

Reportaje

## La dieta Vegana

Lic. en Nutrición Judith Jiménez López

Comencemos por definirla y diferenciarla de sus primas más cercanas. A las personas que siguen estos estilos y formas de comer, se les denomina *Veganos*, pero no todos lo son.

Diferenciamos: Vegetariano, ovolactovegetariano, lactovegetariano, crudivegano y vegano no es lo mismo. Se clasifican por el tipo de alimentos que se comen o restringen. Y las antes mencionadas no son las únicas variantes del término. Partamos de que el vegetarianismo tiene como principio la abstención de la carne de cualquier tipo.

**Vegetariano:** Permiten el consumo de huevo, leche y sus derivados, miel o gelatina.

**Ovolacto-vegetariano:** Permiten leche y huevo. Es el grupo más extendido.

**Lacto-vegetariano:** No consumen huevo, pero sí leche y sus derivados.

**Ovo-vegetariano:** No consumen lácteos, pero sí huevo.

**Vegano:** Restringe cualquier producto de origen animal, incluidas la miel y gelatina.

**Crudi-vegano:** Veganos que consumen todos los alimentos en estado crudo o que no hayan sido calentados a más de 46,7°C.

Recordemos que ésta - como otras maneras de comer - es un estilo de vida. Por lo que no sólo abarca la dieta sino cambios en hábitos de consumo, por ejemplo, ropa hecha de materiales que no sean de origen animal, cosméticos que no hayan sido probados en animales, productos orgánicos que estén en comunión con la agricultura consciente, etc.

La duda que surge primordialmente es en relación al consumo de proteínas. ¿Es adecuada, es pobre, habrá desnutrición, está descompensada, será sana?, ¿qué pasa con niños, mujeres embarazadas, deportistas...? Esta duda surge por el contenido de proteínas en la dieta habitual, cuyo consumo incluso excede del 10% a 15% de proteína recomendado en una dieta saludable. Las proteínas son compuestos orgánicos formados por 20 aminoácidos diferentes, de los cuales 9 son esenciales y no los puede producir el cuerpo. En consecuencia, deben provenir de los alimentos. Los 9 aminoácidos esenciales son: histidina, isoleucina, leucina, lisina, metionina, fenilalanina, treonina, triptófano y valina.

Las proteínas completas son aquéllas que tienen alto contenido de aminoácidos esenciales. Estas proteínas principalmente se encuentran en alimentos de origen animal, pero... todos los alimentos vegetales contienen aminoácidos que son utilizados por nuestro cuerpo para crear las proteínas, de modo que si comes una gran variedad de alimentos debes tener una ingesta adecuada de proteínas. Los cereales, leguminosas, oleaginosas y vegetales en general las contienen: lenteja, frijol, avena, almendra, maíz, garbanzo, linaza, ajonjolí, semillas de girasol, cacahuete, pimiento rojo, espinacas, brócoli, chicharos, champiñones, coliflor, etc.

La clave está en consumir alimentos ricos en aminoácidos esenciales, de tal forma que su

fuelle de origen animal pueda disminuirse o restringirse. Ejemplos de alimentos vegetales con estas características son: quinoa (blanca o roja), amaranto, trigo sarraceno, las semillas de cáñamo, frijol soja y alga espirulina.

Otra tarea es lograr variedad del resto de los alimentos, de tal forma que obtengamos no sólo proteínas sino también vitaminas, minerales y enzimas necesarios así como un aporte adecuado de energía y una distribución entre carbohidratos, lípidos y proteínas. Una comida rutinaria es un riesgo para la salud.

### **¿Por qué decidimos hacer cambios en nuestro plan de alimentación?**

Mudarnos de un plan habitual y conocido a una nueva forma de comer... La respuesta es simple, todos buscamos estar mejor o el bienestar. Esto no se restringe sólo a la comida y nutrición, sino que abarca muchas otras áreas. Procuramos a través de acciones distintas nuestro equilibrio y con ello el equilibrio de los que nos rodean y de lo que somos como extensión: una familia, una sociedad, un país, un planeta. Tomar en cuenta esto no tiene que ver con la moda, más bien tiene que ver con los orígenes, con el aprendizaje de una historia de separación y un regreso a sabernos conectados. Ninguna acción por sencilla que parezca queda sin efecto. La integración de estudios científicos, la observación de los fenómenos habituales en distintos grupos de población y los resultados que éstos tienen en cuanto a salud y longevidad son la pauta para tomar rumbos nuevos y quizá, ¿por qué no?, romper algunos paradigmas.

Es bien sabido que una dieta alta en colesterol, grasas saturadas, azúcares simples, harinas refinadas, productos industrializados ricos en químicos y conservadores tiene efecto negativo en la salud. Sin embargo, esta es la forma “acostumbrada” de comer. La cultura, el gusto y un poco la resistencia (¿por qué no decirlo?) nos impiden darnos cuenta de que, con mucha regularidad, excedemos no sólo la energía, sino también la proteína que consumimos.

Una dieta habitual no es necesariamente una dieta saludable. Por tanto, cuando finalmente decidimos dar un giro a nuestro estilo “habitual” de comer, podemos esperar resultados favorables, en muchos niveles, no sólo a nivel físico.

Sé feliz, disfruta, encuentra tu equilibrio.