



## LO QUE GANO SIENDO VEGANO

Centro Médico  
FUNDACIÓN  
**DAAT** 



## SER VEGANO O VIVIR COMO EN EL PALEOLÍTICO

**¿Qué es ser vegano? ¿Es bueno o malo para la salud?** Lo cierto es que gran parte de la corriente principal de la cultura alimentaria actual se basa en la obsesión por la carne como los adictos a los fiambres, hamburguesas y asados. Llama la atención que cada vez más gente empieza a seguir una dieta vegana. Por ahora el estilo vegano está dominado por las mujeres. Simplemente nos basamos en un dato empírico pues aún no hay bases cuantitativas que lo avalen por lo menos en Argentina.

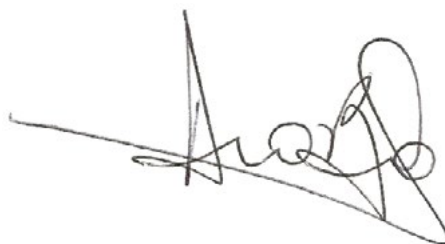
De acuerdo a los datos de TopRNtoBSN.com, en los Estados Unidos hay al menos 1 millón de personas que son veganas, el 79 % de ellos son mujeres. Eso es una mayoría significativa. Cuando se trata de los vegetarianos, la brecha de género no es tan grave. En realidad está más equitativamente dividida: el 59 % mujeres y 41 % de los hombres.

El veganismo es la filosofía y práctica de una vida compasiva. El término “vegano” fue acuñado para distinguir a los veganos de los vegetarianos. Otros los denominan “vegetarianos estrictos”.

### **Diferencia entre un vegetariano y un vegano.**

Un vegetariano es aquel que vive de los productos del reino vegetal con o sin la adición de huevos y/o productos lácteos. El término vegetariano se refiere únicamente a la dieta, no a cualquier otro producto animal aparte de los alimentos. La motivación para hacerse vegetariano puede ser ética o de salud, económica o religiosa, o cualquier combinación de ellas. ¿En qué difiere un vegano de un vegetariano? Principalmente en el grado de práctica ética. El veganismo es un estilo de vida que excluye toda forma de explotación y crueldad hacia el reino animal, e incluye la reverencia por la vida. Se aplica a la práctica de vivir de los productos del reino vegetal para excluir la carne, el pescado, las aves, los huevos, la miel, la leche animal y sus derivados, y promueve el uso de alternativas para todos los artículos cotidianos derivados en su totalidad o en parte de los animales.

Con esta definición se puede observar que el veganismo es mucho más que un simple asunto de dieta. Los veganos evitan matar, dañar y explotar a los animales. Un vegano no caza ni pesca, y no aprueba el entrenamiento y confinamiento de los animales en las casas, en los circos y zoológicos. El presente trabajo pretende ser una aproximación sobre una moda alimentaria en crecimiento y que no es tan buena para la salud como muchos pretenden justificar.



**Dra. Viviana Baranchuk**  
*Dra. de la Fundación DAAT*



## LO QUE GANO SIENDO VEGANO

Las tendencias de hoy en día dejan de ser atractivas. Y menos aún si no nos alimentan.

Nos orientamos en un proceso de degradación alimentaria donde se inventan costumbres o culturas culinarias que van en contra de lo natural o saludable.

Esto permite o conlleva a enfermedades no conocidas por el individuo que a mediano y largo plazo ocurren con frecuencia y son irreversibles.

Me refiero en este caso a la fenomenal moda que encontramos como una corriente natural de supuesto “habito saludable alimentario” y se denomina VEGANISMO.

Por qué no comer carnes? Por qué no a los lácteos? Y por qué no a los quesos, huevos, pescados, etc?

Cuál es la dificultad que existe en consumirlos? Simplemente es una corriente cultural alimentaria que está de moda.

Es bueno ser Vegano? A mi criterio creo que dista mucha de lo razonablemente normal.

Podría llegar a tener sus explicaciones filosóficas o ambientales pero en DETRIMENTO DE LA SALUD muy importante.

Y es a esto a lo que me refiero como inaceptable dado que ser SANO es una condición elemental y debe ser cuidado como tal.

A continuación vamos a dar un ejemplo de una dieta normal y una vegana con sus respectivas comparaciones en calorías, macronutrientes y vitaminas.

## Alimentos consumidos en las principales dietas vegetarianas.

Nombre dieta	Animales	Huevos	Lácteos	Miel
Ovolactovegetarianismo	No	Sí	Sí	Sí
Lactovegetarianismo	No	No	Sí	Sí
Ovovegetarianismo	No	Sí	No	Sí
Veganismo	No	No	No	No

Fuente: Unión Vegetariana Internacional.

### Plan alimentario normal

#### **Desayuno y Merienda**

Dos tostadas de pan lactal integral con 20 gr de queso descremado  
1 vaso de leche o yogur descremado (200 ml)  
1 infusión (té, café, mate)

#### **Colación**

1 fruta mediana (mandarina)

#### **Almuerzo**

1 plato plato de fideos tirabuzón con aceite de oliva y hierbas.  
1 plato hondo de ensalada de pepino, tomate y zanahoria (1 cda tipo postre de aceite en crudo)  
1 manzana o fruta a elección.

#### **Colación**

Gelatina dietética con frutas o turrón.

#### **Cena**

1 bife mediano a la plancha con ensalada de tomate, espinaca y lechuga (1 cda tipo postre de aceite en crudo)  
1 pera



## **Dieta Vegana**

### **Desayuno**

- 1 batido de manzana, kiwi , naranja y anana.
- 1 puñado de frutos secos
- 1 tostada con tomate, tofu natural y oregano.

### **Media mañana**

- 1 vaso de leche de avena
- 1 tostado integral con ensalada de pepino y zanahoria

### **Almuerzo**

- 100 gr de quinoa
- 100 gr de lentejas
- Ensalada de tomate cherry y lechuga (2 cdita de aceite de oliva)

### **Media tarde**

- 1 mandarina
- 10 a 15 almendras

### **Merienda**

- 2 tostadas de pan integral con semillas untado con mantequilla de almendras y rodajas de banana con canela, chia y miel.
- 1 infusión (té, café o mate)

### **Cena**

- Arroz con granitos de mostaza (60 gr), alubias (50 gr), seitan (50 gr)
- Ensalada de acelga, espinaca y frutos secos (10gr)

# EL CRECIMIENTO DEL VEGANISMO

PARA LOS VEGANOS COMIENZA UNA NUEVA REVOLUCIÓN EN ALIMENTACIÓN

EL VEGANISMO HA CRECIDO **2.5%** EN LA POBLACIÓN DE USA.

LOS ESTADOUNIDENSES CONTINUÁN CONSUMIENDO **1/6** DE LA CARNE MUNDIAL

EL PORCENTAJE DE CARNE CONSUMIDA POR LOS AMERICANOS ESTÁ BAJANDO

El consumo de carne ha decaído en los últimos 20 años. El consumo de pollo ha caído fuertemente en los últimos 5 años. El cerdo ha mostrado un lento pero constante descenso durante los últimos 5 años.

LOS AMERICANOS CONSUMIERON **12.2%** MENOS DE CARNE EN 2012 QUE EN 2007

## ESTADOUNIDENSES EN EL 2013

VEGANOS

**1 MILLÓN**

**79%** **21%**

VEGETARIANOS

**7.3 MILLONES**

**59%** **41%**

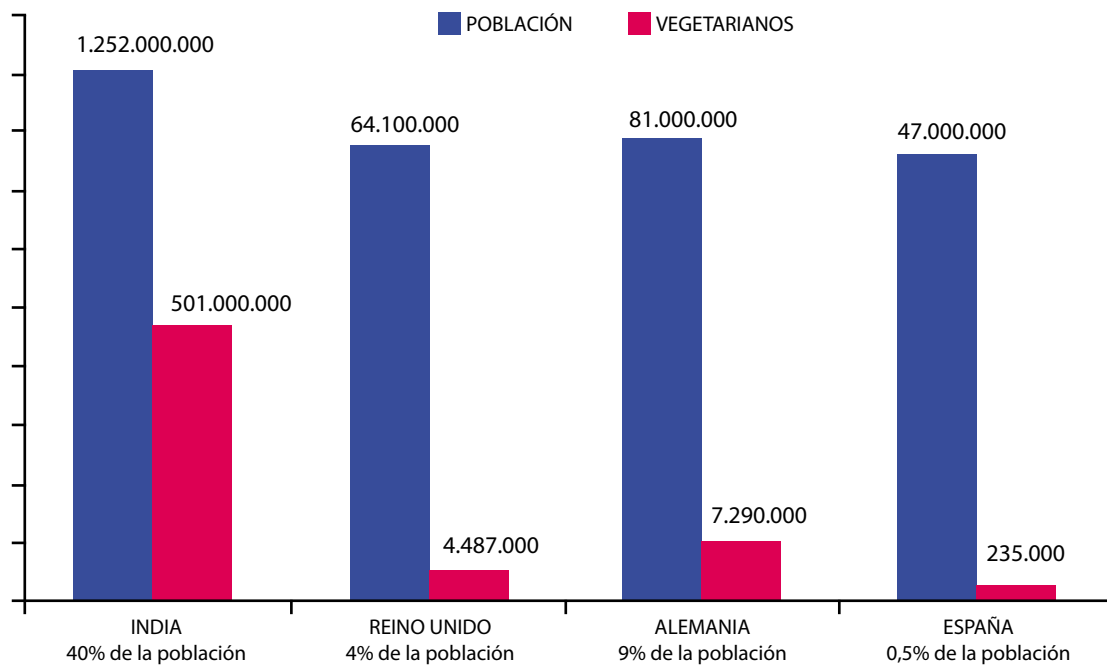
## ¿QUÉ DICEN LOS VEGANOS EN GENERAL?

	<p><b>1 42.01%</b> Se convirtieron en veganos luego de ver un film, video educacional o película.</p>
	<p><b>2 45.06%</b> Tomaron a una dieta vegana gradualmente.</p>
	<p><b>3 52.22%</b> Han sido veganos menos de 10 años (2,01% han sido veganos por más de 30 años).</p>
	<p><b>4 35.29%</b> Tienen un cónyuge/compañero doméstico no vegano.</p>
	<p><b>5 69.16%</b> Se convirtieron veganos debido a los animales.</p>
	<p><b>6 45.22%</b> Se describen a ellos mismos como espirituales pero no religiosos (43,48% se describen como ateos o agnósticos; 11,41% siguen una religión mayor).</p>
	<p><b>7 61.99%</b> Son políticamente liberales (33,16% son apolíticos; 11,41% son políticamente conservadores).</p>
	<p><b>8 38.70%</b> No tienen ni quieren concebir hijos (39,70% tendrían hijos en algún momento; 9,97% están criando niños veganos).</p>

FUENTE FUNDACIÓN DAAT.



## Población vegetariana en el mundo.



Fuente: Centro Médico Fundación DAAT en base a datos de internet.

## Diferencias entre una dieta normal y un vegano.

	PLAN ALIM. DE ORIGEN ANIMAL	PLAN VEGANO	RECOMENDACIÓN
VITAMINA A mg	1373,43	981,28	Mujer 700 / Hombre 900
VITAMINA C mg	66,29	133,91	Mujer 75 / hombre 90
VITAMINA D mg	4,4	0,75	5 mg para ambos sexos
VITAMINA E mg	7	9,55	15 mg para ambos sexos
CALCIO mg	1068,27	566,14	1000 mg para ambos sexos
HIERRO mg	13,83	14,22	Mujer 18 mg / Hombre 8 mg
FIBRA gr	14,64	45,44	De 25 a 25 gs por día
HIDRATOS CARB.%	47	55	De 45 a 55%
PROTEINAS %	22	14,4	De 15 a 25%
GRASAS %	30	30,4	De 20 a 30%
KCAL DIARIAS	1800	1900	Hasta 2100 Kcal





## CONCLUSIONES

- Deficiencia de vitamina D en la dieta vegana.
- Deficiencia de Calcio en la dieta vegana
- Deficiencia de hierro en una dieta vegana.

### **Complicaciones por falta de vitaminas D y calcio:**

- osteoporosis,
- fracturas espontáneas,
- dolor óseo,
- debilidad muscular,
- caídas,
- dificultad para caminar, subir escaleras, movilizarse, etc.
- confusión mental
- presencia de un ritmo cardíaco irregular.
- irritabilidad neuromuscular.
- Calambres musculares, así como entumecimiento y hormigueo en las extremidades.

### **Resumen final:**

Ser vegano no tiene ninguna ventaja. Es evidente las complicaciones que pueden existir a mediano y largo plazo.

Según los relevamientos con pacientes veganos que se han presentado en la Fundación DAAT he podido comprobar que pasado un determinado tiempo como ser 10 años deben recibir suplementos de vitamina D o calcio para evitar lesiones.

Esto es producto de un desconocimiento de la moda alimentaria actual que se ha instalado y es difícil de erradicar.

Este trabajo permite la orientación e información hacia esos individuos que toman esta actitud sin tener debida en cuenta la opinión calificada de un profesional médico nutricionista.