes discusiones a favor y en contra.

Tipologías más populares

El nivel más básico y tolerante de esta tipología corresponde a la denominada dieta “**flexitariana**”, que si bien no entra dentro de la definición más pura de vegetarianismo, es una opción aceptada dentro de los nuevos estilos de “vida saludable” y que cuenta con numerosos adeptos. En términos sencillos un consumidor flexitariano es un vegetariano “a medias” o un “semi-vegetariano”, puesto que ha empezado a reducir progresivamente su consumo de alimentos cárnicos o de origen animal, reemplazándolos parcialmente o



Entre los que adoptan dietas "flexitarias" existen muchas variaciones, algunos aceptan cantidades reducidas de carne, en cambio otros sólo peces, o huevos, o lácteos, o miel, y otros incluso aprueban combinaciones de estos productos.



progresivamente en su dieta diaria por una mayor cantidad de frutas y verduras. Para los especialistas, un flexitariano es aquel que reduce su consumo de carne a tres veces por semana, duplicando simultáneamente las porciones de fruta y verdura incluidas en su dieta, e incorporando, además, frutos secos y aceite de oliva.

Dentro de este tipo de alimentación, que se suele considerar como un tránsito evolutivo hacia el vegetarianismo, también se incluye lo que se define como "**pecetarianismo**", es decir, aquellas dietas donde no se consume carne de mamíferos o aves, pero sí pescados y mariscos.

Un peldaño más arriba en lo que podríamos definir como la escalera hacia la inflexibilidad total, se encuentra el "**ovovegetarianismo**", es decir, aquellas dietas que prescinden de todo alimento de origen animal, con excepción de los huevos. Dentro de esta corriente existen, asimismo, cultores que no expresan reparos respecto del origen de estos productos, y otros que, en cambio, motivados por sus principios éticos y de sustentabilidad ambiental, sólo consu-

men huevos de aves de corral, es decir, de "gallinas felices" y no enjauladas. Un punto que para los más puristas es trascendente, pues, tal como argumentan, en la producción industrial típica de huevos no sólo se somete a un sufrimiento extremo a las gallinas, sino que también se sacrifica a los pollos macho.

De estos dos tipos básicos también suele haber combinaciones, por lo que podríamos encontrarnos fácilmente con consumidores "**ovoflexitarios**" (que comen más huevos y reducen la cantidad de carne) y "**ovopecetarios**" (que consumen sólo huevos y pescados o mariscos).

Del mismo modo, es posible encontrar en este grupo de consumidores vegetarianos más flexibles a los "**lactovegetarianos**", quienes no consumen ningún tipo de carne u otro alimento de origen animal (como fiambres o embutidos), con excepción de leche y sus derivados (queso, mantequilla, manjar o dulce de leche, crema, quesillo y yogur, por ejemplo).

Más aún, dentro de todos los tipos posibles de vegetarianos puros y flexi-

bles, el más común en la actualidad, según diversas publicaciones europeas, es el que se conoce como "**ovolactovegetariano**", es decir, aquel que consume sólo verduras, frutas, leche y huevos. Esto sería resultado directo de combinar las dietas "ovovegetariana" (huevos) y "lactovegetariana" (leche).

En el extremo más "duro" del vegetarianismo clásico se encuentra la persona que no consume ningún producto de origen animal ni sus derivados, con excepción de la miel, tendencia que se conoce como "**apivegetarianismo**". Claro que, como en todo grupo social, dentro de este subsector también hay variantes, pues hay que diferenciar a los consumidores que adquieren miel procesada (en cualquier tienda de conveniencia o *retail*), de aquellos que sólo optan por el producto con origen estrictamente natural y orgánico (del panal a la mesa). Un punto que también suele provocar controversia, pues si bien la apicultura puede practicarse sin productos o fertilizantes químicos, los consumidores éticos más extremos también la consideran como "explotación animal" y, por ende, rechazan su consumo.



La corriente más extrema e inflexible del vegetarianismo se denomina “veganismo”, y se diferencia por la eliminación total y absoluta de los productos de origen animal y todos sus posibles derivados; sólo acepta frutas, verduras, cereales y leguminosas.

Veganismo y sus variantes

Este último punto nos pone frente a la corriente más extrema e inflexible del vegetarianismo, que se denomina “**veganismo**”, y que se diferencia de la dieta vegetariana típica por la eliminación total y absoluta de los productos de origen animal y todos sus posibles derivados, independientemente de que el animal sea criado en condiciones éticas o de que no haya sufrido. Esto implica, por ende, no consumir carne, ni leche, ni mariscos, ni huevos o miel. Sólo frutas, verduras, cereales y leguminosas. Esta tendencia se basa en el respeto absoluto de toda forma de vida, al punto de considerar a los animales como iguales, desterrando cualquier creencia filosófica o religiosa que establezca algún tipo de superioridad jerárquica del ser humano, respecto de las demás especies.

Esto implica que, al no existir nada que avale el derecho del hombre de explotar a los demás animales para su beneficio, cualquier producto alimentario elaborado a base de la muerte o el sufrimiento de otras especies, es un “robo injustificable”. Del mismo modo, los veganos esgrimen que al

ser un “acto antinatural”, el consumo de carnes y otros productos de origen animal es tóxico y dañino para la salud, lo cual no sólo es rebatido por numerosos nutriólogos y especialistas alimentarios, sino que además es fuente de constantes debates.

Claro que dentro del propio veganismo también hay matices y derivados, pues, por ejemplo, algunos de sus practicantes consumen vegetales de origen tradicional, mientras que otros optan sólo por aquellos de carácter orgánico y que no han estado en contacto con ningún tipo de pesticida o fertilizante químico (“**veganos orgánicos**”). También están aquellos que sólo se alimentan de los vegetales que ellos mismos producen o cultivan, aunque este último tipo es el menos frecuente y extendido, por las propias características de la vida moderna.

Asimismo, dentro del veganismo también existen diversas corrientes éticas que, además de practicar una dieta estricta, también rechazan cualquier tipo de explotación animal. Esto incluye eliminar el consumo de ropa y cualquier otro artículo que implique sufrimiento animal o daño al medio ambiente (como

ciertos cosméticos e, incluso, autos con accesorios de cuero).

Pero si ascendemos a niveles más extremo y duros dentro de este mismo tipo de tendencias, nos encontramos con el “**crudiveganismo**”, es decir, aquella dieta que, además de eliminar todo tipo de alimento de origen animal, excluye el consumo de verduras u hortalizas cocinadas a más de 40°C, porque, según explican sus propios cultores, es más beneficioso para la salud.

Y en el último eslabón de esta cadena aparecen los seguidores del “**frugoveganismo**” (también conocido como “frugivorismo” o “frutarianismo”), que consiste en consumir sólo algunas partes de los vegetales; es decir, aquellas que pueden ser cosechadas o recolectadas sin dañar a la planta en sí misma, como es el caso de los frutos (incluyendo aquellos que caen al suelo sin intervención humana), semillas y algunas hojas de hortalizas (extrayéndolas sin dañar su núcleo). Es un tipo de veganismo muy estricto y concreto, cuya viabilidad varía según las capacidades de cada persona y la zona geográfica donde viva.

Cuidados nutricionales

Más allá de toda esta gran variedad de tendencias, existe un denominador común que es de vital trascendencia, tanto para los consumidores como para los especialistas. Antes de practicar un cambio en los hábitos de alimentación, por pequeño que parezca, hay que contar con la asesoría de un experto en nutrición.



FOOD PST

Ingredientes

para la industria de alimentos

Para Natalia Parraguez Cáceres, nutricionista de Programas de Calidad de Vida Laboral de la Dirección de Asistencia técnica del Instituto Nacional de Tecnología de los Alimentos, INTA, de la Universidad de Chile, es importante precisar que una dieta basada exclusiva o mayoritariamente en el consumo de alimentos de origen vegetal “debe tener en consideración la calidad de las proteínas disponibles y la cantidad de ellas que se absorbe”.

“Por otro lado –agrega– la mayoría de los vegetales tiene un aminoácido faltante, por lo que estos se deben consumir en combinación con otros alimentos, para alcanzar el valor proteico estándar. Por ejemplo, combinar lentejas con arroz, o porotos con fideos”.

La especialista de INTA detalla, asimismo, que una dieta vegetariana y vegana es perfectamente factible con un estándar saludable de vida, siempre y cuando sea orientada por un especialista. “Es absolutamente factible practicar una dieta vegana o vegetariana saludable, solo tiene que ser bien llevada, prefiriendo en cada comida alimentos vegetales con mayor aporte de proteínas e, idealmente, contando con la supervisión de un nutricionista que asista en la cantidad de alimentos a consumir, para así alcanzar el requerimiento (o necesidad de proteínas) diario”, detalla.

“Lo que más importa, en este caso, es consumir la cantidad de alimentos que efectivamente cubran las necesidades de cada persona”, agrega.

Opinión técnica similar manifiesta la académica e investigadora de la Universidad Bernardo O’Higgins Macarena Valladares Vega, quien detalla que “es totalmente seguro regular el origen de las proteínas ingeridas en la dieta cotidiana, para que sea sólo o mayoritariamente de origen vegetal, de acuerdo con las convicciones o principios de cada persona”.

“Sin embargo –puntualiza–, es necesario entender que si se deja de consumir alimentos de origen animal se producen alteraciones o déficits en otros micronutrientes como, por ejemplo, la vitamina B12”.

Por ende, cualquier dieta no regulada tendrá consecuencias para la salud. “Por ello, el veganismo o el vegetarianismo, son tendencias que deben estar muy bien controladas por expertos que entreguen a cada persona, de acuerdo con sus necesidades, una guía adecuada de los alimentos vegetales altos en proteínas de buena calidad que deben consumir, como por ejemplo, legumbres y leguminosas como la quínoa”, enfatiza la académica e investigadora de UBO.

La experta también enfatiza que es importante derribar mitos asociados a la práctica de estas dietas, como por ejemplo, aquel que dice que “consumir leche hace mal”. “Ese planteamiento no tiene fundamento científico y reitero que, para quienes no sean veganos, la leche es una muy buena fuente de proteínas. Por el contrario, las ‘leches’ de almendras u otras bebidas de origen vegetal, no tienen mucho valor nutricional”, recalca. 



PRODUCTOS

Almidones Nativos y Modificados
(Maíz, Mandioca, Arveja)

Edulcorantes
(Alulosa, Estevia, Monk Fruit, Maltitol)



Fibras
(Avena, Maíz, Arveja)



Proteínas
(Avena, Arveja)

Saborizantes

Cacao
(Natural, Alcalino)

Citratos
(Ca, Mg, Zn, K)

SERVICIOS

Mezclado y envasado

Asesoría técnica en el desarrollo de productos y tópicos actuales para la industria de alimentos

Av. Calera de Tango 9, Parcela 11-A, Bodega 2-B
Santiago/Chile
ventas@foodpst.com
(56) 9 500 2249 - 9 3260 6158 - 9 4030 0164
foodpst.com



Food PST | Bake_Alulosa