

ALIMENTACIÓN VEGETARIANA: TODO LO QUE HAY

QUE TENER EN CUENTA



La **alimentación vegetariana** ha ganado muchos seguidores en los últimos años. Sin embargo, la tendencia al vegetarianismo no es tan reciente.

Pitágoras, padre de las matemáticas, fue el primer vegetariano reconocido.

Vegetarianismo: parece una tendencia actual, pero no es tan así

La primera asociación vegetariana del mundo se fundó el 30 de septiembre de 1847, en una reunión celebrada en Gran Bretaña. Pocos años después, en 1850, se fundó la Asociación Vegetariana Americana. En 1908, durante un congreso celebrado en Dresde (Alemania), se creó la Unión Vegetariana Internacional (International Vegetarian Union, IVU son sus siglas en inglés).

La Unión Vegetariana Argentina (UVA) fue fundada el 19 de mayo de 2000 y desde entonces es miembro de la Unión Vegetariana Internacional. El 1 de noviembre de

2016 cambió su nombre a Unión Vegana Argentina debido al crecimiento que tuvo el veganismo.

¿Cuáles son los motivos por los que las personas siguen una alimentación vegetariana?

Las razones pueden ser éticas (ética animal), económicas y/o medioambientales, religiosas y/o de salud.

Quién es quién: Dime qué comes y te diré qué tipo de vegetariano eres

Si bien el término “vegetariano” o "veggie" se aplica a aquella persona que decidió excluir las carnes de su alimentación, existen diferentes tipos o variantes de vegetarianos:

| Tipo o variante de | Características de la alimentación |
|-------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| Vegano o vegetariano estricto | Se basa exclusivamente en alimentos de origen vegetal, sin excepciones de ningún tipo |
| Ovo-vegetariano | Se basa en alimentos de origen vegetal e incluye huevos |
| Lacto-vegetariano | Se basa en alimentos de origen vegetal e incluye leche y sus derivados (queso, yogur) |
| Semi vegetariano | Se consume menos carnes e incluye huevos, leche y sus derivados |

Otros tipos o variantes de vegetarianos menos habituales son:

- Crudívoro: es aquella persona que no cocina los alimentos que consume, de manera tal que come solo alimentos crudos como frutas, verduras, brotes, frutos secos, semillas, algas y aceites. Este tipo de alimentación es conocida como "raw food".

- Frugívoro o frutariano: es aquella persona que se alimenta exclusivamente de frutos (generalmente crudos y de estación, como frutas, frutos secos, semillas, etc.), que pueden ser recogidos sin dañar las plantas; es decir que caen de los árboles.

- Flexitariano o vegetariano flexible: es aquella persona que en su vida cotidiana no consume carnes, pero sí lo hace en una situación social.

Algunos vegetarianos evitan alimentos en los que se hayan utilizado ingredientes de origen animal para su obtención y/o elaboración, por ejemplo: gelatina y/o alimentos elaborados con grasa animal (como panificados y frituras).

¿Qué dicen los especialistas internacionales y nacionales sobre la alimentación vegetariana?

La American Dietetic Association (ADA) manifestó su posición respecto a la alimentación vegetariana en tres artículos publicados en los años 2003, 2009 y 2016. En el último, la ADA, actual Academy of Nutrition and Dietetics (AND) afirmó que: "las dietas vegetarianas adecuadamente planificadas, incluidas las veganas, son saludables, nutricionalmente adecuadas y pueden proporcionar beneficios para la salud en la prevención y el tratamiento de ciertas enfermedades. Estas dietas son apropiadas para todas las etapas del ciclo de vida, incluido el embarazo, la lactancia, la infancia, la niñez, la adolescencia, la vejez, y para los atletas".