



Actualmente, es cada vez mayor el número de personas que, por diversos motivos, adopta un tipo de alimentación que excluye los alimentos de origen animal.

Estas motivaciones pueden ser religiosas (restricciones), ético-filosóficas (no aceptar el sacrificio o la captura de animales), ecológicas (impacto ambiental de la producción de carne), económicas (costo de la producción de alimentos de origen animal), fisiológicas (evolución humana de herbívoros a omnívoros) o relacionadas con problemas de salud.

La alimentación basada en plantas es un estilo de alimentación basado mayormente en alimentos de origen vegetal como verduras y frutas, granos enteros y cereales integrales (como arroz integral, quinoa, mijo, trigo sarraceno, cebada, etc), legumbres (garbanzos, lentejas, porotos), aceites vegetales, frutos secos y semillas, en vez de alimentos de origen animal y alimentos ultraprocesados, estos últimos no se excluyen por completo pero se limitan lo más posible en la dieta.

Este tipo de alimentación tiene múltiples beneficios, en nuestro organismo disminuye el colesterol, la presión arterial y los niveles de azúcar en sangre previniendo el desarrollo de enfermedades crónicas como la diabetes, la hipertensión arterial y la obesidad, reduce el riesgo de algunos tipos de cáncer; y posee un menor impacto ambiental, ya que las plantas consumen menos recursos para su producción que los alimentos de origen animal.

Los diferentes tipos de alimentación vegetariana pueden ser saludables siempre que estén bien planificadas por médicos y nutricionistas especialistas en el tema.

Además de la alimentación basada en plantas, se pueden encontrar otros tipos de alimentación vegetariana, como pueden ser:

Ovolactovegetarianos: consumen tanto huevo como leche y derivados lácteos, además de los alimentos de origen vegetal. No consumen ningún tipo de carne.

Lactovegetarianos: consumen leche y derivados lácteos, además de los alimentos de origen vegetal. No consumen huevo ni ningún tipo de carne.

Ovovegetarianos: consumen huevo, además de los alimentos de origen vegetal. No consumen lácteos ni ningún tipo de carne.

Veganos: consumen sólo alimentos de origen vegetal.

En nuestro país, la SAN (Sociedad Argentina de Nutrición) declara en su documento de postura (2014) que: “Las dietas vegetarianas adecuadamente planificadas, incluidas las dietas totalmente vegetarianas o veganas, son saludables y nutricionalmente adecuadas”. Y finaliza: “Finalmente, la SAN considera que, si un individuo es vegetariano o decide adoptar este tipo de alimentación, debe ser provisto de educación y orientación por un profesional de la nutrición para convertirse en un vegetariano saludable.” Las personas que decidan cambiar su dieta habitual deben conocer los riesgos y las ventajas de la alimentación escogida y recibir información que les ayude a ofrecerles una alimentación suficiente y saludable.