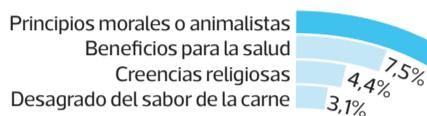


Tendencias

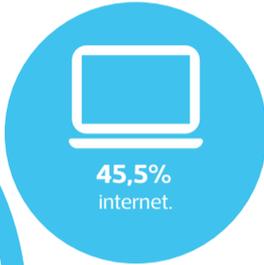
VEGETARIANOS Y VEGANOS EN CHILE

Un estudio de la Facultad de Medicina de la Universidad del Desarrollo analizó la conducta alimentaria de 266 personas vegetarianas y veganas, gracias a lo cual se pudo realizar el primer perfil de cómo es este grupo en Chile.

Principales razones para seguir el vegetarianismo y veganismo:



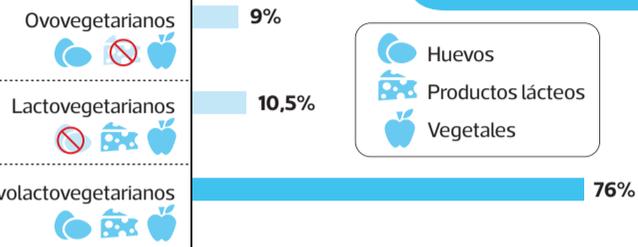
Principales fuentes de información sobre la dieta:



10,7% nutricionistas u otros.

5% círculo familiar y/o social.

Algunos tipos de vegetarianos



Considera que sigue una dieta equilibrada

Sustituyen proteínas con leguminosas y proteína de soja

Sabe de la importancia de consumir proteínas

Vegetarianos

75%

87,5%

55,8%

Veganos

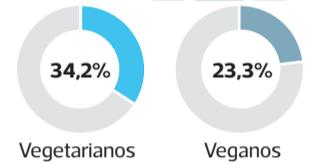
83%

90,6%

78,7%

Principal dificultad para llevar la dieta:

Asistir a reuniones sociales



Veganos

21% Encontrar alimentos veganos en el mercado

23,1% Salir a comer a restaurantes

La dieta vegetariana excluye totalmente todo tipo de carnes y productos de origen animal, aunque algunos incorporan huevos y lácteos.

El vegano excluye totalmente todo tipo de carnes y productos animales, incluyendo la miel.



Edad promedio: 24 años

Edad promedio inicio dieta: 19 años

74,3%

Vegetarianos y veganos en Chile son jóvenes y animalistas

► Estudio de Medicina de U. del Desarrollo muestra que no van al nutricionista y que prefieren sacar información de internet.

Paulina Sepúlveda

Tienen 24 años, en promedio, creen que tienen una dieta equilibrada, aunque prefieren internet que ir al nutricionista y han eliminado la car-

ne de su alimentación -y sus derivados-, no por razones de salud (7,5%), sino fundamentalmente, porque son animalistas (74%), es decir, porque defienden los derechos de los animales, entre ellos, el no ser

asesinados para consumo humano (ver infografía).

Son los vegetarianos y veganos de Chile, según un estudio de la Facultad de Medicina de la UDD, que analizó la conducta alimentaria de 266 personas que se califican en una de estas categorías. En la primera, están todos quienes no consumen carnes ni productos de animales, aunque algunos incorporan huevos y lácteos. Los veganos, en tanto, eliminan todas las carnes y productos animales, incluso la miel.

Mayor interés

María Paz Ocharán, una de las autoras del estudio, dice que la mayoría de los veganos y vegetarianos se caracteriza por alta conciencia de bienestar animal.

Una nueva mirada que podría explicar su aumento, expresado en una mayor oferta de productos en el mercado y en restaurantes, dice Ignacia Uribe, directora de Vegetarianos Chile. "En los últimos dos años se ha avanzado mucho", asegura. De hecho, un censo online efectuado por esta entidad contabilizó a 13 mil personas: 80% eran vege-

FALTA DE APOYO

Una minoría acudió a los profesionales de la salud, usan internet para informarse.

María Paz Ocharán.

Universidad del Desarrollo.

tarianas y 20% veganas.

Mauricio Serrano, coordinador nacional de Animal Libre, organización vegana, comparte el diagnóstico. "El mensaje es que es factible llevar este tipo de dieta. De hecho, los productos y locales se han duplicado porque hay una demanda", dice. Es así como en supermercados ya es frecuente ver productos como leches vegetales.

Información adecuada

Lisu Heredia, otra de las investigadoras de la UDD, destaca que uno de los mayores riesgos que la encuesta detectó es que la mayoría de vegetarianos y veganos se informan a través de amigos o de internet. "Recurren a fuentes poco fiables, sin un respaldo profesional, lo que puede generar-

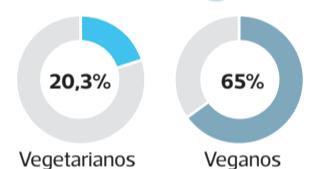
les carencias de nutrientes y desarrollar anemia o cuadros de depresión, por déficit de vitamina B y omega 3", dice.

Uribe lo confirma. El sitio de Vegetarianos Chile pasó de 1.500 consultas a 4.000, en un año. Y aunque tienen una nutricionista online, aconseja que cada persona se evalúe personalmente.

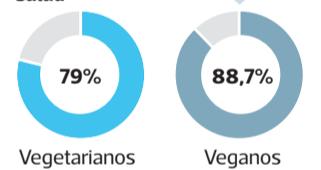
Quienes se encuentran en mayor riesgo son las mujeres en edad fértil y los adolescentes, dice Daniela Ghiardo, nutricionista de Clínica Las Condes. "Muchas mamás traen a sus hijas adolescentes que quieren ser vegetarianas, y yo les digo que se puede, pero con resguardos". Primero, el riesgo de anemia por falta de hierro y vitamina B12, que entrega la carne y debe compensarse. En los veganos, además, se suma la falta de calcio. "Cereales como arroz y quinoa tienen calcio", dice, pero no se absorbe como la leche animal y por eso deben tomar suplementos. ¿Niños? Según Ghiardo ninguna de las dos dietas es recomendada antes de los 12 años, porque necesitan el zinc y el calcio -que entregan carnes y productos animales-

para desarrollarse. ●

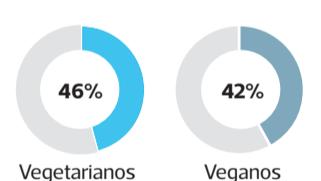
Reconoce consumir suplementos alimentarios



Considera que beneficia a la salud



Principal desventaja es evitar el déficit de nutrientes



FUENTE: Estudio Facultad de Medicina de la Universidad del Desarrollo.

Francisco Solorio • LA TERCERA

Estudio dice que los primeros rapanui no tenían una dieta costera

Hacia el año 600, un grupo de habitantes de las islas marquesas, en la Polinesia, emigró hacia el este del Pacífico, alcanzando la Isla de Pascua, la teoría más aceptada para explicar la colonización de Rapa Nui.

En sus balsas, los colonizadores cargaron camotes, taros, plátanos y caña de azúcar, además de gallinas y ra-

tas polinésicas (*Rattus exulans*).

Aunque estudios arqueológicos admiten que los rapanui cultivaban parte de sus alimentos, los expertos siempre pusieron a los mariscos y peces, por su condición insular, como base de su dieta.

Sin embargo, un estudio de la U. Estatal de Idaho (EE.UU.) concluyó que la dieta

pascuense fue más terrestre que marina, la que incluía vegetales y carne de gallina y rata, y que el consumo de pescado era más escaso.

Para llegar a esta conclusión, los expertos analizaron genéticamente los dientes de 41 individuos excavados previamente en la isla, descubriendo que los primeros habitantes consumieron galli-

nas y en los primeros siglos de su historia (hasta alrededor del año 1650), algunos individuos usaron a las ratas (o *kiore*) como su principal fuente de proteínas. Existen registros de los primeros europeos en llegar a la Polinesia, que describen cómo sus habitantes comían ratas, las que, aseguran, eran sabrosas. "Contrariamente a los es-

tudios anteriores, la dieta fue predominantemente terrestre, con predominio de ratas, pollos y plantas", escribieron los autores en un artículo en la revista *American Journal of Physical Anthropology*.

Según los expertos, la topografía de la isla, especialmente en el norte, que posee muchos acantilados, facilitó la dieta terrestre -"probablemente, era más fácil cazar a una rata que pescar un pez", dijo John Dudgeon, autor del estudio- y pudo ser, en parte, responsable de la deforestación de la isla. ●

DIETA PASCUENSE



"Probablemente, era más fácil cazar a una rata de lo que era pescar un pez".

John Dudgeon
U. Estatal de Idaho.