

Material Imprimible

Curso Alimentación vegetariana y vegana consciente

Módulo Vegetarianismo y veganismo

Contenidos:

- Grupos de alimentos
- Gráficas nutricionales adecuadas al vegetarianismo y al veganismo
- Vegetarianismo: características y tipos
- Veganismo: qué es, en qué consiste, y sus tipos
- Alimentación basada en plantas

Grupos de alimentos

Hace muchos años, una de las principales representaciones que teníamos respecto a cómo alimentarnos era la pirámide nutricional.

Anna Britt Agnsäter, de la Kooperativa Förbundet, que es la Unión Cooperativa Sueca, se dio cuenta de que tanto la pirámide como el nuevo sistema del Gobierno y sus acciones frente a la alimentación tenían un gran problema: no decían cuánto había que consumir de cada producto o grupo de ellos. Así nació la “pirámide alimentaria”.

Muchos aseguran que su inventor fue Estados Unidos en los años 90, concretamente impulsado por el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos en 1992. Sin embargo, su origen es europeo, y se remonta a algunos años más atrás, a la década de los 70. La primera pirámide nutricional surgió en Suecia.

Es así como esta antigua pirámide recomendada por la Organización Mundial de la Salud es una herramienta de educación y promoción de la salud en la que se muestra de manera gráfica y sencilla, bien a través de dibujos o fotos, una pirámide invertida con diferentes niveles mostrando los alimentos que deben consumirse, y en qué cantidad y frecuencia.

Esta pirámide está formada por varios escalones que permite identificar lo que nosotros llamamos grupos de alimentos.

En el primer escalón o base de la pirámide se encuentran el primer grupo, que corresponde a los carbohidratos; en el segundo grupo están las verduras y frutas; el tercer grupo es el de los lácteos y carnes; y el cuarto grupo o el que se encuentra en el vértice es el de los azúcares y las grasas.

Esta ubicación nos indica que se debe consumir en mayor medida el grupo de los carbohidratos que están en la base, y en menor cantidad el grupo del extremo superior, formado por los alimentos más calóricos: grasas de todo tipo y azúcares.

En el caso de las dieta vegetarianas, las pirámides van a depender de los tipos de vegetarianos que estudiaremos más adelante en este módulo, pero en rasgos generales podemos identificar que muchos de los alimentos animales pueden ser reemplazados por algunos sustitutos. Por ejemplo, la leche de vaca por leche de coco o de almendra dentro de las más conocidas, pero no por ello de menos valor nutricional.

Es así como la pirámide marca una guía alimentaria que permite conocer las pautas para poder llevar una dieta saludable, ya sea la tradicional o la pirámide vegana que veremos a continuación.

Muchos se fijan en ella para saber cuál debe ser la base de una buena alimentación y, si bien todas tienen características comunes, se sabe que cada país tiene su propia versión.

Como explicamos anteriormente, las primeras recomendaciones nutricionales surgieron por parte de la administración sueca en la década de los 70, en donde encontramos en la base de la pirámide los alimentos económicos, o también llamados rendidores, y además básicos, es decir, accesibles al público, como cereal o pan, galletas, harinas, fideos, polenta, avena.

Es por eso que se colocó en la base el grupo de los cereales, panes, pastas y arroz, con un consumo recomendado de 6 a 8 porciones.

El segundo escalón estaba formado por frutas y verduras, que actuaban como complemento a las comidas principales.

Y en el tercer y último escalón de la pirámide se encontraban la carne, el pescado y los huevos, con un consumo recomendado de 2 o 3 raciones por día.

Esta organización se dirigía más a la capacidad adquisitiva de la población, ya que en épocas de escasez, algunos alimentos como cereales o papas funcionan extremadamente bien para la economía, dado que su producción y oferta es más barata que los alimentos de origen animal.

Como hemos visto, la pirámide se llama así por su forma en triángulo con base plana y vértice pequeño. Como dijimos, en la base están los alimentos que debemos comer en mayor cantidad, mientras que, a medida que vamos “subiendo”, nos encontramos con los que debemos ingerir en cantidades menos abundantes.

El concepto de pirámide puede ser también modificado, ya que a veces se usa la pirámide invertida, lo que muchas veces puede generar conclusiones interesantes respecto a las promociones.

Finalmente diremos que todos estos esquemas y los que vamos a ver a continuación, según la evolución que también tuvo la pirámide, se basan en tres aspectos importantes

que tiene que tener toda alimentación equilibrada: la variedad, la moderación y el equilibrio.

Gráficas nutricionales adecuadas al vegetarianismo y al veganismo

¿Existe la pirámide vegana? la respuesta es sí. Tienen características muy similares a la que vimos anteriormente que corresponde a una alimentación omnívora pero con sus características propias, y se la conoce con el nombre de “Pirámide nutricional vegana”.

El concepto “*vegan*” nació en Gran Bretaña en 1944 en la Vegan Society, creada por el activista Donald Watson, en Leicester, Inglaterra.

La pirámide vegana contiene todos los tipos de alimentos y raciones que debemos consumir diariamente para lograr una nutrición completa y además es libre de productos de origen animal.

La misma tiene varios elementos en común con la pirámide vegetariana, aunque obviamente excluye los huevos, la leche y sus derivados.

La pirámide vegana se divide en seis grupos de alimentos que corresponden a diferentes ubicaciones dentro de la misma según la indicación de consumo. Además resalta la importancia de la adecuada hidratación, que conforma su base.

Antes de continuar nos gustaría realizar algunas aclaraciones. En este curso les estamos proponiendo la pirámide nutricional vegana tradicional y la más conocida, pero esto no significa que puedan encontrar en bibliografía adicional o por internet nuevas formas de armar esta pirámide, aunque siempre con los mismos fundamentos.

Además, cabe aclarar que todos los gráficos que estamos estudiando en este curso podrán verlos para comprenderlos mejor en el material complementario.

Sigamos entonces. El primer nivel lo compone el agua como principal fuente de hidratación.

En el segundo escalón encontramos los cereales, como el arroz, las pastas, el pan, las galletas, la polenta y las harinas en general. También se incluyen en este grupo vegetales tuberculosos como la papa, la batata y también el choclo, ya que son más calóricos que los demás por su mayor concentración de carbohidratos.

El tercer escalón está formado por variedad de frutas y verduras y hortalizas.

El cuarto nivel se compone por las legumbres de todo tipo y los lácteos vegetales, ya sea leches o sus derivados pero elaborados con productos de origen vegetal. También en este grupo se pueden sumar los frutos secos.

No obstante, en muchas bibliografías a los frutos secos se los coloca en el vértice de la pirámide junto con los aceites esenciales, ya que todos juntos forman el grupo de las llamadas grasas saludables. Este es el quinto escalón.

Ahora bien. ¿Qué indicaciones nutricionales se asocian a esta pirámide en función al consumo diario? Como dijimos, la pirámide de alimentación vegana está formada por seis grupos imprescindibles de alimentos y nutrientes que tienen que aparecer en nuestra dieta diaria para llevar una alimentación equilibrada y completa.

La base de la pirámide vegana parte del grupo de alimentos que debemos consumir más a menudo, como los cereales. Realmente las cantidades a ingerir no son tantas; por ejemplo, una simple rodaja de pan equivale a una ración de las 6 recomendadas al día de cereales, y hay alimentos que pueden pertenecer a dos grupos, como es el caso de las verduras y alimentos ricos en calcio, como el brócoli, la acelga o la espinaca.

Asimismo, debemos tener en cuenta las raciones de cada grupo, pero... ¿Qué es una ración alimentaria? Es la cantidad de un alimento que permite cubrir las necesidades nutricionales.

Esta es una cantidad fija y los fabricantes de alimentos utilizan este término para describir sus productos. Por ejemplo, la etiqueta de un paquete de cereales puede decir que una taza de cereales es igual a una ración.

Analicemos cada uno de los grupos. Del grupo de los cereales se indican entre 6 a 11 raciones. Algunos ejemplos de este grupo son pasta, arroz, pan, bollería, cereales de desayuno, trigo, maíz, avena, centeno, quínoa, entre otros.

Los comparativos respecto a las raciones son las siguientes: una ración equivale a una rodaja de pan, un bowl de cereales para desayuno, entre uno y dos bowl de cereales cocidos, 4 galletas o su equivalente en 30 gramos, según el tamaño.

Siempre se recomienda elegir cereales de tipo integrales, quínoa, avena, trigo, salvado de trigo, centeno y agregado de semillas en panes.

Respecto al grupo de las frutas y verduras, la ración recomendada es de 3 o más raciones diarias. En este grupo vamos a encontrar a todas las frutas y verduras a excepción de la papa y la batata, que por su composición de carbohidratos forman parte del grupo de los cereales.

A veces no es fácil estimar las raciones de este grupo, ya que va a depender del peso de cada fruta o verdura, pero se puede estimar que una ración de vegetales equivale a medio vaso de vegetales cocidos o su equivalencia en 120 mililitros.

Los vegetales crudos se calculan en función a un vaso de 250 mililitros aproximadamente, y si hablamos de un jugo de verduras natural diremos que una ración se estimaría en tres cuartas partes de un vaso, o su equivalencia entre 150 a 200 mililitros.

Naranjas, manzanas, plátanos, fresas, kiwis, uvas, mangos, paltas, peras, damasco, ciruelas, higos secos, pasas de uvas, etc. son una buena opción para desayunos, meriendas y colaciones.

¿Qué cuenta como una ración de frutas? Una ración o porción de frutas equivale a 200 gramos de fruta aproximadamente, teniendo en cuenta el desperdicio de, por ejemplo, la cáscara, que se debe desechar en muchas de ellas.

En caso de que sea jugo de frutas o frutas desecadas, la equivalencia es de un cuarto de taza. Lo único que aconsejamos es controlar la ingesta de frutas desecadas por su alto aporte de azúcar.

Tengan en cuenta que siempre es más recomendable que la fruta o verdura se consuma entera, ya sea cocida o cruda, pero entera, es decir, con todo su aporte de fibra. ¿Por qué? porque cuando hacemos jugos de frutas o verduras, el alimento pierde su fibra y el aporte de la misma se reduce en la dieta. Y si estamos hablando de las frutas en particular, cuando hacemos jugo natural estamos incorporando el azúcar, la fructosa de esta y perdemos las propiedades de la fibra. Por ello, si bien es saludable el jugo de frutas, siempre es mejor si la encontramos entera, con cáscara comestible o sus hoyuelos.

Consideren que en las dietas vegetarianas y veganas es muy importante incorporar frutas y verduras de todo tipo y color, crudas y cocidas, en todas las preparaciones y en su amplia variedad. Esto es debido a que las frutas y verduras son fuente de vitaminas y de minerales y sobre todo del hierro, vitamina C, ácido fólico y calcio, nutrientes que en muchos casos son deficientes en estas dietas y deben consumirse con los alimentos de origen vegetal.

Ya hablaremos más profundamente más adelante, pero recuerden que una buena base de alimentación vegana son las frutas y verduras. Aquellos que no frecuentan su consumo, ¿se animan a empezar?

El calcio es un nutriente muy importante. Es un mineral que ayuda al crecimiento y fortalecimiento de los huesos, los dientes y da sostén a nuestros huesos y esqueleto.

A este lo encontramos mayormente en los alimentos como la leche y sus derivados, pero también en alimentos de origen vegetal como legumbres, semillas, sobre todo las de sésamo, espinaca, acelga, naranja, mandarina, brócoli y también en los productos lácteos de origen vegetal como leches de soja, de almendras, quesos de girasol, tofu.

La recomendación de consumo de los alimentos ricos en calcio es de entre 6 y 8 raciones por día para prevenir su déficit.

Una ración de alimento altos en calcio es igual a medio vaso de leche de soja o almendras fortificada o su equivalencia en 150 mililitros; un cuarto de vaso de tofu equivale a unos 60 gramos; también equivale a medio vaso de 120 mililitros aproximadamente de jugo de naranja enriquecido; a 2 cucharadas tipo postre de semillas de sésamo que se estima en unos 30 gramos aproximadamente.

Asimismo, una ración equivale a 250 gramos de vegetales altos en calcio como el brócoli, la acelga, la espinaca, el berro y las coles, lo que equivale a un vaso aproximadamente, o dos vasos si es en crudo.

Las algas son muy altas en proteínas, tales como la espirulina, que es muy recomendada en las dietas vegetarianas y veganas por su altísimo aporte proteico. En este caso la porción se estima en un cuarto de vaso, lo que equivale a unos 60 gramos.

La espirulina es un alga y es el nombre de un suplemento dietético que se obtiene a partir de cianobacterias del género *Arthrospira*, concretamente de las dos especies *Arthrospira platensis* y *Arthrospira máxima*.

Originariamente estaban incluidas en el género *Spirulina*, lo que dio nombre al suplemento nutricional proteico, ya que contienen 57 gramos de proteínas en 100 gramos.

Dicha alga es una buena fuente de vitaminas como la E y la B, aunque no de la vitamina B12. Asimismo, tiene propiedades antioxidantes, ayuda a reducir el colesterol, y es de fácil digestión, por lo que incluso las personas con problemas de absorción intestinal pueden tomarla.

¿Cómo se debe de tomar la espirulina? Se la puede tomar mezclada con agua o con alimentos. La dosis para empezar a tomarla es de 500 miligramos o un gramo, de una a tres veces al día. No obstante, siempre es recomendable consultar con un médico especialista.

La contraindicación más clara de la espirulina es la fenilcetonuria ya que al igual que otros alimentos, contiene fenilalanina, por lo que estaría desaconsejada para las personas con fenilcetonuria. También se recomienda evitarla a quienes tienen enfermedades autoinmunes.

Pasemos al grupo de las legumbres, como garbanzos, lentejas, soja, judías de diversas clases, guisantes, pistachos, almendras etc. Estas tienen una recomendación entre dos a tres porciones diarias. ¡Recuerden de la importancia de su ingesta! ya que aportan hierro y proteínas.

No se olviden que para obtener el máximo beneficio deben consumir una amplia variedad de alimentos ricos en proteínas vegetales y también consumir vegetales o frutas ricas en vitamina C, ya que con estos alimentos aumenta la absorción del hierro.

Una ración de legumbres es igual a un vaso o su equivalente en 250 mililitros de legumbres cocidas; 20 gramos de tofu o queso vegetal; una hamburguesa de legumbres; 3 cucharadas de manteca de maní, avellanas o nueces; 60 gramos de nueces; una cucharada sopera de semillas; dos vasos de 250 centímetros cúbicos de leche a base de soja o almendras.

El siguiente grupo es el que incluye a las grasas buenas, las grasas vegetales beneficiosas para la salud, que incluye los aceites y los frutos secos.

Entre los aceites distinguimos el de canola, oliva, maíz, girasol, mezcla, lino, y frutos secos en general o productos derivados de ellos. En este grupo las raciones recomendadas oscilan entre una a dos por día.

Cada porción de este grupo equivale a una cucharada sopera de aceite de lino, girasol, oliva, etc.; 4 cucharadas tipo postre de aceite de canola; 45 gramos de nueces o 20 gramos de almendras.

Este grupo es importante por su aporte de vitamina E, que actúa como antioxidante, y de los omega 6, que son ácidos grasos esenciales y fuente de este grupo.

A continuación les dejamos algunos consejos y tips que serán necesarios para alimentarnos conscientemente, pero cualquier duda les sugerimos consultar con una nutricionista. Es fundamental...

- Consumir una cierta variedad de alimentos de todos los grupos, asegurando obtener suficientes nutrientes, fitoquímicos y fibra, y haciendo las comidas más interesantes.

- Limitar la utilización de grasas saturadas, aceites, azúcares añadidos y sal
- Consumir productos integrales ricos en minerales
- Utilizar el agua de cocción de verduras para hacer sopas y cremas, aprovechando así los minerales y vitaminas
- Desarrollar alguna actividad física cada día para mantenernos saludables y activos
- Consumir de dos a dos litros y medio de agua por día. No obstante, esa indicación puede aumentar en caso de temperaturas elevadas o la realización de actividad física

Además de la clásica pirámide que analizamos y estudiamos, existen otros tipos de gráficas o esquemas nutricionales, como el “círculo vegano”, también llamado plato vegano.

Este plato vegano tiene el mismo fundamento que la pirámide, pero en lugar de observar los alimentos en forma de pirámide, los podemos ver en un plato para visualizar qué porcentaje del plato deberá ocupar cada uno de ellos, lo cual es útil, ya que genera una mejor visualización a la hora de armar un plato vegano.

Vegetarianismo

El vegetarianismo es una elección alimentaria que tiene como principio suprimir el consumo de cualquier tipo de carne.

Asimismo, no siempre las dietas vegetarianas se limitan solo a la alimentación, ya que en muchos de los casos se adoptan diferentes actitudes y estilos de vida, como por ejemplo, no utilizar cueros provenientes de las vacas o usar productos de estética que no testean en animales. Es decir, que no solo se restringe la ingesta de alimentos animales, sino también el uso de cualquier tipo de elemento que tenga que ver con ellos para lograr el cuidado integral del animal.

Si bien es aceptable toda elección alimentaria, siempre recomendamos que si deciden llevar a cabo este tipo de dieta, deben consultar con un nutricionista para que ellos puedan orientarlos y ayudarlos en cómo implementarla a fin de que no tengan déficits o falta de determinados nutrientes que son importantes.

Si complementan los alimentos y los nutrientes de manera adecuada, es probable que no tengan ningún tipo de problema al llevarla a cabo.

Nuestro consejo es que siempre consulten con un profesional de equipo de salud antes de empezar y hacer un seguimiento clínico nutricional para que siempre gocen de buena salud y puedan implementar sus propias elecciones alimentarias.

La salud, el respeto por la vida de los animales, la lucha por el medio ambiente y la sostenibilidad son algunos de los pilares sobre los que se sustenta el vegetarianismo y el veganismo, dos tendencias al alza en todo el mundo, aunque, como aprendimos, dichas dietas han existido a lo largo de la historia y han sido promovidas por distintas culturas y filosofías.

Así y todo, esta corriente ha aumentado notablemente en los últimos años por la toma de conciencia de los efectos del cambio climático y por una mayor difusión de los derechos de los animales.

Pero... ¿Es lo mismo veganismo que vegetarianismo? Volvamos a este análisis. Veganismo y vegetarianismo no son sinónimos.

Si bien el vegetarianismo engloba todas aquellas dietas en las que no se incluyen ni carnes ni pescados, el veganismo es un tipo de vegetarianismo que va un paso más allá. Una dieta vegana es aquella en la que no solo no se consume ni carne ni pescado, sino que se excluyen todos aquellos alimentos de origen animal. Es decir, un vegetariano tiene “permiso” para comer huevos, leche, miel, etc. Un vegano, no.

De todos modos, dentro de estas dietas existen muchas variantes diferentes, cada una con sus matices.

Ahora bien. ¿Cuáles son las funciones y beneficios de llevar una dieta vegetariana? Una dieta vegetariana bien planeada puede proporcionarnos todos los nutrientes que necesitamos.

Consumir una dieta vegetariana puede ayudar a:

- Reducir la obesidad y el sobrepeso
- Reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares y miocardiopatías
- Prevenir la hipertensión
- Reducir el riesgo de contraer diabetes tipo 2

Si comparamos una dieta vegetariana con una no vegetariana podríamos decir que los vegetarianos consumen menos grasas saturadas, colesterol y grasas trans en productos ultraprocesados, más fibra, y más minerales como el magnesio, el potasio, ácido fólico y vitamina C.

Antes de enumerar y avanzar con las principales tendencias vegetarianas, es importante que tengan en cuenta que hay muchas otras variantes, pues cada persona puede adaptar su dieta de acuerdo tanto a lo que ella considere saludable como a sus posiciones éticas y morales, y siempre reforzamos la idea de aceptar las decisiones de cada una de las personas en función a su alimentación y creencias y no juzgar. Es por ello que vamos a ver como muchas de estas dietas se entremezclan entre ellas y tienen similitudes.

Pese a mantener el consumo de leche y sus derivados, especialmente quesos y huevos, en una dieta vegetariana hay que procurar que el origen de estos sea lo más ecológico posible. En el caso de la leche es preferible consumir las alternativas vegetales, es decir, las bebidas de arroz, avena, avellanas, entre otras.

También es importante remarcar que cuando hablamos de salud, ningún extremo es bueno.

Como aprendimos, una dieta vegetariana o vegana puede ser perfectamente saludable y equilibrada siempre y cuando se incorporen los nutrientes necesarios para vivir. Sin embargo, veremos que hay dietas vegetarianas y veganas en las que este aporte nutritivo muchas veces debe ser suplementado para evitar déficits nutricionales y diversos problemas de salud.

Principales y más conocidos tipos de vegetarianismo

La dieta lactoovovegetariana consiste en excluir la carne y el pescado, y consumir alimentos vegetales, productos lácteos y sus derivados como manteca, crema, yogures y quesos, y además huevos.

Por su lado, la dieta lactovegetariana consiste en consumir alimentos vegetales más algunos o todos los productos lácteos, como la leche en todas sus formas, quesos, yogures, manteca, crema de leche, y preparaciones como flan, arroz con leche, tortas, entre otros; y excluye no solo la carne y el pescado, sino también los huevos.

Otro tipo de dieta es la semivegetariana o vegetariana parcial, que consiste en consumir alimentos vegetales y puede incluir pollo o pescado, productos lácteos y huevos, pero no incluye la carne roja.

La dieta ovovegetariana, por su parte, excluye la carne y el pescado, los lácteos y sus derivados, como el queso y la manteca, pero incluye huevos y sus derivados, además de los alimentos vegetales.

Esta tendencia defiende solo el consumo de huevos porque afirma que es el único alimento de origen animal que para obtenerse no se somete al ser vivo a un daño, pues los huevos no están fecundados, por lo que no se mata a ningún animal, y dado que se procura consumir huevos de granjas ecológicas, teóricamente no hay un daño tampoco para las gallinas.

Hasta acá hemos visto las clasificaciones generales y más conocidas de toda dieta vegetariana, pero existen también otros tipos de vegetarianismo, ya que no todas las dietas vegetarianas excluyen los alimentos de origen animal, sino que muchas veces se incluyen o excluyen otros alimentos vegetales, o bien sus formas de preparación. Conozcámoslas juntos.

Los apivegetarianos son aquellos que llevan una dieta compuesta de diversos productos de origen vegetal, y si bien no incluyen alimentos de origen animal de ningún tipo, ya que no consumen ni huevos ni lácteos, el único producto de origen animal que sí incluyen es la miel.

La extracción de la miel requiere del uso de la apicultura, que está basada en la crianza de abejas para obtener la miel que producen. Para muchos esto puede ser visto como otra forma de explotación animal y de allí que muchas personas han pasado de una alimentación apivegetariana a una alimentación vegana completa. Es por eso que este tipo de dieta muchas veces es considerada como el paso previo a una dieta vegana.

Dentro de las elecciones de las carnes en los vegetarianos podemos encontrarnos con dos grupos: los pescetarianos y los pollotarianos.

En la dieta pescetariana, además de vegetales, las personas consumen pescados y mariscos como única fuente de carne animal.

Por su parte, los llamados pollotarianos consumen vegetales y su única fuente de alimento de origen animal es el pollo.

Estos son los más “estrictos”, porque hay quien aparte de estas carnes blancas come pescado, y entonces les llamaríamos los pesca-pollotarianos.

A pesar de que muchas veces los vegetarianos tienen la idea de mantenerse en esta dieta, suele ser también una fase previa a entrar al vegetarianismo o veganismo en la que ya no se consume carne que proceda de mamíferos.

Por último nos referiremos al flexitarianismo, que consiste en realizar una dieta basada en los principios del vegetarianismo pero con excepciones.

El flexitarianismo hace referencia a una tipo de elección alimentaria en la que se reduce el consumo de carne y se aumenta el de verduras y fruta. La persona flexitariana evita por completo consumir carne en su casa pero en reuniones familiares o eventos sociales hace excepciones y suele incorporar estos alimentos.

Por lo general, se considera como flexitariano a toda aquella persona que come carne menos de tres veces a la semana o en cantidades menores dependiendo de cada caso en particular.

Para muchas personas este tipo de alimentación suele ser un paso previo a empezar una dieta vegetariana o vegana estricta, ya que de a poco se van excluyendo determinados alimentos para acostumbrar progresivamente al cuerpo a no disponer de tanta proteína de origen animal y a ir marcado ciertos limitantes alimentarios.

Veganismo

Primeramente les vamos a contar un dato curioso sobre el veganismo. Desde el año 1994, cada 1º de noviembre se celebra el Día Mundial del Veganismo, ya que la artista Louise Wallis, en 1994, entonces Presidente de la Sociedad Vegana del Reino Unido, instauró esta celebración con motivo del 50º aniversario de la fundación de esta organización.

Esta es una fecha que promueve una alimentación más sana, pero sobre todo, que sea totalmente libre de alimentos animales.

Asimismo, este movimiento busca y promueve el respeto y el derecho a los animales y esto, a diferencia de lo que todos creen, no es una dieta, sino una decisión política a la que muchos de quienes la aplican ponen el cuerpo, la mente y el alma a la causas.

Por otro lado, también se apuesta por el uso de productos cosméticos y de cuidado personal que no hayan sido testados en ellos, y a su vez, impulsa el uso de prendas y accesorios que no se hayan obtenido mediante la explotación de estas especies.

Su dieta está basada en el consumo de alimentos solo a base de plantas, no incluye proteína animal y tampoco productos de animales como los huevos, la leche o la miel.

Principales y más conocidos tipos de veganismo

El crudiveganismo consiste en alimentarse de productos 100% vegetales como todos los veganos, pero además, los mismos deben consumirse sin cocinar, entendiéndose el cocinado como cualquier proceso que eleve a más de 50°C la temperatura de los alimentos.

Las personas practicantes de esta dieta sostienen que cocinar los alimentos a bajas temperaturas ayuda a mantener todas sus propiedades nutritivas, haciendo la dieta vegana mucho más beneficiosa para la salud. ¿Conocían este dato?

Por su lado, la dieta granivoriana es una rama del veganismo en la que no solo se prescinde de todos los productos de origen animal, sino también de gran parte de los alimentos vegetales, quedándose únicamente con cereales y semillas como fuente principal de nutrientes.

Un granivoriano debe centrar su dieta en trigo, arroz, maíz, cebada, avena, etc., y quedan excluidos de esta dieta los otros alimentos de origen vegetal.

Este tipo de alimentación tan limitada muchas veces puede generar déficit de muchos nutrientes como vitaminas y minerales que aportan el resto de alimentos de origen vegetal.

¿Conocen la dieta frutivegana? También la pueden encontrar en la bibliografía como dieta de frutiveganos al 75%. Aunque la práctica más extrema de la corriente frutivegana implica que la totalidad de la dieta se componga sólo de frutas, verduras, semillas y frutos secos, otra tendencia reciente también considerada frutivegana basa el 75% de la dieta en la ingesta de estos alimentos, pero no en su totalidad. Aquí tenemos una clara diferencia de elección dentro de una alimentación frutivegana.

El frugivorismo es, quizás, la variante más radical del veganismo, ya que esta dieta está basada exclusivamente en frutas. No obstante, es una tendencia peligrosa, ya que basar la dieta únicamente en frutas conlleva una falta importante de nutrientes esenciales y puede disparar los niveles de glucosa en sangre.

Si bien cuando esta dieta se practica se suelen incluir pequeñas cantidades de otros alimentos de origen vegetal, se trata de una dieta que puede comportar graves problemas de salud a largo plazo. De allí la importancia de hacer un seguimiento con un nutricionista.

Alimentación basada en plantas

Se considera alimentación a base de plantas a un patrón de consumo exclusivamente centrado en frutas, verduras, legumbres, semillas y granos enteros, excluyendo o minimizando la ingesta de carnes de cualquier origen, lácteos, huevos, productos refinados y procesados.

Hasta aquí podemos decir que no hay diferencias con el veganismo, pero la respuesta es que sí lo hay. ¿Cuál? Mientras que las dietas veganas se centran en la eliminación de todo tipo de alimentos y no alimentos de procedencia animal, en una dieta *plant based* el foco de atención está en consumir alimentos lo más vegetales y naturales posibles.

¿Cuáles serían sus beneficios? Pues bien, los estudios nos indican que los principales beneficios que observamos en la salud se dan a nivel de regulación en los valores séricos de hemoglobina glicosilada, insulina, perfil lipídico y lipoproteico, lo que supone una poderosa herramienta de intervención a la hora de tratar con patologías como la Diabetes Mellitus tipo 2 o insulino resistente, enfermedades cardiovasculares como la aterosclerosis y la grasa visceral como el hígado graso, que supone un factor de riesgo para este tipo de enfermedades.

Además, puede tener una importante influencia en la regulación hormonal, la neurotransmisión y la función del sistema inmunitario por los cambios que esta alimentación supone en la microbiota intestinal y en cómo ésta afecta al eje intestino-cerebro. Como verán, es muy importante y tienen amplios beneficios.

En cualquier tipo de alimentación es fundamental ser conscientes del balance que tiene a nivel nutricional, tanto en macro como en micronutrientes y, en el caso de la alimentación basada en plantas, este balance se ajusta más a las necesidades nutricionales generales, siempre y cuando siga una línea orgánica, libre de ultraprocesados y baja en hidratos de carbono simples o azúcares simples, controlada en harinas y libre de colesterol o grasa saturadas que tanto dañan el organismo.

La reducción del consumo de alimentos de origen animal, especialmente de la carne, supone una reducción de grasas saturadas y con ella el colesterol. También favorece la formación de HDL, es decir, del colesterol bueno y, por tanto, favorece un mejor control sobre los niveles de colesterol.

Asimismo, dentro del balance del perfil lipídico, la reducción de carne implica un descenso en la cantidad de ácidos grasos omega 6, como explicamos antes, y su aumento en el consumo de aceites vegetales.

Es importante no solo mencionar los beneficios de la restricción de productos de origen animal, sino también los beneficios que aportan los alimentos vegetales.

Diferentes grupos de alimentos como frutas, verduras, hortalizas, legumbres, cereales, frutos secos, etc. poseen una gran densidad nutricional, no solo en función de sus macronutrientes, sino también de micronutrientes, como vitaminas liposolubles como la A, D, K y E, la gran mayoría de las hidrosolubles, y minerales como el calcio, sodio, magnesio, potasio, hierro y fósforo.

En resumen, existen razones de salud, medioambientales o éticas por las que elegir llevar una alimentación basada en plantas sería enormemente beneficioso. Se sabe también que, rompiendo todo tipo de prejuicios, es la dieta que menor control a nivel de salud puede suponer por parte de profesionales debido a sus múltiples impactos positivos en la salud general de una persona.

Pero... ¿Cómo empezar a comer *plant based* de forma segura? Les dejamos cuatro consejos:

- Identificar los alimentos de origen vegetal que van a incluir en su dieta *plant based*
- Comenzar a realizar el cambio de forma gradual
- Cuidar el consumo de vitamina B12 en su dieta *plant based*
- Consultar con un profesional de salud antes de empezar y para que pueda realizarles los controles adecuados

¿Alguien sabe o ha escuchado sobre el pollo *plant based*? Esta es una alternativa al pollo sin carne. La carne vegetal es *plant based* e imita la textura y el sabor del pollo, por eso se usa como sustituto del pollo para recrear los platos con una receta vegana, y asegura el consumo de proteínas completas de origen vegetal.

Por todo lo aprendido hasta aquí podemos decir que todas estas dietas o elecciones alimentarias que estuvimos estudiando tienen sus beneficios pero también sería correcto controlarlas para prevenir algún déficit nutricional o también para saber cómo completar los alimentos y sus nutrientes.