

# Lo que debes saber sobre el veganismo

Fuente Silva, Laura Valeria de la

2020-04-02

---

<https://hdl.handle.net/20.500.11777/4567>

<http://repositorio.iberopuebla.mx/licencia.pdf>

Lo que debes saber sobre el veganismo  
Laura Valeria De La Fuente Silva

Publicado en "24 Horas", el 02 de abril de 2020. Disponible en:  
<https://web.mediasolutions.mx/Notas/?id=202004020550503427&temaid=11946>

En los últimos años, la población mexicana ha adoptado la dieta vegana como parte de su estilo de vida, sobretodo la población joven. De acuerdo a cifras de Gourmet show, uno de los principales festivales gastronómicos en el país, el 20% de los mexicanos ha eliminado o reducido el consumo de alimentos de origen animal.

Existen diversas razones por las que la gente decide empezar con esta dieta, las más mencionadas apuntan a disminuir el maltrato animal, reducir el impacto ambiental debido a la producción de carne, seguir una moda, optar por una dieta más saludable, etc. Todas estas razones son válidas y respetadas, sin embargo, llevar este estilo de vida requiere de disciplina y conocimiento sobre el mismo.

Primero se deben aprender a diferenciar los conceptos vegetariano y vegano. Una dieta vegetariana consiste en eliminar el consumo de carne, pero permite el consumo de huevo, lácteos y sus derivados. Una dieta vegana consiste en eliminar el consumo de alimentos de origen animal y sus derivados y opta por alimentos de origen vegetal.

De acuerdo a la Academia Americana de Nutrición y Dietética, el llevar una dieta vegana puede ser saludable, siempre y cuando se tomen las medidas necesarias. No obstante, si no se lleva una dieta equilibrada, las personas pueden presentar deficiencias de hierro, vitamina B12, calcio, vitamina D, entre otros, considerados micronutrientes esenciales para una salud óptima.

El hierro es un mineral esencial para el crecimiento y desarrollo del organismo, es utilizado para producir la hemoglobina, proteína de los eritrocitos que transporta el oxígeno. El hierro se encuentra en los alimentos de origen vegetal como hierro no hemínico (Fe-No hem), que se absorbe con dificultad, a diferencia del hierro hem que se encuentra en los alimentos de origen animal; por ello, para una mejor absorción del Fe-No hem, se debe consumir en

conjunto con la vitamina C, que se puede obtener de alimentos cítricos como la naranja, toronja, kiwi, limón, etc.

La vitamina B12 (cobalamina) se encuentra principalmente en la carne de res, aves, pescado y productos lácteos. Ayuda a la formación de glóbulos rojos y al metabolismo de las células, por consiguiente, es importante consumir un suplemento que contenga este nutrimento o buscar alimentos fortificados con dicha vitamina.

Otra deficiencia que se presenta es la de calcio, que se encuentra en lácteos, quesos y yogurt. Es importante para mantener una buena salud ósea y juega un papel importante en las contracciones musculares y cardiacas. En el caso de los niños, es primordial para el crecimiento y en adultos es benéfico para prevenir problemas óseos como la osteoporosis, por lo tanto, se deben buscar otros alimentos que lo contengan o en su defecto consumir un suplemento de calcio para cubrir el requerimiento.

La vitamina D es fundamental para el mantenimiento de la mineralización ósea a través de la regulación del calcio. Se encuentra en alimentos como leche, huevo y pescado. Se pueden buscar alternativas como cereales fortificados, así como una exposición a la luz solar para que esta se pueda sintetizar. En todo caso de no llegar al requerimiento, se debe consumir en forma de suplemento.

Existen diversas fuentes de proteína de origen vegetal que se utilizan como sustituto en las dietas veganas. La más utilizada es la de soya, considerada una proteína completa equivalente a la de origen animal, que contiene casi todos los aminoácidos esenciales, como la lisina, aminoácido que difícilmente se encuentra en alimentos de origen vegetal, así como un alto contenido de ácidos grasos poliinsaturados. Tiene efectos benéficos en el metabolismo al reducir el colesterol, triglicéridos, hiperglucemia y resistencia a la insulina. Por su versatilidad puede ser utilizada de diversas maneras como sustituto de carne, leche y del queso (tofu).

Otras fuentes de proteína vegetal se encuentran en leguminosas como frijoles, lentejas, garbanzos, habas y alubias. En oleaginosas como cacahuates, nueces, almendras y

pistaches. Estos grupos de alimentos, además de proporcionar proteína, también son buena fuente de hidratos de carbono, grasas monoinsaturadas y poliinsaturadas, zinc y cobre.

Con lo expuesto anteriormente, es importante que las personas acudan con un nutriólogo que les ayude a llevar una dieta equilibrada y correcta para prevenir un desequilibrio en el organismo debido a la falta de nutrimentos que proporcionan los alimentos de origen animal. En caso que se requiera un consumo de suplementos, es importante tomar la dosis correcta para evitar excesos que repercutan de manera negativa en la salud.

## Bibliografía

1. Forbes Mexico [Internet]. Mexico. 20% de los mexicanos ya son vegetarianos o veganos; [citado 24 sept 2019]. [1 pantalla]. Disponible en: <https://www.forbes.com.mx/20-de-los-mexicanos-ya-son-vegetarianos-o-veganos/>
2. Rojas Allende D, Figueras Díaz F, Durán Agüero S. Ventajas y desventajas nutricionales de ser vegano o vegetariano. Rev Chil Nutr [Internet]. 2017 jun [citado 25 sep 2019]; 44(3):218-225. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=46952704003>><http://portal.amelica.org/ameli/jatsR/epo/46952704003>
3. Mayo Clinic [Internet]. Mexico. Vitamina B-12; [citado 25 sept 2019]. [1 pantalla]. Disponible en: <https://www.mayoclinic.org/es-es/drugs-supplements-vitamin-b12/art-20363663>
4. Medline Plus [Internet]. Mexico. Calcio; [citado 24 sept 2019]. [1 pantalla]. Disponible en <https://medlineplus.gov/spanish/calcium.html>
5. Watanabe K, Igarashi M, Li X, Nakatani A, Miyamoto J, Inaba Y, Sutou A, Saito T, Sato T, Tachibana N, Inoue H, Kimura I. Dietary soybean protein ameliorates high-fat diet-induced obesity by modifying the gut microbiota-dependent biotransformation of bile acids. PLoS One [Internet]. 2018 Aug [citado 24 sep 2019]; 13(8). Disponible en: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0202083>
6. Torres y Torres N, Tovar-Palacio AR. La historia del uso de la soya en México, su valor nutricional y su efecto en la salud. Salud Pública de México [Internet]. 2009 may-jun [citado 24 sept 2019]; 51(3):246-254. Disponible en:

<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=10612549011>"><http://portal.amelica.org/ameli/jatsR/epo/10612549011></a

7. Perez AB, Palacios B, Castro AL, Flores I. Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes. 4ª ed. México: Fomento de nutrición y salud AC; 2014. 164 p.

8. Oregon State University [Internet]. Mexico. Vitamina D; [citado 24 sept 2019]. [1 pantalla]. Disponible en: <https://pi.oregonstate.edu/es/mic/vitaminas/vitamina-D>

9. Elorinne AL, Alfthan G, Erlund I, Kivimäki H, Paju A, Salminen I, Turpeinen U, Voutilainen S, Laakso J. Food and Nutrient Intake and Nutritional Status of Finnish Vegans and Non-Vegetarians. PLoS One [Internet]. 2016 Feb [citado 25 sep 2019]; 11(2).Disponible en: doi: 10.1371/journal.pone.0148235.

10. National Institute of Health [Internet]. Mexico. Hierro; [citado 20 oct 2019]. Disponible en: <https://ods.od.nih.gov/factsheets/Iron-DatosEnEspanol/>