

ESTILO DE VIDA

EL FUTURO ES...



20

En la actualidad se levanta como una de las opciones para disminuir la huella de carbono, terminar con el maltrato animal y además llevar un estilo de vida más saludable.

Conoce cómo adoptarla.

Por Rocío Contreras Gómez.

El veganismo ha estado asociado a una minoría de la población desde sus orígenes, pero, según la revista *The Economist*, 2019 es el año para dejar los alimentos que provienen de los animales y adoptar una dieta basada en plantas.

Sólo en Estados Unidos, de acuerdo con este mismo artículo, un cuarto de los habitantes, entre 25 y 34 años, se declara vegano o vegetariano, e incluso algunos restaurantes de comida rápida están incluyendo en sus menús una opción vegana.

Esta dieta surge como tal en la década del 40, con la primera comunidad vegana del mundo en Inglaterra, de la mano de Donald Watson, su creador, quien buscaba renunciar a la actitud egoísta del ser humano de disponer de los animales para alimentarse. Práctica que, con el tiempo, se fue difundiendo por el mundo y que también la siguen quienes profesan el budismo. No es algo nuevo y tampoco se trata de una moda, pero en algunas sociedades todavía pa-

rece algo complicado de abrazar, principalmente, por el mito en torno a lo difícil que puede ser cocinar con vegetales. Sin embargo, en la práctica es sencillo, más económico y también, según expertos, sería una forma de disminuir las emisiones de carbono y, de paso, cuidar el desgaste inminente del medioambiente.

La decisión de hacer propio este estilo de vida, involucra ser consciente de los efectos dentro de la industria de la carne, así como también de sus derivados como los son los productos embutidos, la leche, los huevos, el queso, etc. Este tipo de situaciones se ilustra en *Okja* (2017), una película de Netflix, que pone sobre la mesa el maltrato animal y lo cruel que puede llegar a ser la industria asociada. En ella, se ve cómo una pequeña niña coreana tiene que salvar a su mascota, un cerdo gigante que pertenece a una especie manipulada genéticamente, para que no terminen con su vida en un matadero. Si bien esto corresponde a la ficción, lo que se

describe en la cinta no está tan alejado de lo que pasa en la realidad en fábricas alrededor del planeta.

Otras producciones de la misma plataforma, como los documentales *What the health* (2017) o *Cowspiracy* (2014), persiguen el mismo fin: crear conciencia acerca del consumo de carne en el mundo.

BENEFICIOS DE LA DIETA

Para Rinat Ratner, nutricionista de la Clínica Las Condes y directora de Nutrición y Dietética de la Universidad del Desarrollo, la decisión de volverse una persona vegana está asociada necesariamente a un tema valórico y, en caso de optar por comenzar a seguirla, la especialista explica que es imprescindible informarse de manera correcta.

“El veganismo es adecuado en cuanto se lleve de forma responsable, porque se puede tener déficit de proteínas, hierro, zinc y vitamina B12”, advierte, y agrega que “es un riesgo reemplazar las carnes por hidratos de carbono refinado. Asimismo, las embarazadas y nodrizas necesitan micronutrientes que no se encuentran en una dieta de estas características, sino en productos del mundo animal”.

En cuanto a las precauciones que se deben tener a la hora de adoptar una dieta basada en plantas, según Ratner, se deben evitar alimentos que inhiban la absorción de hierro, por ejemplo, el café. “En lugar de eso, conviene potenciar frutas cítricas u otros alimentos que tengan vitamina C”, dice, y recalca la importancia de consultar a un profesional antes de tomar la decisión.

En el caso de Chile, de acuerdo con la nutricionista, cada vez se encuentra más preparado para abastecer las necesidades alimentarias de las personas veganas, pero en ocasiones el precio suele ser una limitante. “Por ejemplo, la quinoa es mejor que el arroz y los fideos, es un gran aporte en proteínas, pero es más cara, aunque he notado que hay cada vez más ofertas de ferias veganas o restaurantes con expendio de comida de estas características”.

COMER MEJOR

Curry con tofu, brownie de chocolate, pan-cakes, galletas con chips y muchas otras recetas, son algunas de las que hace Beatriz Córdova. Con más de 60 mil seguidores en el Instagram @mentayjengibre, promueve el estilo de vida saludable, comparte información acerca de workshops de dulces, snacks e incluso, hamburguesas de vegetales. Todo 100% basado en plantas.

De acuerdo con su propia experiencia, Beatriz recomienda empezar de a poco. “Muchas personas creen que tienen que hacer el cambio de un día para otro, pero la verdad es que, si se quiere hacer una transformación duradera, hay que hacerlo de forma paulatina e ir dejando primero las carnes procesadas, después las carnes rojas y así”, sostiene. 