



CÓMO INCREMENTAR EL VEGANISMO EN LA VIDA COTIDIANA

Paloma Cruces
Romina Selvaggi

OBJETIVO

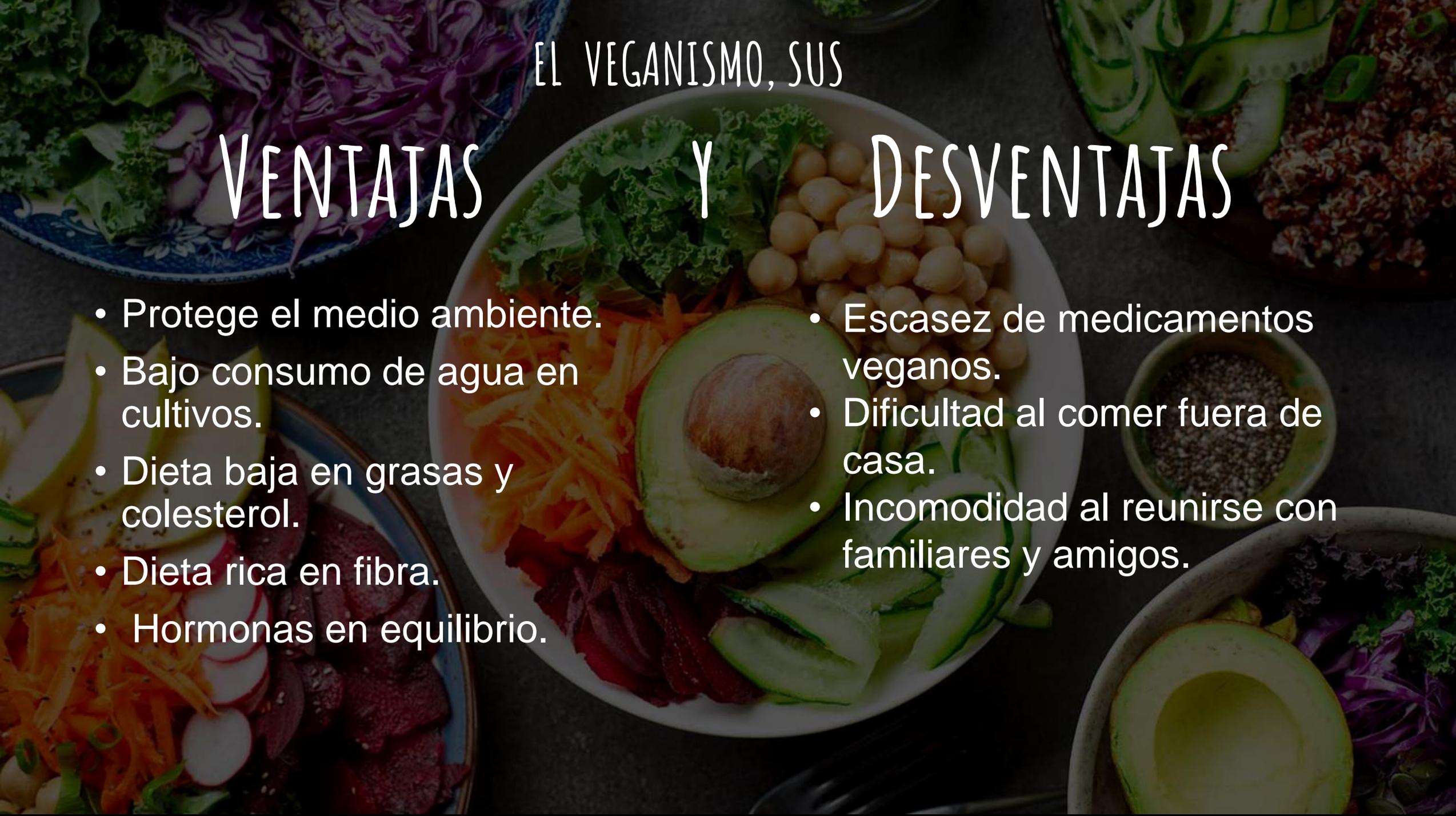
- Informar que el “veganismo” no solo es un tipo de alimentación o dieta si no que implica un estilo de vida, argumentando científicamente el beneficio que conlleva este tipo de nutrición para la salud humana.



QUE ES EL VEGANISMO Y SUS CARACTERÍSTICAS

El estilo de vida vegano no solo es un tipo de alimentación basado en plantas, granos, semillas y productos vegetales, sino también el no usar otros productos derivados de los animales como la lana, la seda, el cuero, pieles y productos de belleza. además excluye artículos testeados en animales. Tampoco asisten a eventos donde se utilicen animales para el entretenimiento humano, como zoológicos, circos con animales, corridas de toros, peleas de gallos, vehículos de tracción animal.





EL VEGANISMO, SUS

VENTAJAS

Y

DESVENTAJAS

- Protege el medio ambiente.
- Bajo consumo de agua en cultivos.
- Dieta baja en grasas y colesterol.
- Dieta rica en fibra.
- Hormonas en equilibrio.

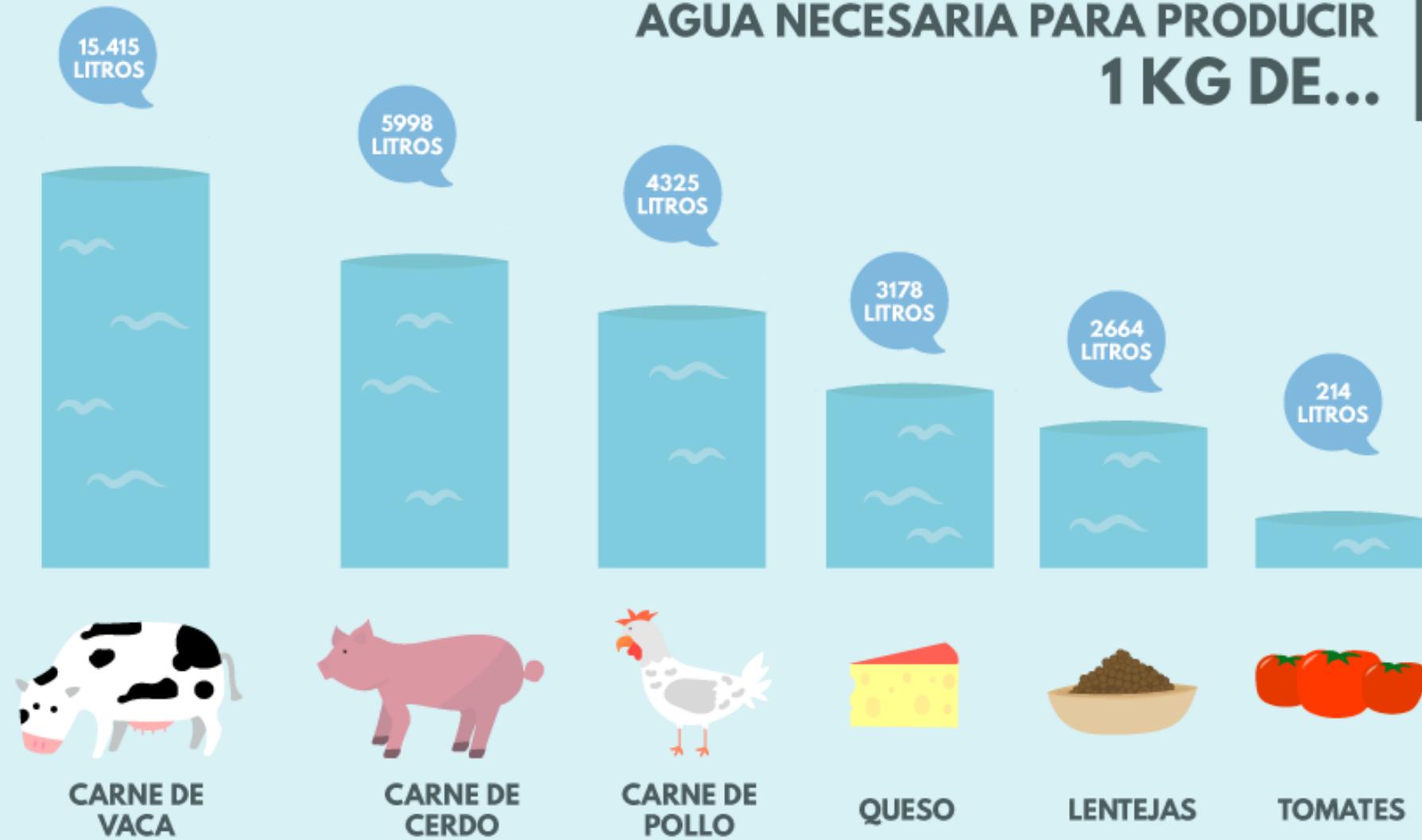
- Escasez de medicamentos veganos.
- Dificultad al comer fuera de casa.
- Incomodidad al reunirse con familiares y amigos.

VENTAJAS DEL VEGANISMO

- **Protege el medio ambiente.** La producción de carne y otros productos animales supone una pesada carga para el medio ambiente, desde los cultivos y el agua necesarios para alimentar a los animales, hasta el transporte y otros procesos involucrados desde la granja hasta la mesa. Proteger el medio ambiente es beneficioso para todos nosotros y el hecho de ser vegano definitivamente tiene un impacto positivo en el medio ambiente.



AGUA NECESARIA PARA PRODUCIR 1 KG DE...



VENTAJAS DEL VEGANISMO

- **Dieta baja en grasas y colesterol.** existen dos tipos de lípidos HDL conocido como colesterol “bueno” que transporta el colesterol de otras partes del cuerpo al hígado donde luego se elimina el colesterol del cuerpo. y LDL conocido como colesterol “malo” este se encuentra en mayor cantidad en productos animales, un nivel alto de LDL lleva a una acumulación de colesterol en las arterias. Nuestro cuerpo necesita algo de colesterol para funcionar bien, pero tener demasiado colesterol en la sangre aumenta el riesgo de enfermedades de arteria coronaria.

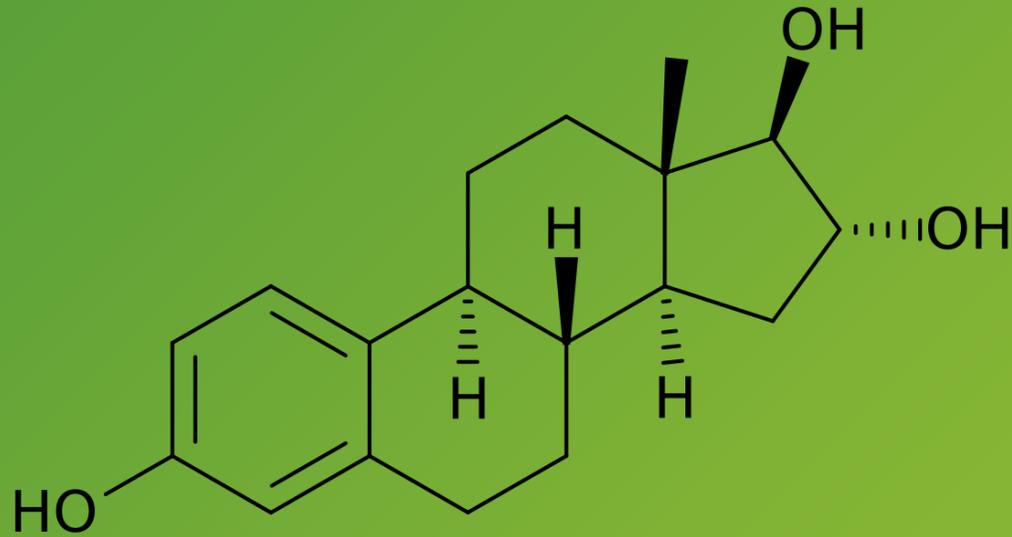




VENTAJAS DEL VEGANISMO

- **Dieta rica en fibra.** El veganismo es un tipo alimentación con un gran porcentaje de fibra, un componente muy beneficioso para el organismo ya que previene enfermedades como diabetes, colesterol alto y estreñimiento.

VENTAJAS DEL VEGANISMO



- **Hormonas de equilibrio.** Las hormonas como el estrógeno pueden ser responsables de causar cáncer de mama si los niveles se vuelven demasiado excesivos. Los veganos tienen niveles de estrógeno significativamente más bajos que los no veganos, en parte debido al menor contenido de grasa de su dieta.

DESVENTAJAS DEL VEGANISMO



- **Escasez de medicamentos veganos**
Las personas veganas que están enfermas están atrapadas en un dilema, pues muchos medicamentos no son veganos. Algunos comprimidos contienen lactosa de leche de vaca y, con frecuencia, las píldoras contienen gelatina que en su mayoría contienen colágeno ¿Y qué ocurre con las vacunas? A menudo solo pueden producirse con la ayuda de proteínas y células animales.



DESVENTAJAS DEL VEGANISMO

- **Comer fuera de casa.** También puede ser un problema salir a comer fuera de casa, ya que no todos los establecimientos cuentan con productos específicos veganos. No obstante, es algo que cada vez está más presente en muchos bares y restaurantes.



DESVENTAJAS DEL VEGANISMO

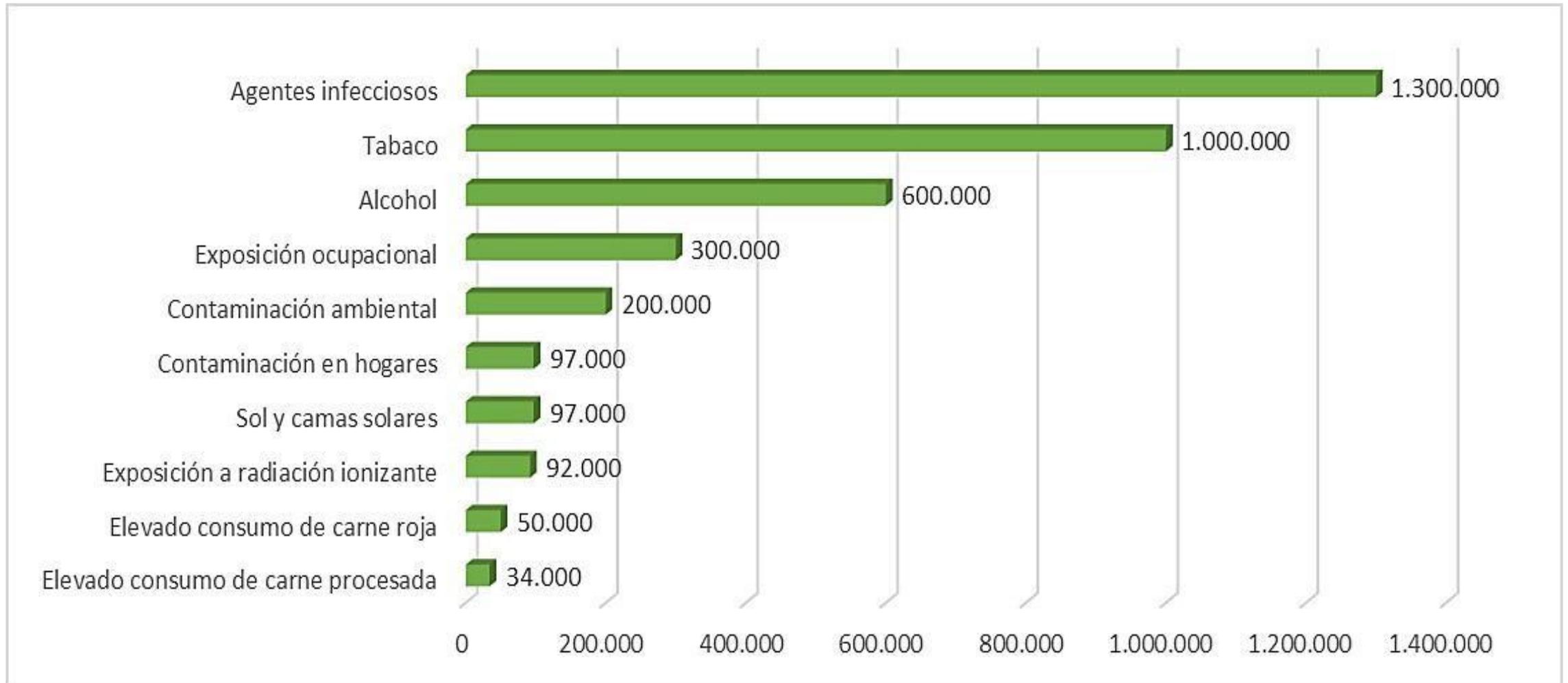
- **Incomodidad:** a la hora de reunirnos con otras personas, familiares o con amigos en actividades sociales en las que el menú principal son carnes, asados y mariscos.



EFFECTOS EN LA SALUD DE UNA DIETA NO VEGANA

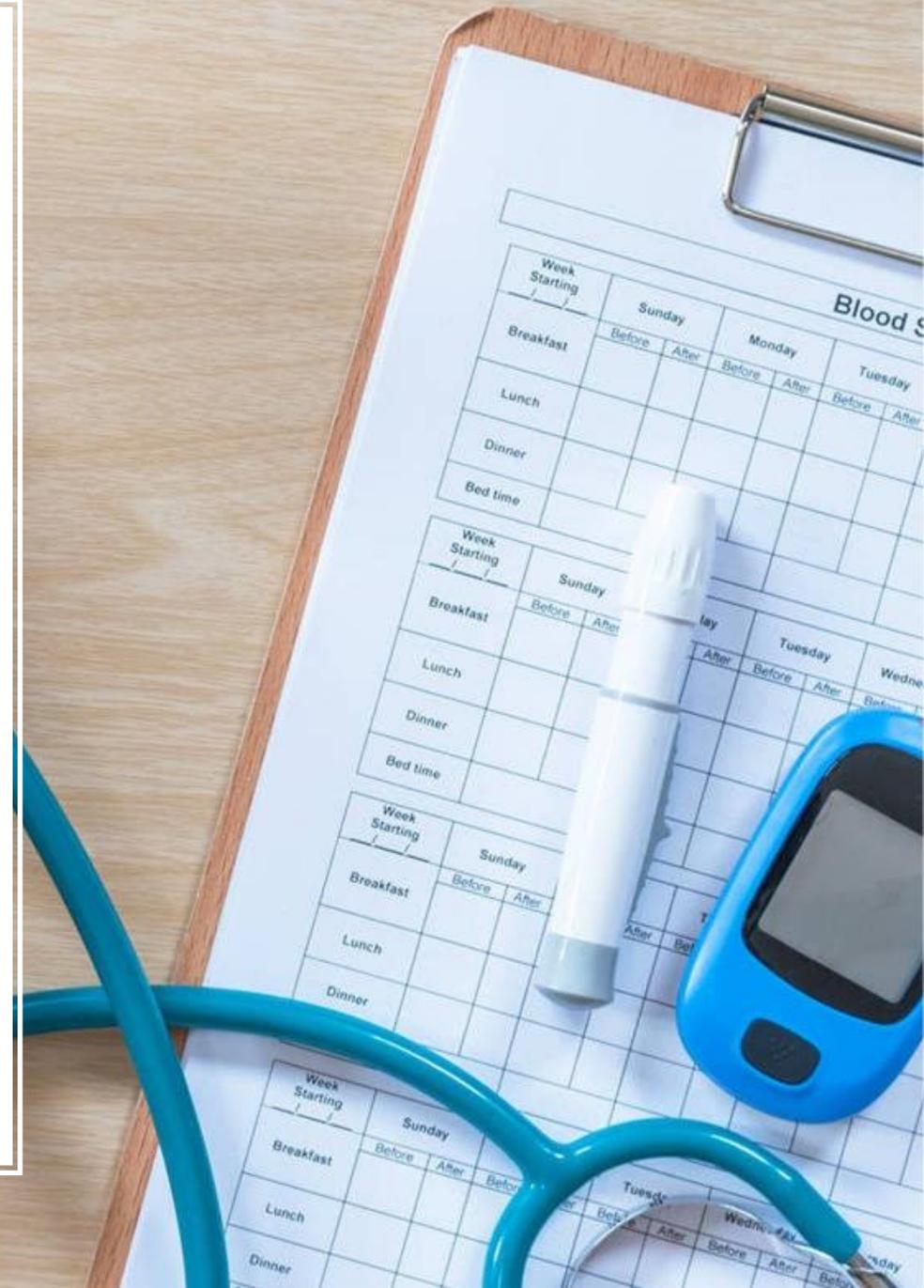
- La dieta típica occidental suele ser rica en carne, sobre todo roja y es baja en frutas, verduras y granos integrales. Como resultado, hay una crisis de enfermedades crónicas en aumento. Las personas vegetarianas tienden a tener una tasa global de cáncer inferior al del resto de la población. La anterior afirmación está sustentada en la hipótesis de que los vegetarianos se alimentan con mayor cantidad de frutas y verduras que los no vegetarianos, las cuales protegen contra el cáncer de pulmón, boca, esófago y estómago.

TASA GLOBAL DE CÁNCER



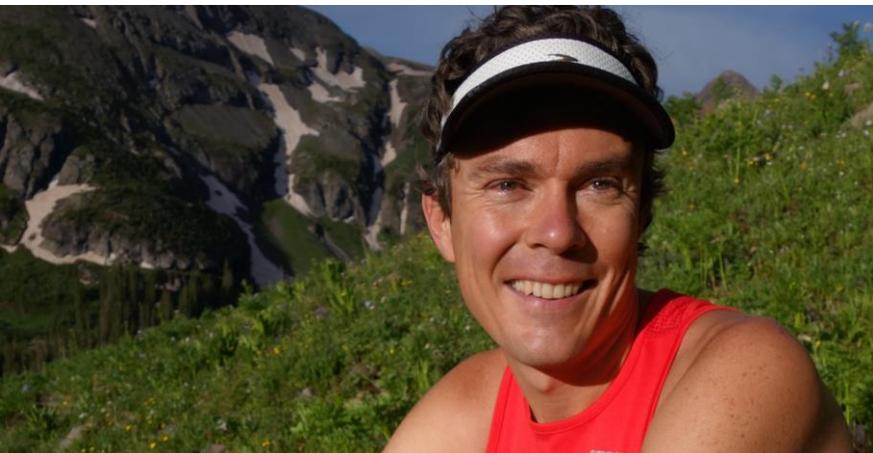
TIPOS DE ENFERMEDADES DE UNA DIETA NO VEGANA

- Llevar una alimentación a base de plantas, reduce el riesgo de sufrir algunas enfermedades como: **Hipertensión, Enfermedades cardiovasculares, Cáncer, Osteoporosis, obesidad o diabetes tipo 2**, según lo indica la Organización Mundial de la Salud (OMS). Se estima que es ideal aumentar la ingesta de lentejas, arvejas, arroz, papas y otras verduras.





DEPORTISTAS VEGANOS



- Kyrie Irving: jugador de la NBA. Este jugador de los Boston Celtics, asegura que su reciente cambio de dieta ha sido fundamental para **mejorar su rendimiento**.
- Fiona Oakes: Se la conoce como la **reina de los extremos**, se convirtió en la mujer más rápida en completar un maratón en cada uno de los cinco continentes más los de los polos ártico y antártico. **Es vegana desde los 6 años**
- Scott Jurek: **El mítico corredor ultra maratonista** estadounidense dejó de comer carne a finales de los años noventa, pero no tardó en adoptar una dieta estrictamente vegana por motivos de salud, ecológicos y de conciencia.

ANÁLISIS A LOS NUTRIENTES

- **Hierro**: Suele decirse que la gente vegana está en riesgo de sufrir anemia. Esta gente suele omitir que la anemia es un problema grave en muchas sociedades, incluidas las que consumen mucha carne. La carne suele presentarse como la principal fuente de hierro. Sin embargo, ninguna carne aporta más de 3 mg de hierro por cada 100g (la mayoría no aportan más de 2mg). En cambio, las legumbres aportan entre 4 y 8 mg de hierro por cada 100g. Los cereales aportan cantidades iguales o más elevadas de hierro que las carnes. Por lo tanto, una dieta vegana es más rica en hierro que una dieta que incluya carne.

ANÁLISIS A LOS NUTRIENTES

- **Omega 3.** Otro de los grandes mitos: los vegetales son deficitarios en Omega3. Ciertamente, estos ácidos grasos no están demasiado distribuidos en los alimentos vegetales, pero tenemos las nueces, que son ricas en omega3. Algunas semillas (lino, cáñamo, chía...) también aportan Omega 3 en cantidades significativas. Otros alimentos que aportan Omega3, aunque en cantidades menores, son los garbanzos, la soja, el pepino, las fresas, las espinacas, etc.

ANÁLISIS DE NUTRIENTES

- **Las proteínas:** las proteínas de las lentejas o de un muslo de pollo, en el fondo, son lo mismo, cadenas de aminoácidos. Nuestro ADN transmite la codificación proteica al ARNm y éste se traduce en los ribosomas, los cuales sintetizarán proteínas mediante la unión de aminoácidos. Lo único que necesitamos de las proteínas dietéticas es que aporten los ocho aminoácidos esenciales, y las proteínas vegetales los aportan todos. Por lo tanto, no necesitamos proteína animal en nuestra dieta, ya que los aminoácidos son los mismos sea cual sea el origen de la proteína en la que se encuentran.

ANÁLISIS A LOS NUTRIENTES

- **Vitamina B12**: Éste es el argumento estrella contra la dieta vegana. Suele decirse que la vitamina B12, al ser de origen animal, no está en los vegetales. Falso. La vitamina B12 no es de origen animal, sino bacteriano. La sintetizan algunas bacterias, como por ejemplo la E. Choli recombinante. Las bacterias productoras de B12, antiguamente, se encontraban en la tierra, entre las raíces de las plantas y, por lo tanto, las plantas aportaban B12. Antes no había tanta información acerca de esta cuestión, y por ello una parte significativa de la gente vegana no tenía claro cómo obtener B12. Si alguien tiene déficit de B12, que no se alarme: que tome más alimentos con B12 como Naranjas, manzanas, plátanos, fresas, kiwis, uvas, mangos, aguacates, peras, damascos, nectarinas, ciruelas.

ANÁLISIS A LOS NUTRIENTES

- **Calcio:** El calcio es un mineral muy presente en gran variedad de vegetales, con lo que no debería ser una preocupación. Se nos dice que si no tomamos leche de vaca tendremos déficit de calcio. Si alguien está preocupado porque quiere beber algo que le proporcione las enormes cantidades de calcio que aportan las leches animales, que no sufra. Las leches vegetales, en general, aportan las mismas cantidades de calcio que las leches animales. Además, el calcio está muy presente en las acelgas, el brócoli, los porotos blancos, los pistachos, las nueces, etc

ANÁLISIS A LOS NUTRIENTES

- **Vitamina D**: La Vitamina D se obtiene, principalmente, por síntesis celular endógena mediante la exposición a los rayos ultravioletas del sol. Si alguien sale poco durante el día, o si vive en lugares donde hay pocas horas de sol, necesita ingerir vitamina D. En el ámbito dietético, hay dos vitaminas D: la D2 (origen vegetal) y la D3 (origen animal). Son la misma vitamina: ambas son igual de válidas, si bien la D3 es susceptible a una mejor absorción. No hay problema: si te toca el sol e ingieres alimentos ricos en vitamina D2, tendrás suficiente vitamina D. No hay estudios clínicos recientes que alerten de una deficiencia de vitamina D en población vegana y, si los hubiese, lo único que hay que hacer es tomar ms alimentos que contengan vitamina D2. como la leche de soja, la leche de arroz, la leche de almendra, el zumo de naranja y algunos cereales.

ETAPAS DE LA VIDA

- **NIÑOS**: Existen estudios como el de Sanders y Manning que afirman que los niños veganos tienen un consumo mayor de fibra, vitaminas y minerales que los niños omnívoros. los niños veganos tienen menores ingestas de grasas (grasas saturadas, colesterol) que los omnívoros. Esta alimentación ayuda a llevar unos hábitos de vida saludable en la edad adulta y prevenir enfermedades.





ETAPAS DE LA VIDA

- **MAYORES DE 50 AÑOS**: A partir de los 40 años, las necesidades calóricas comienzan a disminuir un 5% cada década, sin embargo, las necesidades de ciertas vitaminas (D y B6) y minerales (magnesio, calcio, zinc) suelen incrementarse, y en las mujeres se ven reducidas las necesidades de hierro tras la menopausia. Estudios han revelado que hay una semejanza en la ingesta de nutrientes entre vegetarianos y no vegetarianos, y señalan que una alimentación a base de plantas no tiene un impacto negativo en la salud a una edad avanzada

VEGANISMO EN LAS ETAPAS DE LA VIDA

- **EMBARAZO:** En un análisis de revisión sobre embarazo en mujeres veganas los resultados del embarazo son parecidos a los de las embarazadas que siguen una dieta omnívora. Se encontró que en 5 estudios el peso al nacer de algunos bebés fue menor en los hijos de madres vegetarianas-vegas. pero en 2 estudios el peso fue mayor (las diferencias van desde 20 a 200g) Los datos de la revisión apoyan las dietas vegetarianas y veganas en el embarazo, siempre y cuando no se descuide la posible falta de vitamina B12 y hierro.





ASOCIACIONES
QUE AVALAN EL
VEGANISMO
COMO
ESTILO DE VIDA

- **Academia Americana De Pediatría:** “Las dietas vegetarianas y veganas bien planificadas con la atención adecuada a componentes de nutrientes específicos pueden proporcionar un estilo de vida alternativo saludable en todas las etapas del crecimiento fetal, infantil y adolescente. La educación adecuada de la familia y el seguimiento a lo largo del tiempo son esenciales.”
- **Organización Mundial De La Salud:** El informe sobre cambio climático y territorio plantea la necesidad de una agricultura sostenible y un cambio en la dieta. La seguridad alimentaria y las consecuencias ecológicas del actual modelo hegemónico de alimentación son los ejes que avalan el veganismo.
- **American Dietetic Association:** Las dietas vegetarianas bien planificadas son apropiadas para individuos durante todas las etapas del ciclo de vida, incluido el embarazo, la lactancia, la infancia y la adolescencia, y para los atletas.”

BIBLIOGRAFÍA

- <http://openaccess.uoc.edu/webapps/o2/bitstream/10609/58407/3/fandreuiTFM211216.pdf>
- <https://core.ac.uk/download/pdf/47252364.pdf>
- <https://almasvegas.org/fundamentos-cientificos-del-veganismo/>
- <https://www.emprenderalia.com/los-asombrosos-beneficios-para-la-salud-de-ser-vegano/>
- https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112019000400029
- https://www.lespanol.com/cocinillas/recetas/saludables/20161101/veganismo-comes-vegano-dieta-sana/1000669982996_30.html
- <https://unionvegetariana.org/resenas-sobre-estudios-cientificos/>
- https://www.cuerpamente.com/ecologia/veganismo/deportistas-veganos-famosos_2526/4
- <https://www.vitaminavegana.com/7-razones-para-ser-vegan/>
- <https://es.slideshare.net/gabrielasm08/veganismo>