



¿Cómo comenzar un estilo de vida vegano sin fracasar en el intento?



www.okto.shop

Guía de alimentación vegana creada por nutricionistas



¿Qué es un estilo de vida vegano y en qué consiste?

El veganismo es un estilo de vida que **busca llevar la existencia humana de la forma más armoniosa posible con los animales y su entorno**, evitando el uso y consumo de cualquier tipo de producto que, en su proceso directo o indirecto, implique utilizar a los animales como bienes de consumo.

Estos principios se incluyen en **cada ámbito de la vida**. Se aplican en la alimentación y en todas las necesidades básicas del ser humano, como vestimenta, higiene, belleza, aseo, entre otros. Por tanto, un vegano buscará que todos los productos que utilice o consuma sean **libres de ingredientes de origen animal, crueldad animal y testeos en animales**.

Más que la muerte misma del animal, el vegano se preocupa de evitar la utilización de los animales como un bien de consumo; pues son seres vivos al igual que el ser humano. Su existencia debería ser respetada y no utilizarse para beneficio propio.





Alimentos permitidos y no permitidos en un estilo de vida vegano.

La alimentación vegana consiste en una dieta vegetariana estricta, excluyendo incluso subproductos como el huevo, leche o miel. Se permite el consumo de alimentos únicamente de origen vegetal, artificial o sintético.

Algunas de las variantes más ortodoxas del veganismo excluyen alimentos que, de forma indirecta, pueden significar un daño a los animales sin que esto signifique directamente la muerte de los mismos. Tal es el caso del aceite de palma, cuyo uso es controversial. Aunque es un alimento de origen vegetal, su proceso productivo puede implicar la destrucción del hábitat de los orangutanes.

En la siguiente tabla ilustramos los alimentos permitidos y a evitar en una dieta vegana clásica, la cual aplicamos en OK to Shop.

Alimentos permitidos 	Alimentos a excluir 
<ul style="list-style-type: none">✓ Vegetales✓ Frutas✓ Legumbres✓ Cereales (arroz, papa, quinoa, trigo, avena, etc.)✓ Tallarines sin huevo✓ Bebidas, yogur y helados a base de vegetales✓ Chocolates y otras golosinas libres de leche, gelatina o colorantes de origen animal✓ Quesos y cecinas a base de vegetales✓ Sucedáneos de la carne: seitán, soya texturizada, hamburguesas vegetales etc.✓ Frutos secos y semillas✓ Aceites y mantecas vegetales✓ Aditivos naturales a base de vegetales✓ Aditivos artificiales y sintéticos	<ul style="list-style-type: none">✗ Carnes de todo tipo (vacuno, pavo, pollo, pescado, mariscos, otros)✗ Subproductos animales: huevos, lácteos, miel, entre otros.✗ Saborizantes y aromatizantes naturales de origen animal✗ Gelatinas y jaleas de origen animal✗ Aceites y mantecas animales✗ Alimentos fortificados con ingredientes de origen animal✗ Aditivos de origen animal (ejemplo: albúmina de huevo, carmín de cochinilla, lactilato de calcio, otros)

Alimentos que excluyen algunas de las ramas más ortodoxas del Veganismo

Aceite y grasa de palma (*): su producción puede implicar la destrucción del hábitat de orangutanes.

Soya (*): su producción puede implicar la destrucción del bosque amazónico y hábitat de múltiples especies de animales.

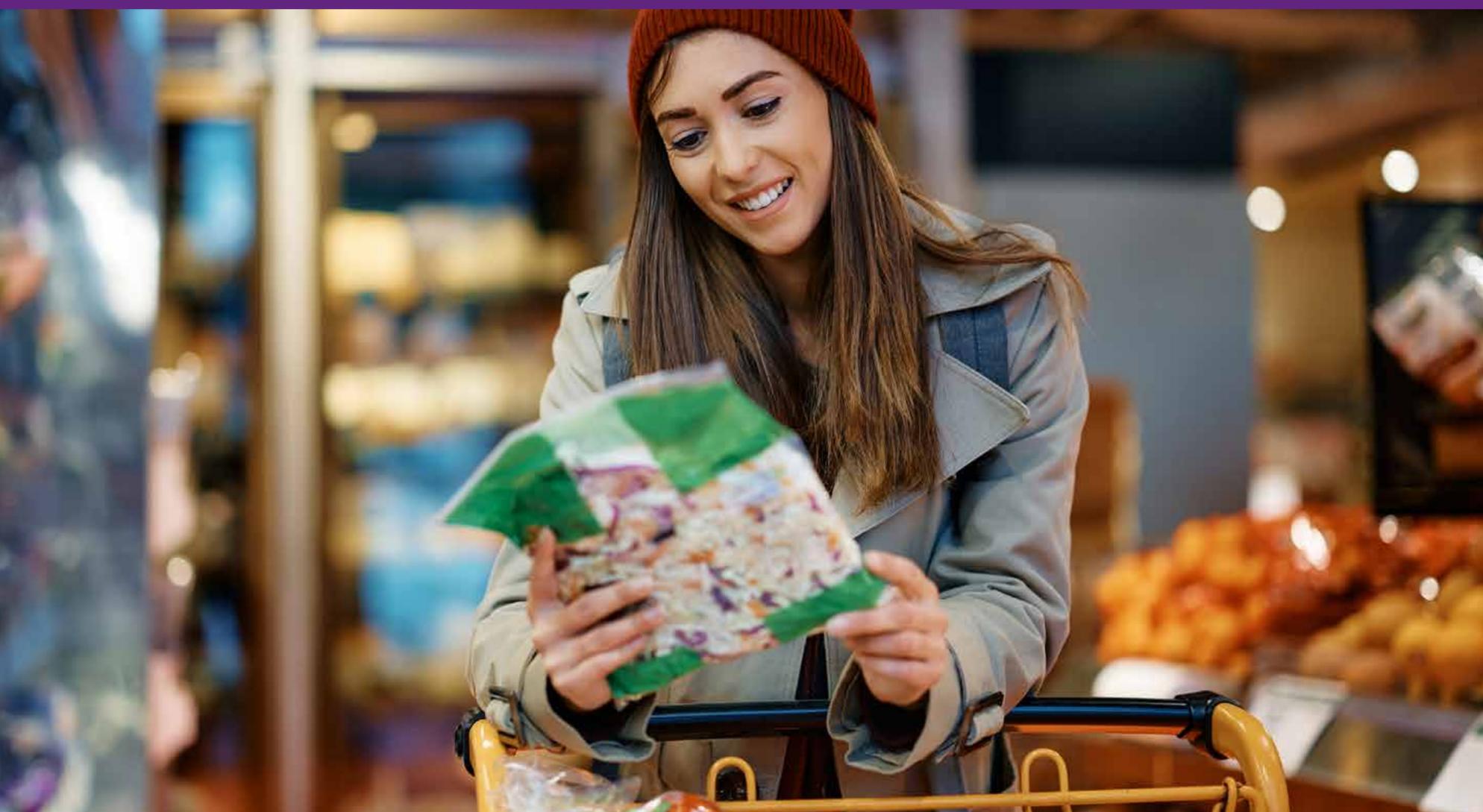
Alimentos veganos producidos por entidades que utilizan animales para lucrar: aunque el alimento sea a base de ingredientes de origen vegetal, algunos veganos consideran que no es correcto comprar productos a empresas que elaboran también productos animales, ya que contribuiría al crecimiento de empresas que lucran con los animales.

(*) A menos que el producto en cuestión tenga un certificado que garantice que su producción no daña el hábitat de ningún animal.

¿Qué debes considerar en el etiquetado nutricional de un producto para que sea vegano?

La manera más sencilla de asegurarnos que un producto sea vegano es buscando su certificación, la cual acredita la procedencia de sus ingredientes y/o su proceso productivo como libre de crueldad animal. Las certificaciones más conocidas son:

- **“V Label” Vegano:** el sello vegano asegura que, tanto los ingredientes como el proceso productivo del alimento, son libres de crueldad animal. Existen distintos tipos de sello vegano, dependiendo de la entidad certificadora, pero este es el más conocido y de uso internacional.
- **Sello “Plant based”:** es un sello que estipula que los ingredientes utilizados en el producto son únicamente de origen vegetal. Sin embargo, no considera si el proceso productivo del alimento involucró crueldad animal.
- **Korea Vegan:** creada en 2018 para países asiáticos. En el último tiempo ha ganado relevancia en otros lugares.
- **Vege Project:** presente en Japón. Certifica productos veganos y vegetarianos.
- **Vegan Action:** abarca principalmente a Singapur, Malasia e Indonesia.
- **Eve Vegan:** presente en Francia. Certifica desde cosmética vegana hasta suplementos alimenticios de farmacia, incluso vinos.
- **Vegan OK:** enfocado en productos de Italia, pero con fuerte presencia en toda Europa.
- **BeVeg:** es una certificación que está presente en España, reconocida a nivel mundial, para validar vinos y licores.
- **The Vegan Society:** esta certificación es muy reconocida en el campo de productos de higiene personal veganos en los países europeos.



Importante no confundir con sellos como:

Sello “Ecológico”: también conocido como “Orgánico” o “Biológico”, significa que está libre de pesticidas o fertilizantes artificiales. Busca cuidar la salud de los humanos que lo consumen y no tiene relación con el veganismo, pues existe incluso ganadería "ecológica" u "orgánica".

“V Label” Vegetariano: el sello vegetariano asegura que, tanto los ingredientes como el proceso productivo, son libres de ingredientes de origen animal que implique la muerte del mismo; sin embargo, permite subproductos como el huevo, la leche y la miel. Esta certificación no es sinónimo de apta para veganos, porque la dieta vegana no incluye esos subproductos.

Las certificaciones ayudan a encontrar de forma sencilla productos aptos para veganos, pero **no todas las marcas optan por certificar sus productos**. Por lo tanto, para identificar una mayor variedad de productos **es esencial aprender a entender las etiquetas nutricionales**.

En Chile es fácil conocer si un producto es vegano o no, gracias a la aplicación móvil OK to Shop, la cual es gratuita. En ella podrás configurar un perfil vegano y así detectar de forma rápida aquellos productos que tienen ingredientes o aditivos de origen animal, con la posibilidad de especificar cuáles deseas restringir.



Preguntas frecuentes:

1. ¿Qué buscar en el etiquetado nutricional?

A. Siempre debemos leer la lista de ingredientes y buscar que todos sean de origen vegetal. Estos se encuentran ordenados de forma decreciente, de acuerdo a la proporción en la que contiene cada ingrediente. Por ejemplo, los primeros ingredientes suelen ser la base del producto y los ingredientes finales pueden ser aditivos (colorantes o preservantes).

B. Hay ingredientes o aditivos que tienen nombres confusos o están codificados. Por ende, es necesario conocer los aditivos que son de origen animal o mixto, tales como:

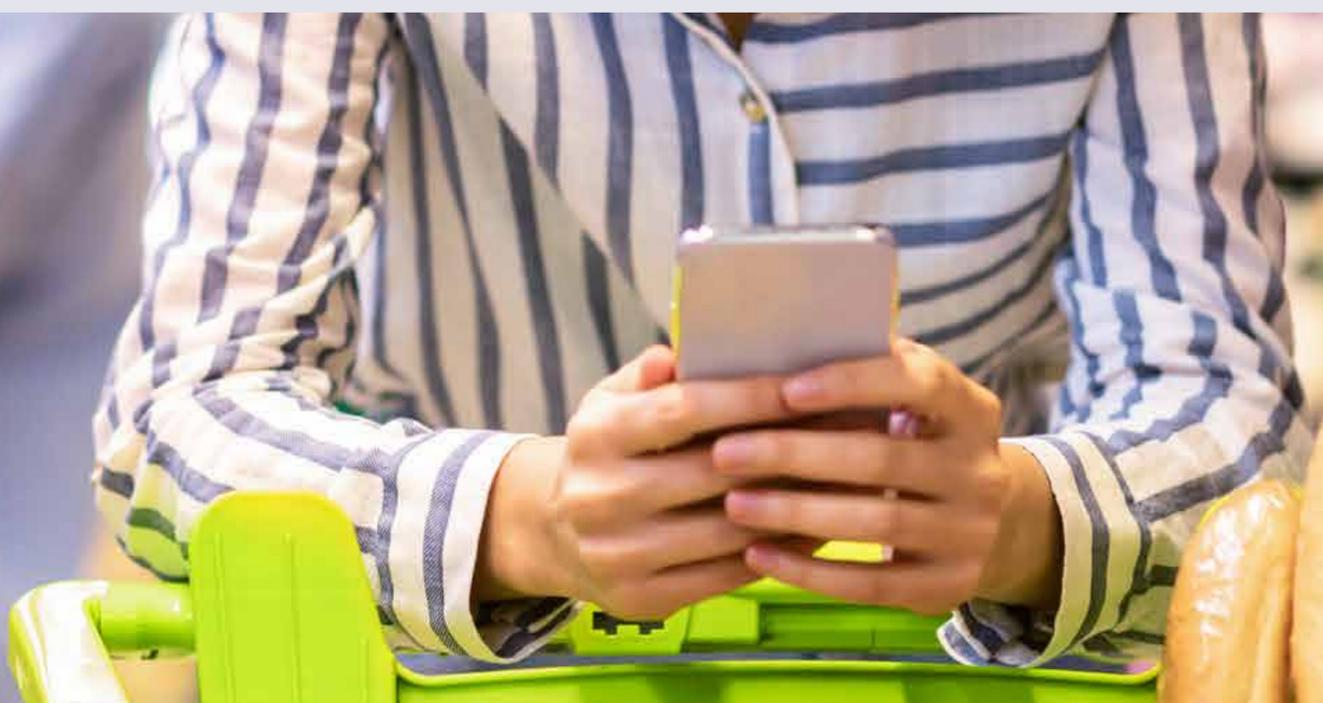
- Carmín de cochinilla (e-120)
- Cera de abeja (e-901)
- Mono y diglicéridos de ácidos grasos (e-471)
- Ésteres de ácidos grasos (e-472, e-473, e-474, e-475, e-477, e-478, e-481, e-482)
- Inosinato de sodio 5 (e-631)
- Lactitol (e-966)
- Lactilatos de sodio y calcio (e-481, e-482)
- Goma laca (e-904)
- L-cisteína (e-920)

C. Descartar productos que contengan ingredientes de origen animal, tales como:

- | | | | |
|------------|------------|---------------|---------------------|
| • Gelatina | • Lactosa | • Colágeno | • Cepas y |
| • Caseína | • Albúmina | • Vitamina D3 | probióticos lácteos |
| • Cuajo | • Lisozima | • Tagatosa | |

D. Buscar otros aditivos e ingredientes que no especifiquen su origen y pueden provenir tanto de fuente animal como vegetal, tales como:

- | | |
|--|---|
| • Ácido láctico | • Riboflavina (e-101) |
| • Goma Xanthán | • Algunas vitaminas (D, B12) |
| • Omega 3 | • Aminoácidos |
| • Sabor “natural” a vainilla, frambuesa o frutilla | • Nucleótidos |
| • Jugos clarificados | • Ésteres lácticos |
| • Taurina | • Caseinatos de sodio y calcio |
| • Óxidos de hierro | • Lactilatos de sodio, potasio y calcio |





Preguntas frecuentes:

2. Si un producto contiene colesterol en su tabla nutricional, ¿no es vegano?

El colesterol es una molécula de origen únicamente animal, por ello muchos veganos consideran que la presencia de colesterol en la tabla nutricional es un indicador de que el producto contiene algún ingrediente de origen animal.

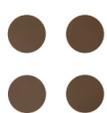
Esta asociación no es correcta, debido a que, dependiendo del método de análisis nutricional utilizado, los fitoesteroles contenidos en alimentos como el cacao, el coco y el aceite de palma podrían ser cuantificados erróneamente como colesterol en la tabla nutricional, ya que tienen una estructura química similar.

Con esto presente, si un producto indica contener colesterol, no necesariamente significa que tiene ingredientes de origen animal. **Los únicos indicadores fiables son las certificaciones y la lista de ingredientes del producto.**

3. ¿Debo considerar las trazas para evaluar si puedo consumir el producto?

No. La declaración de trazas son mensajes que advierten de la posible contaminación de un alimento con ingredientes considerados alérgenos por la normativa del país o peligrosos por condiciones mecánicas (riesgo de asfixia o daño dental por trozos de alimentos duros, como huesos o carozos), **pero no significa que el alimento contenga este ingrediente.**

Por ejemplo, si un alimento vegano declara trazas de un ingrediente de origen animal como la leche, no significa que el producto contenga este ingrediente dentro de la formulación del producto. Es una información dedicada a las personas alérgicas a esa posible contaminación.



Nutrientes esenciales que debes cubrir en una dieta vegana.

- **Proteínas:** son un nutriente crítico en la dieta vegana, ya que los productos vegetales poseen menos gramos de proteínas que los de origen animal. No obstante, una dieta vegana adecuada en proteínas es perfectamente posible a través de una alimentación balanceada.

Para mejorar la calidad de la proteína vegetal, se debe utilizar la “complementariedad aminoacídica”, es decir, **consumir legumbres y cereales en conjunto**. Esto no significa que debas comerlos siempre en el mismo plato; basta con que los consumas durante el mismo día. A través de la combinación del aporte de aminoácidos de ambos alimentos se logra una proteína de buena calidad.

Es importante ir variando la fuente de proteínas: legumbres, tofu, soya libre de GMO, tempeh, entre otros. Además, existen alimentos llamados “pseudocereales”, los cuales también deberían ser incorporados en la alimentación, pues tienen un buen perfil aminoacídico y aporte de proteínas. Los más conocidos son la quinoa y el amaranto.

Por otro lado, **la bebida vegetal de soya es la única que aporta proteínas en cantidades significativas**, en comparación a otras bebidas de origen vegetal.



- **Hierro:** el *hierro hem* proviene de alimentos de origen animal y el *hierro no hem* proviene de fuentes vegetales. Este último es mucho menos biodisponible que el anterior. Se encuentra en legumbres y verduras de hoja verde oscura como la espinaca y acelga.

Para optimizar la absorción de hierro no hem, **se recomienda consumirlo junto con alimentos ricos en vitamina C:** pimentón rojo crudo, col rizada cruda, kiwi, guayaba, papaya, limón, naranja, etc. Por ejemplo, agregarle jugo de limón a las ensaladas verdes en vez de usar vinagre.

Se debe evitar consumir café, té, infusiones de hierba o cacao en el horario que se comen alimentos con hierro, ya que estos disminuyen su absorción.

Es importante destacar que las legumbres en su forma natural poseen fitatos, los llamados “factores antinutricionales”, los cuales también intervienen en la absorción del hierro. Por ello, es fundamental **remojar las legumbres 12 horas antes de su consumo**, puesto que este proceso disminuye el contenido de fitatos y optimiza la absorción de hierro.

Otro punto a considerar es el consumo de alimentos fortificados con hierro, como las harinas, los cereales y algunas bebidas vegetales.

Sin embargo, a pesar de cumplir con las indicaciones anteriores, algunos veganos podrían no satisfacer sus requerimientos de hierro. Esto a largo plazo puede resultar en una anemia ferropriva. Por lo tanto, **es importante que siempre una dieta vegana sea asesorada por un profesional calificado**, quien evaluará la necesidad de suplementación de hierro según el caso.



- **Vitamina D y Calcio:** son nutrientes críticos en una alimentación vegana, debido a que son esenciales para la mineralización ósea y la salud de los huesos. Se encuentran principalmente en alimentos de origen animal, por eso su aporte suele ser insuficiente en una dieta vegana.

Algunos hongos y setas pueden aportar cantidades modestas de vitamina D, mientras que el calcio lo podemos encontrar en mayor proporción en el kale, crucíferas, verduras de hoja verde y algunos frutos secos. No obstante, **ambos nutrientes son menos biodisponibles cuando provienen de fuente vegetal.**

Un gran aliado para completar los requerimientos de Calcio y Vitamina D son **las bebidas vegetales fortificadas que se encuentran en las tiendas.** No es lo mismo que consumir bebidas vegetales elaboradas en casa, ya que estas no son fortificadas ni aportan nutrientes esenciales en cantidades significativas.

Para la activación de la vitamina D, tanto en una dieta normal como en una vegana, **lo fundamental es la exposición solar directa en la piel unos 10 minutos al día**, libre de bloqueadores y pantallas solares. Esto es fundamental para transformar la vitamina D a su forma activa.

Debido a su poca biodisponibilidad y baja cantidad en alimentos vegetales, **la necesidad de suplementación de vitamina D es frecuente en una dieta vegana** y la misma debe ser evaluada siempre de la mano de un profesional.





- **Vitamina B12:** es un nutriente imprescindible para el ser humano, pues se necesita para mantener una buena la salud cognitiva y la producción de glóbulos rojos. Su deficiencia puede provocar mareos, hematomas, problemas cardíacos y degenerativos del sistema nervioso.

Si bien existen algunos alimentos vegetales que contienen vitamina B12, como las algas y algunos productos fermentados (tempeh), **estas fuentes no son suficientes para cumplir con los requerimientos diarios recomendados.**

En el caso de la espirulina, noni y chlorella, su biodisponibilidad es muy baja. Además, estos alimentos presentan una gran cantidad de análogos biológicos inactivos, los cuales bloquean la absorción de B12 real.

La evidencia científica sobre los beneficios de la suplementación con microalgas sigue siendo limitada y se necesitan más estudios para evaluar su efectividad y seguridad en humanos y animales. También es importante considerar la calidad y la pureza de los suplementos de microalgas disponibles en el mercado.

Debido a lo anterior, **esta vitamina requiere ser suplementada desde el inicio** de este estilo de vida, siempre bajo la supervisión de un profesional calificado.

- **Omega 3:** es un nutriente crítico en la dieta vegana, porque proviene principalmente de los pescados grasos de mar libre. La cantidad diaria recomendada varía según la edad, el género y otros factores individuales. Cumple un rol en múltiples procesos biológicos, como la regulación del colesterol, la antiinflamación y el desarrollo cerebral. **Las semillas y/o aceites de chía y linaza presentan omega 3**, pero no del mismo modo que las fuentes animales.

Es importante tener en cuenta que el tipo de omega 3 que se encuentra en la chía y linaza es ácido alfa-linolénico (ALA), mientras que los ácidos grasos omega 3 de cadena larga, como el ácido eicosapentaenoico (EPA) y el ácido docosahexaenoico (DHA), se encuentran principalmente en fuentes animales. Con esto presente, podemos concluir que **las fuentes vegetales como semillas no serían efectivas para satisfacer los requerimientos de estos nutrientes.**

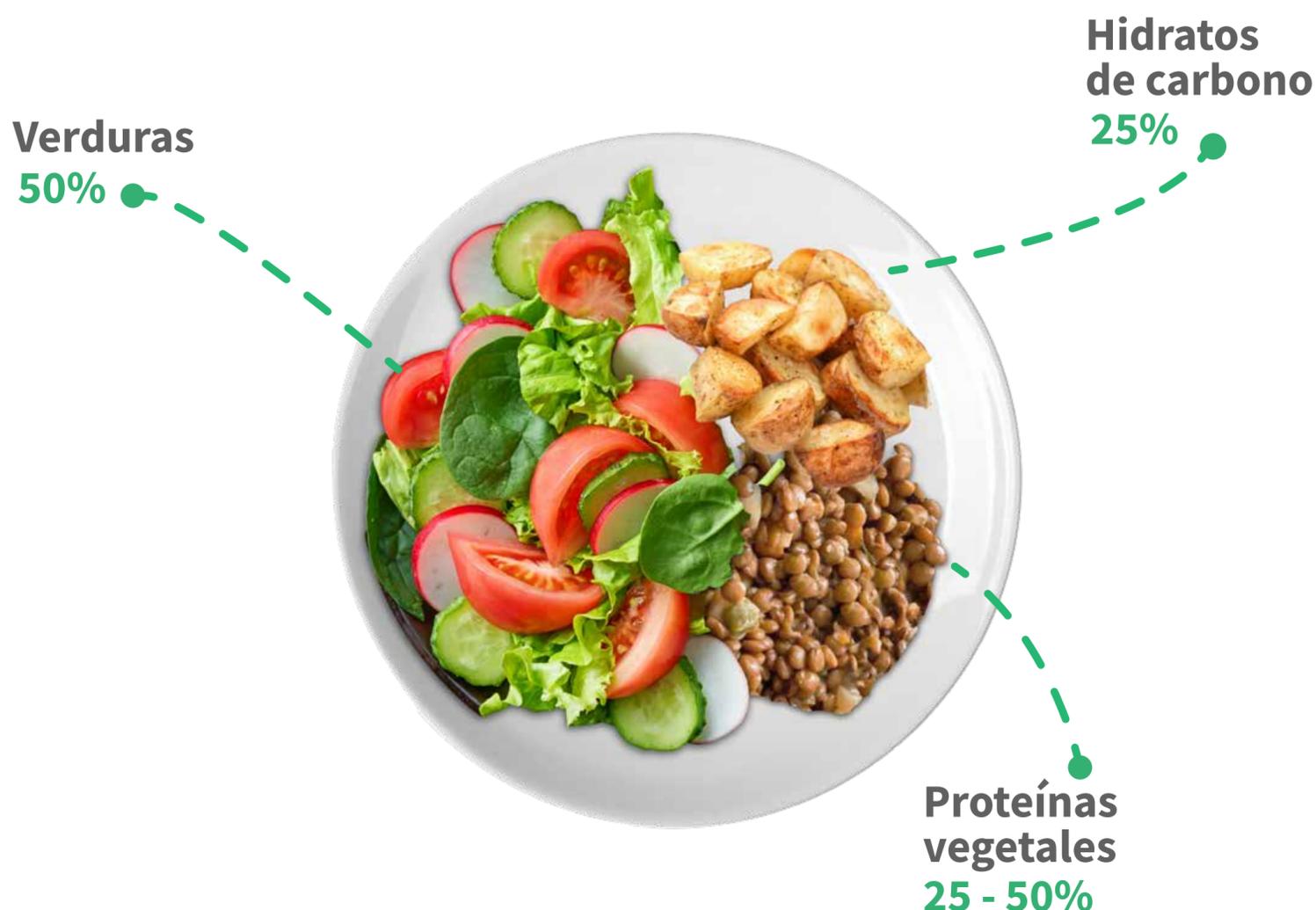
Por otro lado, **se debe evitar el consumo de aceites y margarinas de origen vegetal** como la maravilla o el maíz, porque estos alimentos poseen grandes cantidades de omega 6 que, en alta proporción, es pro-inflamatorio y disminuye los niveles de omega 3.

La suplementación de omega 3 debe ser evaluada caso a caso por un profesional de la salud. Hoy en día, también existen alimentos veganos fortificados con este nutriente que pueden ser útiles para prevenir deficiencias.



Evitar este formato de Omega 3,
ya que contiene aceite de pescado.

Plato del buen comer vegano



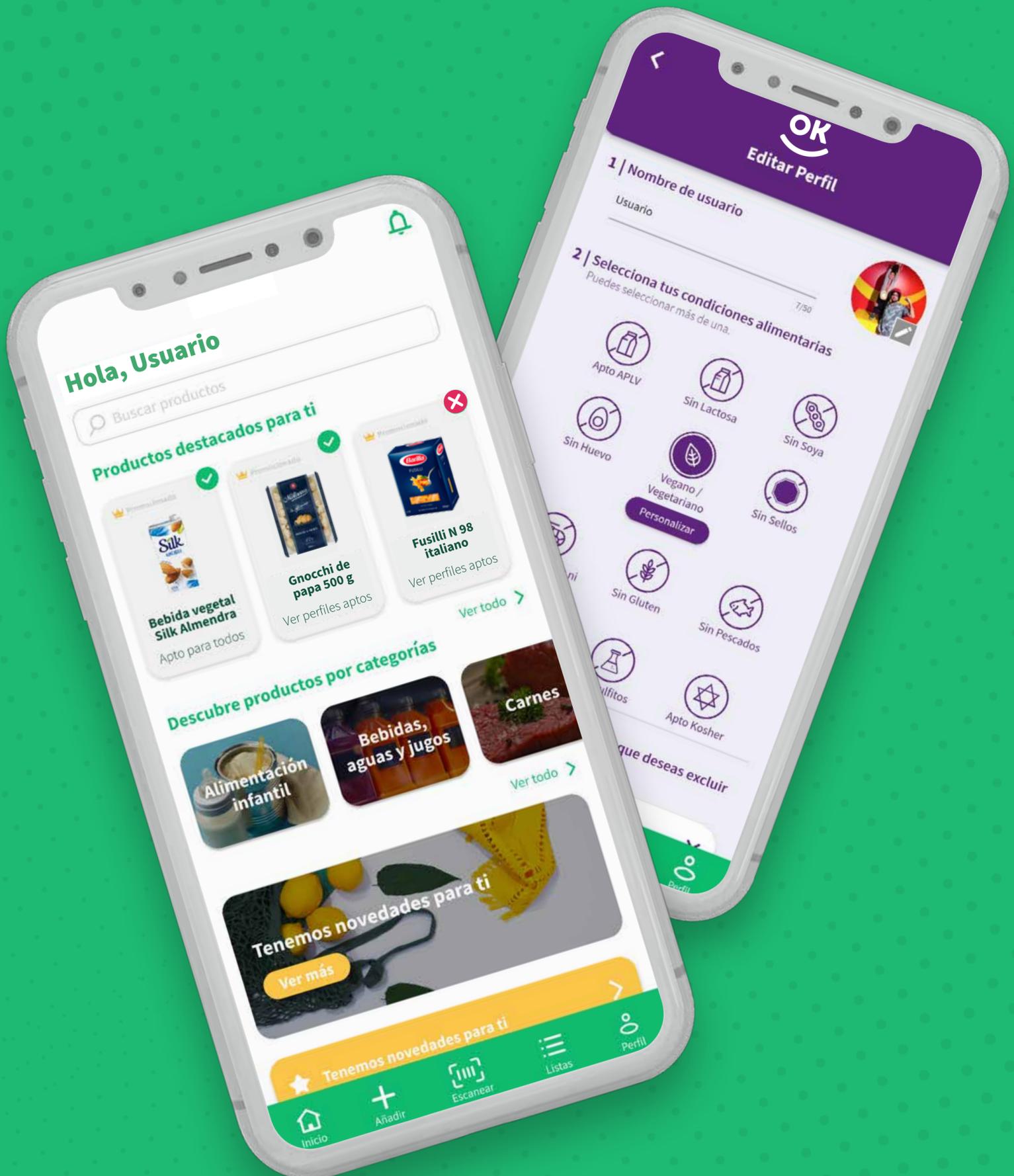
Lista de supermercado básica para un vegano.

Te entregamos una lista con sugerencias de compras para iniciarse fácilmente en el veganismo. Recuerda que cada persona la puede adaptar a sus gustos, preferencias y realidad económica.

- Variedad de setas y hongos
- Distintas frutas y verduras
- Variedades de legumbres secas: porotos de todo tipo, lentejas, garbanzos, arvejas, etc.
- Frutos secos (almendras, nueces, pistachos, etc.)
- Proteína de soya texturizada y tofu
- Seitán, hamburguesas y vienas vegetales
- Cereales y pseudocereales, de preferencia integrales: arroz, trigo, papas, quinoa, amaranto, trigo sarraceno, mijo, etc.
- Panes y tallarines sin aditivos animales
- Hummus y patés vegetales
- Bebidas vegetales fortificadas (de almendras, arroz, avellana, soya, coco, otras)
- Yogur a base de vegetales
- Si quieres darte un gusto, también hay variedad de helados, chocolates y otras golosinas veganas... pero no abuses de su consumo.



Descubre un mundo de posibilidades para ti y los que amas



Descárgala hoy en



www.okto.shop