GIRONA NOTICIES.COM
+ Periodisme

Claves para adoptar el veganismo este 2023

Comunicados | 14/01/2023 | 00:00

En 2023 el estilo de vida vegano llega pisando fuerte y, según estudios de Herbalife Nutrition, será la pauta alimenticia del 22% de la población mundial. El experto en nutrición Richard Allison, de Herbalife Nutrition, explica la hoja de ruta a seguir si estás pensando en incorporar el veganismo al día a día

/COMUNICAE/

En 2023 el estilo de vida vegano llega pisando fuerte y, según estudios de Herbalife Nutrition, será la pauta alimenticia del 22% de la población mundial. El experto en nutrición Richard Allison, de Herbalife Nutrition, explica la hoja de ruta a seguir si estás pensando en incorporar el veganismo al día a día

El año nuevo siempre conlleva la adopción de nuevos propósitos, y entre los más comunes están aquellos que tienen que ver con llevar un estilo de vida saludable y unos hábitos acordes: aumento de la práctica deportiva, una alimentación saludable y nutritiva, además de ser más activos y menos sedentarios. Sin embargo, a todas estas tendencias se ha sumado una última: el veganismo. Un movimiento caracterizado por no consumir ningún producto de origen animal.

Veganuary, enero es el mes de la alimentación vegetal y sostenible

Para Richard Allison, especialista en nutrición deportiva y miembro del consejo asesor de Herbalife Nutrition, adoptar un estilo de vida vegano contribuye a generar muchos efectos positivos, tanto para el organismo, como para la salud del planeta. Desde el año pasado, además, la ONG Veganuary promueve que el mes de enero se destine a la reducción del consumo de productos de origen animal en favor de más proteína de origen vegetal. La campaña invita a todo aquel que sienta curiosidad por este estilo de vida a ponerlo en práctica durante todo este mes. Un reciente estudio de Herbalife Nutrition asegura que un 22% de la población mundial será vegana en el futuro, lo que mejoraría su bienestar interior y contribuiría a una mejor conservación del planeta.

Cómo hacerse vegano

Para convertirse en un auténtico vegano es necesario seguir algunas pautas con las que conseguirlo sin problema.

En primer lugar, hay que tener paciencia y tomárselo con calma. Este tipo de cambios no se producen de la noche a la mañana, por eso es necesario ser constante, no rendirse para que el cambio perdure en el tiempo y probar nuevos alimentos y sus recetas. En este sentido, las proteínas de origen vegetal son perfectas para mejorar el organismo. Sin embargo, no todas cumplen con los requerimientos esenciales de aminoácidos como una proteína de origen animal, por eso hay que encontrar aquellas que sí los cumplan, como por ejemplo el producto Tri Blend Select de Herbalife Nutrition.

Los beneficios de la dieta vegana

La dieta vegetariana excluye principalmente la carne animal, pero la dieta vegana es más restrictiva, excluyendo no solo la carne animal sino también todos los productos derivados de animales, incluida la leche, los huevos y la miel.

A pesar de estas omisiones, hay una serie de beneficios potenciales para un plan vegano, según una revisión reciente en el American Journal of Clinical Nutrition:

Las dietas veganas generalmente tienen un contenido más alto de fibra alimentaria, de magnesio, ácido fólico, vitamina C y E, hierro y fitoquímicos.

En comparación con los omnívoros, los veganos consumen cantidades considerablemente mayores de fruta, legumbres y verduras.

En comparación con los vegetarianos, los veganos son más delgados y tienen colesterol LDL y colesterol total más bajos, así como presión arterial moderadamente más baja.

Además de una mayor ingesta de frutas y verduras, los veganos tienden a tener un consumo más alto de tofu y otros productos de soja. Se sugiere que los isoflavonoides de la soja tienen un efecto beneficioso en la salud de los huesos en las mujeres postmenopáusicas.

Debido a la naturaleza de la dieta, los veganos tienden a ser más conscientes de lo que entra en su cuerpo, algo que todos pueden practicar, ya sean o no veganos. Para aprovechar los beneficios para la salud del veganismo, es importante centrarse en crear una dieta sana y equilibrada con abundancia de alimentos ricos en nutrientes.

Los retos de la dieta vegana

A medida que las dietas veganas se vuelven más populares y que se encuentre en los supermercados más opciones veganas, es posible sentirte atraído por una etiqueta que diga "apto para veganos". Pero el hecho de que un artículo se promocione como vegano no necesariamente lo hace saludable, véase una bolsa de patatas fritas o un refresco azucarado.

Puesto que la dieta vegana es bastante restrictiva, puede ser todo un reto obtener todos los nutrientes que el cuerpo necesita. Por ejemplo, sin productos lácteos, será necesario asegurarse de tomar suficiente cantidad de calcio y de vitamina D. Las verduras de hoja verde y el tofu pueden proporcionar el calcio, así como los alimentos enriquecidos con calcio como las bebidas de soja o el zumo de naranja. Muchas alternativas de la leche están enriquecidas con vitamina D, como muchos cereales para el desayuno. Otra buena fuente de vitamina D son los champiñones. Dado que la proteína animale es buena fuente de hierro, zinc y vitamina B12, hay que encontrar fuentes alternativas de estos nutrientes para asegurarse todos los requerimientos nutricionales. Ya que no hay fuentes vegetales confiables de vitamina B12, los veganos necesitan recibir este nutriente con alimentos enriquecidos y/o suplementos. Por otra parte, el zinc está bastante extendido en el mundo vegetal. La avena, las judías, frutos secos, semillas, tofu y el tempeh son buenas fuentes, y para obtener suficiente proteína, se puede optar por legumbres, cereales o nuevamente, el tofu o el tempeh.

Cómo obtener la proteína adecuada en una dieta vegana

La proteína alimenticia está constituida por componentes básicos llamados aminoácidos, los cuales son utilizados por el cuerpo para producir proteínas importantes. De los 21 aminoácidos que hay en los alimentos, nueve se consideran esenciales, y ya que el cuerpo no puede producirlos, tienen que venir de la dieta.

La proteína animal es una proteína "completa" porque contienen los nueve aminoácidos esenciales. Sin embargo, a excepción de la soja, la mayoría de los alimentos vegetales carecen de uno o más de los aminoácidos esenciales, por lo tanto, se consideran incompletos. Pero existe una forma sencilla de solucionarlo, y es consumir proteínas vegetales que se encuentran en la legumbre o en los guisantes. No es necesario comer todos los alimentos al mismo tiempo, sino alternar arroz con lentejas, por ejemplo, o una sopa de cualquier legumbre con pan integral.

Uno de los beneficios de las proteínas en polvo es que proporcionan proteína con pocas calorías y es fácil añadirlas a alimentos como batidos proteicos, sopas o avena.

Como siempre que se intentan alcanzar nuevos retos, hay que mentalizarse antes de realizar el cambio y establecer un plan con el que alcanzar los objetivos a largo plazo. Y, por último, llevar un estilo de vida vegano incita a todos a aprender más acerca de cómo funciona la nutrición y el

bienestar animal. Entender los beneficios que tienen estos cambios en el organismo hará que el cambio resulte mucho más sencillo.

Fuente Comunicae

Autor: Redacció

https://gironanoticies.com/comunicado/194301-claves-para-adoptar-el-veganismo-este-2023.htm