

# Veganos **vrs** omnívoros

## ¿Por cual se decide?

La moderación es la clave para toda dieta, sea vegetariana u omnívora. Ambos estilos de vida tienen sus pros y sus contras, pero lo importante es informarse primero antes de tomar una decisión.

Redacción: Manuel Coronado, periodista, mcoronado@tintadigital.co.cr

**V**egetarianos, omnívoros y veganos... tres opciones para la dieta diaria que dan mucho de que hablar. Sea cual sea su predilecta y la que vaya más acorde con sus creencias y su estilo de vida, el organismo necesita un poco de cada una para funcionar. Según Mario Carballo, nutricionista del Centro Vida Óptima, ninguna es mejor que la otra. Sin embargo, las tres tienen posibilidades de ser saludables según la distribución que se haga de los grupos de alimentos para generar una alimentación balanceada y variada.

Pero, ¿en qué consisten estas corrientes?

### No existe un único vegetariano

“Los vegetarianos son aquellas personas que basan su dieta en el

consumo de cereales, leguminosas, frutas, vegetales y grasas de origen vegetal. Sin embargo, dentro de la práctica vegetariana, hay varios tipos y grados. Los vegetarianos estrictos o veganos no consumen huevo, ni lácteos a base de leche de vaca; y las personas que sí consumen huevos y leche se conocen como ovolacto-vegetarianos –sí comen huevo- o los lacto-vegetarianos–sí ingieren leche y sus derivados-”, comenta la nutricionista Adriana Alvarado, de la Clínica de Nutrición von Saalfeld.

Según la Msc. Gioconda Padilla, nutricionista de la Clínica Nutrición Creativa, los veganos son aquellas personas que decidieron seguir una dieta vegetariana completa o estricta, es decir que no comen alimentos de origen animal, esto incluye carnes de todo tipo (res, cerdo, aves, pescado), leche o derivados como quesos y yogur, huevos y miel de abeja. Entre las razones para adoptar este estilo de alimentación están las creencias religiosas, la conservación del medio ambiente y la defensa de los derechos de los animales. Las creencias vegetarianas pueden ampliarse incluso hasta decidir no vestirse con telas que contengan algún producto animal como seda, piel o lana.

Por lo general, la dieta vegetariana aporta la mayoría de los nutrientes que una persona necesita. Además, según Alvarado, incentiva a un menor índice de obesidad, es menos frecuente la aparición de enfermedades como la diabetes, la enfermedad coronaria y la hipertensión, y el riesgo de tener altos niveles de colesterol y triglicéridos es menor. También por el alto consumo de fibra (frutas y vegetales) los vegetarianos tienen mejor digestión, menor riesgo de cáncer de colon y menor riesgo de enfermedades gastrointestinales (gastritis, colitis, hernia). “No obstante, al excluirse las



fuentes de origen animal, se debe estar muy pendiente de incluir alimentos vegetales que sean buena fuente de proteínas vegetales (frijoles, lentejas, garbanzos, frijol de soya, nueces y huevo— los ovovegetarianos—), así como de ciertas vitaminas como la D y la B12 y minerales como el hierro y el calcio”, afirma Padilla. La vitamina B12 solo se encuentra naturalmente en alimentos de origen animal, razón por la que los veganos deben complementar su dieta con multivitamínicos que la contengan e incluir alimentos fortificados con vitaminas como lo son los cereales y la leche de soya.

El calcio, el hierro y los minerales como el zinc pueden encontrarse en una amplia variedad de alimentos vegetales como cereales enteros o integrales, en vegetales de hojas, frijoles y soya. También serán necesarios alimentos ricos en vitamina C como las frutas, principalmente los cítricos.

### Los peligros de la carne

A diferencia de los vegetarianos y todas sus versiones, los omnívoros son todas aquellas personas que incluyen en su dieta carne o alimentos del reino animal, y la complementan con otros tipos de alimentos vegetales. Según Carballo, en la actualidad existen modelos de dieta altos en proteínas y grasas de origen animal como el conocido método nutricional de Atkins—la famosa dieta Atkins—.

Los efectos que puede traer una dieta omnívora son relativos y variados según el caso en particular. En principio una dieta omnívora deber ser estrictamente controlada para evitar problemas de salud relacionados con la enfermedad cardiovascular, algunos tipos de cáncer y al mismo envejecimiento precoz —los esquimales tienen una expectativa de vida de entre 30 y 40 años—. “Se debe recordar que las proteínas en grandes cantidades y acompañadas de otros compuestos a la vez son de difíciles de digerir”, afirma Carballo.

### La ciencia habla

El sistema digestivo del ser humano sirve como un ejemplo claro sobre adaptación omnívora, siendo los dientes incisivos y caninos buenos para despedazar carne cocinada, mientras que los molares funcionan para moler alimentos vegetales. Incluso, se dice que el omnívoro tiene una mejor adaptación a las necesidades y cambios que ha tenido el ser humano durante la evolución animal, lo cual no deja de ser un atributo aún hoy para sobrevivir ante periodos de escasez de alimentos. Por otro lado, el médico Milton Mills, presidente del PCRM (Physicians Committee for Responsible Medicine), mediante estudios de anatomía comparada en relación al tipo de alimentación analiza a carnívoros, herbívoros, omnívoros y al ser humano, llega al siguiente resultado:

“En conclusión, vemos que los seres humanos tienen la estructura del aparato gastrointestinal de un herbívoro. El ser humano no muestra las estructuras mezcladas que uno espera encontrar en un omnívoro anatómico como los osos y los mapaches. De ahí que el resultado de la comparación del tracto gastrointestinal de los humanos con el de los carnívoros, herbívoros y omnívoros nos permite concluir que este está preparado para ser herbívoro”.

Igualmente se encuentran otros comentarios en detrimento del consumo de carnes. La dieta advertista que es vegetariana y hasta vegana también admite a través de la figura de Elena G. White frases tan fuertes como lo siguiente:

“El consumo de carne es antinatural, acorta la vida, aumenta el peligro de contraer cualquier

enfermedad diez veces más y tiende a desarrollar en otro la animalidad. Los efectos del comer carne no solamente son físicos, sino que también son mentales y espirituales. Los que comen carne desatienden las advertencias de Dios y, además les debilita la percepción para poder entender las verdades supremas”.

### La moderación es la clave

Tanto Alvarado como la Asociación Americana de Dietética y la Asociación de Dietistas del Canadá afirman que la moderación es la palabra clave, debido a que los vegetales, frutas, lácteos, carnes y grasas (preferiblemente de origen vegetal) son todos necesarios, en las porciones adecuadas, para tener una buena salud. Eso sí, una alimentación balanceada siempre debe estar acompañada de ejercicio. Un último estudio estableció que las personas que consumen más de 2 veces a la semana carne roja tienden a vivir menos años y tienen mayor riesgo de tener cáncer de colon. Sin embargo, se pueden consumir pescados, mariscos, pollo, cerdo y huevo con moderación, para cubrir el requerimiento de proteína diario. Los pescados grasos y de color como el atún, salmón, trucha, macarela, sardinas son fuente de ácidos grasos Omega 3 que tienen múltiples beneficios para la salud.

Los vegetales, las frutas, leguminosas y cereales integrales proveen fibra, por lo que siempre deben estar presentes en la alimentación. ●

