



Ciencia & Sociedad

27,7%

aumentaron los restaurantes veganos en Chile en el último año, en comparación al 2023, según un ranking publicado por la ONG Veganuary, que impulsa la campaña global cada año.

Andrea Aedo Luarte
 contacto@diarioconcepcion.cl

DESDE MENOS ENFERMEDADES A MENOR HUELLA DE CARBONO

Dieta basada en plantas: hacia estilos de vida que benefician la salud y el planeta

Nuevo año, desafíos y propósitos nuevos. Con la llegada de enero, muchos se plantean realizar cambios para conseguir distintos objetivos, desde lo laboral o académico hasta los estilos de vida y donde la alimentación juega un rol clave.

En este contexto es que a lo largo de todo el mes es que la ONG internacional Veganuary desarrolla una campaña bajo su mismo nombre, traducida como "Enero Vegano", que invita a las personas a adoptar y probar la dieta vegana/vegetariana, o basada en plantas, para reducir el consumo de productos de origen animal y de este modo recibir beneficios a nivel de la salud y bienestar personal al tiempo que se promueve un impacto positivo sobre el medioambiente.

Distintos tipos

Veganismo y vegetarianismo son los dos tipos principales de patrones alimentarios basados en plantas, precisa la nutricionista María José Quiroz, especialista de la Clínica Biobío.

A nivel internacional se realiza la campaña "Enero Vegano" para animar a las personas a probar durante este mes la alimentación vegana o vegetariana y motivar que cada vez más adopten estos patrones que, acorde a diversas evidencias, repercuten en múltiples efectos positivos tanto a nivel individual como también medioambiental y colectivo.

Sobre éstas aclara que su "el veganismo excluye completamente los productos de origen animal, incluyendo pescados, lácteos, carne,

huevos y miel". Eso hace la diferencia con el vegetarianismo que se caracteriza por la exclusión total de carnes rojas y de aves, si bien es

menos restrictiva y variable en la inclusión de otros productos de origen animal, existiendo varios subtipos. Entre estos menciona el lacto-vegetariano que incluye lácteos, ovo-lacto-vegetariano que incluye lácteos y huevo, y pescetariano que consume pescados.

Decisión en tendencia

Por ello el veganismo se asocia con una dieta más estricta por omitir el consumo de productos de origen animal y que normalmente va más allá de seguir un tipo de alimentación, ya que se considera "una decisión ética consciente, seria y que debiese ser consistente en el tiempo", enfatiza Abel Cisterna, activista por los derechos animales y administrador de Conce Vegano.

Justamente, un porcentaje importante de las personas que optan por seguir el veganismo, como también el vegetarianismo, lo hacen principalmente motivados por contribuir al respeto y resguardo de los animales como seres vivos y sintientes, en un contexto donde también cuidan su salud que es otro motivo preponderante para cambiar los hábitos.

Y cada vez son más, tendencia al alza que puede evidenciarse en la mayor presencia de restaurantes veganos. Según un ranking publicado recientemente por Veganuary en su sitio web, en Chile aumentaron un 27,7% en comparación con el sondeo de 2023, lo que lo ubica en el cuarto lugar de Latinoamérica con más cantidad de estos.

Esto es patente a nivel local, como también la comprensión de lo que realmente significa seguir estos patrones alimentarios en relación con las diversas opciones de preparaciones que se pueden generar. "Cada vez hay más lugares que ofrecen opciones veganas en Concepción y alrededores. De a poco la oferta ha ido saliendo del paradigma de las ensaladas", complementa Cisterna.



FOTO: JCC