



EMPEZANDO A COMER DE FORMA VEGANA



-Dudas y preguntas frecuentes-

Quien opta por el veganismo como forma de vida, como actitud diaria de respeto al resto de los animales y como consecuencia lógica del antiespecismo tiene que cambiar varios de sus hábitos. En la mayoría de los casos el que más dudas y temores puede generar es la dieta ya que en torno a la alimentación y nutrición se ha generado toda una serie de mitos, prejuicios y verdades absolutas debido entre otros motivos a que las empresas de alimentación de manera más o menos pública han financiado estudios que han terminado convirtiéndose en normas y recomendaciones nutricionales asumidas por casi todas.

Con este texto queremos ayudar a cuestionar todo esto, deshacerse de los prejuicios, que pueda entenderse que una dieta basada en vegetales puede ser perfectamente sana y que no hay que ser matemático, dietista o química para comer vegetariano.

Plantaremos una serie de preguntas muy comunes que suelen surgir (de una misma o del entorno) cuando uno va a dar el paso al veganismo y las contestaremos con un lenguaje lo más sencillo posible que facilite su comprensión y sobre todo su aplicación en el día a día.

-“¿Y qué vas a comer, lechuga?”

Esta pregunta no es más que una simplificación exagerada que intenta ridiculizar la dieta vegana asociándola a lo más parecido a comer hojas que según muchos es lo único que comemos las personas veganas y así de paso se dejan caer la poca variedad de la misma. Igual que los omnívoros no comen solo músculos de vaca, la gente vegana no comemos solo lechuga.

Sí, comemos hojas pero también semillas, frutos, raíces, grano, etc. que se pueden presentar y preparar de cientos de maneras diferentes. Las posibilidades en la dieta vegana son enormes y dependerá más de las ganas o el tiempo que tengas para cocinar que de la variedad en sí. Es habitual que se tenga una serie de platos “estrella” que por distintas razones (rapidez, alimentos locales o gusto) se cocinan con mayor frecuencia. Por llevar una dieta vegetariana no vas a tener que hacer un nuevo plato cada día para que sea variada, no es necesario. Es suficiente con

que durante el día no te olvides de tomar algo más que por ejemplo un plato de arroz o pasta; verduras, frutos secos, fruta... Intenta que semanalmente haya presencia de todos los grupos de alimentos. Seguro que adquieres unos hábitos y dinámicas propias pero puede ayudar tener una serie de recursos como tomar al menos dos tipos de legumbres a la semana, probar todos los colores posibles de frutas y verduras o intentar que en un mismo plato haya alimentos de varios grupos.

Es sencillo: se puede comer bien o mal llevando la dieta que se lleve, no por comer vegetariano tendrás que empezar a pesar cada ingrediente ni a obsesionarte con seguir las pautas dietéticas, basta con un poco de información y sentido común.

-“El hierro está en la sangre de los animales y por lo tanto si solo comes vegetales tendrás anemia al poco tiempo”. “Todas las veganas tienen anemia”.

El hierro está en la sangre de los animales porque lo han obtenido de su dieta. Es decir, una vaca, una cerda o una gallina no son capaces de sintetizar hierro, sus organismos no puede crearlo por si solos.

Es verdad que el hierro que hay en la sangre de los animales y por lo tanto en sus músculos y vísceras se absorbe en una proporción mayor (alrededor de un 20%) que el hierro que hay en los vegetales pues es un hierro que podríamos decir se encuentra en una forma más parecida al que nosotras necesitamos y por lo tanto su estructura no tiene que ser convertida. Como animales que somos podemos obtener el hierro de los vegetales pero para ello tenemos que convertirlo a la forma que nuestro cuerpo necesita para que desarrolle sus funciones. El hierro que encontramos en alimentos vegetales se denomina hierro no hemo precisamente porque es un hierro que de esa forma no está presente en el organismo de los animales, humanos o no. Su porcentaje de absorción es por lo tanto menor, aproximadamente de un 5%.

Ambos porcentajes de absorción puede aumentar o disminuir según cuidemos cómo y qué comemos pero es posible llegar a niveles asimilación parecidos del hierro no hemo con el hemo si seguimos algunas pautas:

- El ácido ascórbico o vitamina C aumenta la absorción de hierro, de hecho es su mayor estimulante. Tomar alimentos ricos en esta vitamina junto a alimentos que contengan hierro aumenta la asimilación de hierro por parte del organismo. Es importante que la vitamina C que se tome sea de productos frescos o lo menos cocinados posibles ya que esta vitamina se destruye con cierta facilidad en los distintos procesos del cocinado.

Un ejemplo: 100ml de zumo de naranja que equivale a un vaso pequeño triplica la absorción de hierro.

- La cantidad de hierro que tomas en la dieta también influye en la absorción. Esto es algo que luego veremos también en otros nutrientes pues no solo le pasa al hierro. Cuanta menos cantidad de nutrientes tienes en muchas ocasiones el organismo se vuelve más eficiente en su absorción o en mecanismos de reciclaje que permiten su reutilización. De todas formas esto no significa que puedas llevar una dieta muy baja en hierro y que no pase nada porque vas a absorber el poco que tomes pero por poner un ejemplo; en personas con bajos niveles de hierro en sangre la absorción del mismo puede pasar de un 2%-5% a un 20-25%.

- El té, principalmente el negro, los vinos y el café aportan sustancias que reducen la absorción de hierro. Por eso es recomendable evitar tomar esos alimentos cerca de las comidas y en particular en comidas ricas en hierro. No sirve tomar té y una naranja para contrarrestar los efectos negativos de las sustancias que contiene el té.

- Hay otros compuestos que también dificultan la absorción de este mineral y que se encuentran en cereales integrales y legumbres aunque cuando son sometidos a procesos de preparación como el remojo, germinación o cocinado disminuye su incidencia. En este caso además la vitamina C sí que puede contrarrestar el efecto de estos compuestos.

- Aunque pueda parecer raro una buena manera de obtener este mineral es cocinar con utensilios de hierro fundido, sobre todo si cocinamos alimentos ácidos como el tomate o cítricos que ayudaran a que parte de ese hierro se disuelva y pase a la comida.

Unos bajos niveles de hierro están más relacionado con pérdidas de sangre o con problemas de absorción que con motivos estrictamente de cantidades de ingestión. De hecho suele ser una combinación de factores lo que termina en una anemia ferropénica que es la falta de hierro suficiente en el organismo y por tanto que el cuerpo no pudo llevar a cabo con normalidad los procesos en los que éste interviene.

Alimentos que se puedan consumir en cantidades suficientes y que sean fáciles de incluir en la dieta con alto contenido en hierro (mg por 100g de porción comestible): soja 9,7mg, germen de trigo 8,5mg, piñones 8,4mg, pipas de girasol 8,1mg, garbanzos 6,8mg, almendras 6,3mg, lentejas y judías 6,2mg, cacahuets 4,9mg, avena, 3,8mg y espinaca 2,7mgs.

Además de estos alimentos hay otros que habitualmente se usan como aderezos y/o en pequeñas cantidades pero que contienen cantidades muy significativas de hierro y por lo tanto pueden usarse para complementar comidas: orégano 35,4mg, pimienta negra 28,86mg, menta 9,5mg, perejil 7,7mg y romero 6,7mg.

-“Pero si no como lácteos, ¿de dónde saco el calcio?”

Se podría decir que son los lácteos y principalmente la leche uno de los grupos de alimentos que más campañas y por tanto tergiversación y mitos arrastra. De hecho, somos muchas a las que durante años nos han transmitido la idea de que el calcio solo se obtiene de la leche y sus derivados y que todo encajaba porque los huesos y los lácteos son blancos. Ha habido campañas fortísimas que asociaron el crecimiento exclusivamente a tomar leche.

Claro que la leche tiene calcio, ¿cómo no va a tenerlo si es para el ternero que tiene que crecer de unos 40kg a alrededor de 160kg en 6 meses? La leche de un animal es un alimento perfecto para las crías de esa especie, miles de años de evolución han hecho que cada leche una composición exacta y equilibrada en la que intervienen infinidad de variables, ¿qué nos lleva a pensar que es adecuada para el consumo humano?

Las humanas tenemos una enzima, la lactasa, que permite digerir la lactosa que es el azúcar presente en la leche. Esta enzima desaparecería alrededor de los tres o cuatro años, edad en la que se supone que un niño dejará de mamar. Pero como se ha seguido tomando leche en todas las etapas de nuestra vida durante ya varias generaciones, la enzima cada vez desaparece más tarde o no lo hace del todo. Por eso no es de extrañar que la leche y sus derivados sea uno de los alimentos que más alergias y/o intolerancias produce pues todavía estamos adaptándonos a ella. Es más, a la inmensa mayoría de los animales humanos no les sientan bien la leche y no pueden tomarla.

Es muy curioso que si la leche es tan buena como dicen para la formación y desarrollo de los huesos, las marcas que venden leche no paren de añadirle vitaminas que ayuden a su absorción y más cantidad de calcio en forma de huesos molidos, sales de calcio sintetizadas o extrayéndolo de más leche. Tampoco concuerda que en los países donde más lácteos se consumen es a la vez donde más osteoporosis (enfermedad ósea causada por la pérdida de calcio que provoca huesos débiles con mayor facilidad a fracturarse) hay. Esto se debe a que la cantidad total de calcio en nuestro organismo, su equilibrio, depende de varios factores, no solo de la ingesta. De hecho, limitar su pérdida por heces y orina y aumentar su absorción, supone el 80-90% del total del equilibrio del calcio, pudiendo conseguirlo de varias maneras:

- Para una correcta asimilación del calcio es imprescindible la vitamina D ya que es capaz de movilizar el calcio de los huesos, de disminuir la pérdida de calcio en los riñones y sobre todo ayuda a su absorción. Esta vitamina es fácil de obtener pues basta con 15 minutos de exposición al sol en manos y cara durante cuatro o cinco días a la semana para sintetizar la suficiente cantidad de vitamina recomendada. Teniendo en cuenta que la luz solar y no solo los rayos solares directos también sirven para sintetizar vitamina D, que ésta puede acumularse en el organismo y que el clima en este territorio proporciona bastantes horas de luz, es raro que se produzca una carencia en esta vitamina.

- Entre las sustancias que disminuyen la absorción de calcio o que aumentan su pérdida están los oxalatos presentes en espinacas crudas, remolacha y chocolates y la cafeína y el alcohol que descalcifican los huesos.

- El ejercicio ayuda notablemente a la fijación del calcio.

Es importante señalar que es sobre los 20 o 25 años cuando más masa ósea se tiene pues hasta esa edad se forma el esqueleto y se alcanza el llamado pico de masa ósea. A partir de esa edad el calcio que perdemos no se reemplaza a la misma velocidad que antes por lo que puede empezar la descalcificación, aunque lenta, de nuestro esqueleto. Aquellas personas que tengan la regla sufrirán una pérdida de calcio mayor cuando pasen por la menopausia. Por lo tanto es importante intentar tener la mayor masa ósea posible para evitar procesos como la osteoporosis.

Alimentos ricos en calcio (mg por 100gr de porción comestible): sésamo 700mg, almendra 270mg, berro 211mg, brócoli 210mg, menta 210mg, perejil 200mg, nueces 183mg, judía blanca y lentejas 126mg, espinaca hervida 122mg y pan tostado de trigo 120mg.

-“La dieta vegana no aporta suficiente proteínas”. “Las proteínas animales son mejores que las de origen vegetal”. “Una persona vegana no puede estar fuerte”.

Hasta no hace mucho se ha considerado a las proteínas vegetales como incompletas o de segunda categoría.

Nuestro cuerpo asimila aminoácidos, no proteínas completas, por lo que no hay diferencia si esos aminoácidos son de origen animal o vegetal. Los aminoácidos son las moléculas que combinándose unos con otros forman las proteínas. Hay 20 aminoácidos de los cuales 9 son esenciales hasta la adolescencia y 8 a partir de ella, lo que significa que hay que aportarlos en la alimentación ya que nuestro cuerpo no es capaz de crearlos por sí mismo. Cuando tomamos un alimento, las proteínas que lleva son separadas en aminoácidos que serán recombinados

para formar las proteínas que nuestro cuerpo necesite. La calidad de las proteínas estará en la cantidad de aminoácidos esenciales que tenga pero también en la digestibilidad de la misma (la porción de alimentos que podemos digerir y utilizar) y las propias necesidades dietéticas individuales.

Muchos alimentos de origen vegetal tienen proteínas de calidad pero normalmente tienen uno o varios aminoácidos en poca cantidad, aunque esto no es siempre así ya que hay varios vegetales que tienen todos los aminoácidos como veremos más adelante. Basándose en esto se ha generado la afirmación que dice que hay que combinar siempre en la misma comida diferentes alimentos para que sean completas como las lentejas con arroz o los frutos secos con cereales integrales. No es necesario puesto que el cuerpo guarda aminoácidos que no ha usado para sintetizar proteínas y una vez que recibe otros aminoácidos los combinará para seguir creando proteínas.

Podríamos explicarlo de la siguiente manera: comemos un alimento cuyas proteínas están formadas por, vamos a imaginar, ladrillos. Ese alimento es digerido lo que provoca que cada uno de los ladrillos sea separado del resto por tipos. Nueve de esos tipos solo los podemos sacar de lo que comemos y los iremos combinando para formar un muro que tendrá más o menos niveles o lo que es lo mismo, produciremos más o menos proteínas complejas según el número de cada tipo de ladrillo que tengamos. Lo que suele pasar es que para llegar al patrón que se considera óptimo a veces nos falta de un tipo que sería el ladrillo limitante pues para levantar una altura necesitamos todos los tipos.

Queremos aclarar que la única fuente de proteínas de origen vegetal no es la soja y que por eso no es necesario tomar tofu, leche de soja y demás derivados de la misma para obtener proteínas en una dieta vegana. Hay otras fuentes vegetales de proteínas de calidad y con todos los aminoácidos esenciales como la quínoa, el amaranto o las semillas de cáñamo por ejemplo además de que como ya hemos dicho nuestro cuerpo es capaz de sintetizar proteínas con aminoácidos de diferentes alimentos.

Alimentos ricos en proteínas (gramos por 100gr de porción comestible de alimento: soja seca 35,9gr, cacahuete 27gr, lentejas 23gr, judías blancas 21,4, garbanzo seco 20,5gr, pistacho 21gr, almendra 20gr, pasta de trigo 12gr, pan tostado de trigo 10gr.

-“Las personas veganas terminan enfermando por falta de vitamina B12”.

Actualmente nos hemos separado tanto de la tierra, vivimos tan al margen de todos los procesos por los que pasan nuestros alimentos, que es realmente difícil

obtener la vitamina B12 de los vegetales.

Esta vitamina la produce un determinado tipo de bacteria y los animales tendríamos B12 porque al comer pasto y otros vegetales estos irían “contaminados” por dicha vitamina que después se acumula en el organismo. Por eso hay B12 en los músculos y vísceras de los animales.

En la actualidad si no lavas un alimento lo que vas a comer no es B12 sino pesticidas y fertilizantes que eliminan casi toda posibilidad de que la vitamina pueda estar en ellos.

No vamos a entrar aquí a dictar unas normas cerradas sobre cómo obtener la B12, nos limitaremos a exponer una serie de experiencias, conocimientos y consejos para que tú decidas qué hacer.

La B12 se acumula en nuestro organismo igual que en el del resto de los animales, por lo que si hemos comido durante unos años animales y sus derivados, normalmente tendremos unas reservas para un periodo de tiempo que puede ir de unos 6 meses a unos 4 o 5 años. Este periodo varía en función de múltiples factores que van desde la genética a la propia alimentación. Se sabe con seguridad que el alcohol y otras drogas afectan negativamente a las reservas de B12 pues dificultan su absorción, dañan el hígado que es el lugar de almacenamiento de esta vitamina y además el cuerpo la usa para y por tanto gasta en el metabolismo del alcohol. Otras drogas/medicamentos también perjudican a las reservas de la vitamina: anfetaminas, antibióticos, laxantes y diuréticos.

Tarde o temprano esta B12 se irá agotando; hay gente que sin haber tomado suplementos y tras nueve años tiene niveles óptimos y otras que tras 6 meses practicando la dieta vegana ya había perdido las reservas. Cuando esto pase puede que empieces a notar una serie de síntomas relacionados con su deficiencia como cambios de humor, pero memoria, entumecimiento u hormigueo en manos y/o pies, fatiga, pérdida de equilibrio, inapetencia, etc. Eso sí, un déficit de B12 no produce siempre estos síntomas y no por tener uno o más de estos síntomas tienen porqué ser un déficit de B12. Lo más recomendable es que te hagas unos análisis antes o al poco de empezar con la dieta vegana en los que pidas que analicen la B12 en sangre u otras pruebas que sirven para determinar la cantidad de esta vitamina, como el Volumen Corpuscular Medio que no hace falta pedir como prueba específica porque sale en unos análisis básicos, lo niveles de homocisteína o la medición del ácido metilmalónico, ambas pruebas muy sensibles a la hora de detectar el déficit de B12 pero que tendrás que pedir que las hagan lo que no suele ser fácil de conseguir.

Una vez conocidos tus niveles y si son altos hazte otros análisis pasado bastante tiempo, antes si notas algo y compáralos para hacer una idea de cómo tu cuerpo “pierde” B12. Tienes que tener en cuenta todos los factores porque como ya hemos dicho son muchos los que influyen. Si vas a sacar unas conclusiones que pueden marcar el hecho de suplementarte o no y en qué cantidad lo hagas hazlo con sinceridad e incluye si has tomado alcohol u otras drogas que afecten a esta vitamina, si tu dieta ha sido en general mala y no solo respecto a la B12, etc. Intenta conocer a tu cuerpo y si has tenido una serie de síntomas que puedes relacionar con el déficit de B12 y eso se confirma con unos análisis, aprovecha esto para en posteriores ocasiones a lo mejor no tener que hacerte análisis porque sabrás reconocer los síntomas de esa deficiencia.

No queremos entrar a valorar la fiabilidad de las que se dicen fuente veganas de B12 porque cada vez sale un estudio o noticia que contradice a la anterior. Actualmente se estudian varias fuentes veganas de B12 pero antes de recomendarlas preferimos esperar a que se confirmen, repetimos, tú valoras y decides.

Para obtener B12 en la actualidad puedes:

- Tomar alimentos enriquecidos con esta vitamina: cereales de desayuno, leches vegetales, zumos, marmite... Ya que la Cantidad Diaria Recomendada son entre 2 y 3 microgramos suele valer con un vaso de leche con cereales y un zumo por ejemplo.

- Con suplementos, tomando de 3 a 10 microgramos al día o en una toma semanal de 2000 microgramos. Esto es así porque en la absorción de la B12 interviene también la cantidad de la misma que tomas en cada toma. Se absorbe toda o casi toda si tomas poca al día pero en cantidades grandes la proporción es mucho menor aunque suficiente.

Esto que parece muy complicado luego no lo es tanto y como en todo al final encontrarás tus tiempos y trucos: suplementarte cada día, unas veces al año, no tomar suplementos, obtenerla de alimentos enriquecidos, etc.

Hemos creado una cuenta de correo para que nos enviéis vuestras dudas sobre nutrición, si vemos que las cuestiones que nos planteáis se repiten y que no se han tocado en este texto la iremos añadiendo.

Para cualquier consulta sobre nutrición: dudasnutricion@riseup.net

Más información sobre antiespecismo: acabemosconelespecismo.com