

PROS Y CONTRAS DE LA ALIMENTACIÓN VEGANA



Según el Diccionario de la Lengua Española, el veganismo es un "régimen alimenticio basado principalmente en el consumo de productos vegetales". Aunque ha sido un movimiento minoritario, en el momento actual se observa un aumento en el interés y popularidad hacia el veganismo, advirtiéndose un crecimiento continuo de la población de veganos en países occidentales que es una realidad social consolidada y al alza.

Ser vegano significa llevar una dieta basada únicamente en alimentos de origen vegetal; entendiéndose por persona vegana aquella que excluye de su alimentación cualquier tipo de carne, aves, pescados o mariscos, leche y huevos, así como aquellos en los que intervienen los animales en su producción como es el caso de la miel, o los que contienen subproductos o aditivos de origen desconocido. Basan su alimentación en legumbres, cereales, hortalizas, frutas, frutos secos y semillas. Según la escuela de inspiración, consumen alimentos alejados del patrón alimentario como algas, mijo, soja, etc. Los motivos para elegir una dieta vegana son muy variados:

- beneficios para la salud
- consideraciones éticas
- relacionadas con los derechos de los animales
- se consideran más ecológicas y económicas
- razones religiosas
- motivos relacionados con los recursos disponibles y su sostenibilidad (producción de gases con efecto invernadero por parte de la cabaña ganadera; la producción de un kilogramo de proteínas de origen animal es menos eficiente que la producción de un kilogramo de proteínas vegetales, con un mayor consumo de recursos)



IMPORTANTE

"Una dieta vegana puede ser saludable, completa y sostenible, en cualquier etapa del desarrollo, siempre que se planifique adecuadamente"

NUTRIENTES CRÍTICOS EN LA ALIMENTACIÓN VEGANA



Vitamina B₁₂: Siempre deficitaria

- Solo presente en alimentos de origen animal.
- El hombre, la sintetiza en pequeña cantidad en el colon a partir de la flora bacteriana intestinal pero, dado que la absorción se realiza en el íleon terminal, se elimina por las heces.
- Algunos vegetales como los cereales, las legumbres, las verduras y los alimentos fermentados contienen análogos no activos. Sólo las algas los tienen en forma activa pero en cantidades insuficientes para cubrir las necesidades.
- Los veganos deberían consumir levadura de cerveza o alimentos fortificados con esta vitamina (bebida de soja y cereales de desayuno). Si esta complementación no se realiza es aconsejable el uso de suplementos farmacológicos. Los análogos de B₁₂ (Algas, espirulina, soja fermentada, tofu) pueden competir la actividad real de la B₁₂.
- La UVE recomienda que los suplementos de B₁₂ deben contener al menos 10µg (1000µg 1-2 dosis/semana).



Vitamina D

- Solo presente en alimentos de origen animal, y en algunas setas y hongos.
- Para que la síntesis de vit. D sea suficiente con la exposición solar son necesarios unos 10 – 15 minutos diarios en manos, antebrazos y cara, sin crema de protección solar y nunca tras los cristales.
- Los veganos que no tienen una exposición adecuada al sol pueden presentar deficiencia de vitamina D, por lo que hay que recomendarles el consumo de alimentos fortificados en dicha vitamina.



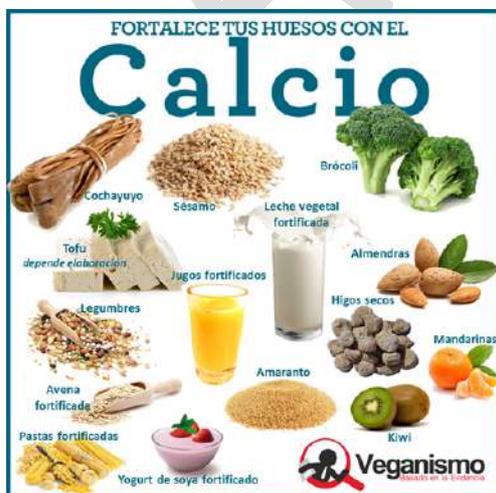


Calcio

El riesgo nutricional puede aparecer en los veganos al no ingerir productos lácteos.

Aunque muchos alimentos vegetales tienen cantidades importantes de este mineral y una absorción aceptable, como:

- frutos secos, legumbres y verduras de hoja verde, excepto:
- Acelgas, espinacas y espárragos por la presencia de oxalatos.
- cereales integrales por el contenido en fitatos.
- No obstante, la alta ingestión de potasio presente en las frutas y verduras y el pobre contenido en sodio y en aminoácidos sulfurados de la alimentación vegana, favorecen un mejor balance de calcio.
- El tofu es una fuente excelente de este mineral si se le añaden sales de calcio en el proceso de elaboración.

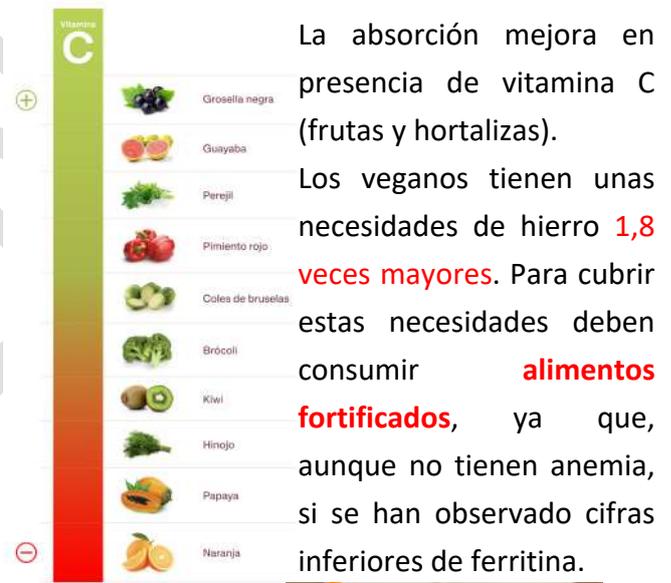


Hierro

Como promedio, en la dieta vegana se absorbe el 5-10% del hierro ingerido, frente al 10-20% de la dieta omnívora.

Algunos alimentos vegetales (legumbres, frutos secos, cereales y hortalizas) contienen hierro en porcentajes elevados, pero su tasa de absorción es inferior debido a:

- que se encuentra en forma **no hemo**, frente al hierro de los alimentos de origen animal (*hemo*).
- la presencia de **fibra y oxalatos** que impiden la formación de **óxido ferroso**, forma absorbible de hierro.



La absorción mejora en presencia de vitamina C (frutas y hortalizas).

Los veganos tienen unas necesidades de hierro **1,8 veces mayores**. Para cubrir estas necesidades deben consumir **alimentos fortificados**, ya que, aunque no tienen anemia, si se han observado cifras inferiores de ferritina.





Ácidos grasos Omega - 3

La ingesta de Ω -6 es muy abundante en las personas veganas y prácticamente nula en Ω -3. Esto dificulta la síntesis de Ácido docosahecanoico (DHA) y de Ácido eicosapentanoico2 (EPA) que tienen efecto protector para las enfermedades cardiovasculares.



- El Ácido alfa-linolénico, presente en las nueces, semillas de lino, chía, aceites de lino y de colza, es precursor del Ω -3 pero con una eficiencia de conversión del 10%.



- También se pueden utilizar suplementos de DHA y EPA veganos obtenidos a partir de microalgas a una dosis de 200 – 300 mg/3 días.

Proteínas

No hay problemas con las proteínas si se combinan los alimentos adecuadamente.

COMPLEMENTACIÓN

Las legumbres son una excelente fuente proteica combinándolas con los cereales y algunos frutos secos y semillas, que permitan la obtención de todos los aminoácidos esenciales y asegurar un aporte de energía suficiente a las necesidades del individuo. También las proteínas de la soja y sus derivados (tofu o requesón, tempeh o soja fermentada y sus análogos de carne, hamburguesas, bistec, salchichas, patés, etc.) son una buena opción.



Las dietas vegetarianas bien planificadas son apropiadas para todas las etapas de desarrollo, incluidas la gestación, la lactancia, la infancia, la niñez y la adolescencia, así como para los atletas.

Consenso general en la suplementación de vitamina B12

“fast-food vegano”

Aunque el veganismo se ha asociado con un estilo de vida más sano con numerosas ventajas, en la actualidad, el número de veganos y de personas que recurren a estilos de vida basados en plantas está en constante crecimiento. Esto ha promovido el desarrollo comercial de productos veganos, hasta tal punto que se puede encontrar una gran variedad de alimentos libres de productos animales como bebidas vegetales (de arroz, de soja, etc.), hamburguesas vegetales, dulces veganos, etc. en todos los supermercados de confianza e incluso en máquinas de “vending” y en establecimientos de restauración, que intentan imitar a los alimentos convencionales de origen animal.

Sin embargo, la mayoría de estos productos son ultraprocesados que incluyen en su composición harinas refinadas, grasas vegetales de mala calidad, azúcares añadidos y sal que ha disminuido la calidad nutricional de la alimentación vegana que se asemeja a la dieta omnívora y con los mismos riesgos para la salud.

La alimentación vegetariana, al igual que la omnívora, tiene que seguir unos principios que aseguren su cumplimiento, que aporte los nutrientes necesarios para cubrir todas las necesidades nutricionales de la persona y que proporcione una buena salud a largo plazo, así como una calidad de vida satisfactoria.



REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Rojas D, Figueras F, Durán S. Ventajas y desventajas nutricionales de ser vegano o vegetariano. *Rev Chil Nutr.* 2017;44(3):218-25. Doi: 10.4067/s0717-75182017000300218
2. Lantern. The Green Revolution entendiendo el auge del movimiento veggie [Internet]. Madrid: 2017. Lantern Papers. Disponible en: <https://bit.ly/2HNW6ZX>
3. Melina V, Craig W, Levin S. Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Vegetarian Diets. *J Acad Nutr Diet.* 2016 Dec;116(12):1970-1980. Doi: 10.1016/j.jand.2016.09.025.
4. McEvoy CT, Woodside JV. Vegetarian diets. *World Rev Nutr Diet.* 2015;113:134-8. Doi: 10.1159/000367873.
5. Richter M, Boeing H, Grünewald-Funk D, Heseker H, Kroke A, Leschik-Bonnet E, et al. Vegan Diet. Position of the German Nutrition Society (DGE). *Ernaehrungs Umschau Int.* 2016;63(4):92–102.
6. Andreu Ivorra M. Nutrición y salud en la dieta vegana. [Trabajo Fin de Máster, Internet]. Barcelona: Universitat Oberta de Catalunya; 2016 Disponible en: <https://bit.ly/2HVQEjt>
7. Sofi F, Dinu M, Pagliai G, Cesari F, Marcucci R, Casini A. Mediterranean versus vegetarian diet for cardiovascular disease prevention (the CARDIVEG study): study protocol for a randomized controlled trial. *Trials.* 2016 May 4;17(1):233. Doi: 10.1186/s13063-016-1353-x.
8. Guez S, C. G. (2012). Sever vitamin b12 deficiency in an exclusively breastfed 5-month-old italian infant born to a mother receiving multivitamin supplementation during pregnancy. *BMC Pediatrics*, 12(85), 1-5.
9. Pawlak R, Parrott SJ, Raj S, Cullum-Dugan D, Lucus D. How prevalent is vitamin B(12) deficiency among vegetarians? *Nutr Rev.* 2013 Feb;71(2):110-7. Doi: 10.1111/nure.12001.
10. Tiempo C. Los beneficios económicos del vegetarianismo y veganismo [Internet]. *Portafolio.co.* 2020 [citado 12 febrero 2020]. Disponible en: <https://www.portafolio.co/tendencias/vegetarianismo-una-oportunidad-de-negocio-aun-no-se-explota-521227>