

*APLICACIÓN
DE LA DIETA
VEGANA EN
CENTROS
EDUCATIVOS*

Agustín Pérez Girbés

Este informe está enfocado a aplicar la dieta vegana en todos los centros educativos españoles. Por tanto está dirigido para que la sociedad sea menos cruel con los animales, una sociedad más comprometida con la salud, el medio ambiente y la economía.

Cabe mencionar que el veganismo ha sido practicado por importantes personajes históricos como Platón, Sócrates, Leonardo Da Vinci, Newton, Darwin, Martin Luther King, Einstein o Gandhi. Por otro lado, por ejemplo, ayuda a reducir el hambre mundial, la deuda nacional o el consumo de agua.

Si tenemos en cuenta también la salud, podemos decir entre muchos aspectos que una dieta vegana rica en fibra y antioxidantes, ayuda a desintoxicarse, tener un corazón sano y a perder peso.

Finalmente, es importante remarcar, que la Educación debería informar y fomentar el veganismo en todas las etapas educativas, también sería interesante que fuera ecológico, así como el que sean de proximidad y mejor dentro de los principios de la soberanía alimentaria . Este compromiso favorecería el desarrollo del alumno en todos los aspectos y enriquecería la sociedad en general.

OBJETIVO

-Aplicar la dieta vegana en todos los comedores escolares y hostelería de los centros educativos españoles.

OBJETIVO ESPECÍFICO

- Dar a conocer la alimentación vegana en su riqueza como alternativa viable y saludable.

-Promover hábitos de vida que no conlleven sufrimiento animal.

-Informar que la dieta vegana produce riqueza y mejora la economía.

El **veganismo** es una filosofía y un estilo de vida basado en el respeto hacia los animales. La palabra "vegan" (vegano) proviene de la palabra anglosajona "veg-etari-an" (veg-etari-ano). Sus inventores, en 1944, fueron Elsie Shrigley y Donald Watson, "vegetarianos puros" molestos por el hecho de que muchas personas que se llamaban a sí mismas vegetarianas comían productos lácteos e incluso pescado. Poco después, el 1 de noviembre de ese mismo año, Watson fundó la Vegan Society en el Reino Unido. El día 1 de noviembre de 1994 se cumplieron los 50 años de existencia de la Vegan Society. Desde entonces, el 1 de noviembre se celebra el Día Mundial/Internacional del Veganismo.

Quienes deciden seguir este estilo de vida lo definen como:

El **veganismo** es una alternativa ética y sana al consumo y dependencia de los productos - no adaptados a nuestras necesidades físicas y espirituales - como la carne, el pescado, los lácteos, los huevos, la miel, los productos derivados de los animales, y otros artículos de origen animal como el cuero y las pieles. Se puede afirmar que es el **estilo de vida más sano y respetuoso con los animales y la Naturaleza**.

Por su respeto a los animales el veganismo se posiciona éticamente rechazando el especismo, es decir, rechazando ver la vida de una forma antropocéntrica o teocentrista, por el contrario el veganismo está a favor de los derechos animales producto de su visión sensocentrista de la vida. En cuanto a derechos animales el veganismo es abolicionista, es decir, no busca una mejora en las condiciones de vida de los animales explotados como pide el bienestarismo, sino el fin de las actividades que los explotan, por ello, para ser coherente con sus principios, el vegano deja de participar en dichas actividades de forma directa e indirecta absteniéndose del total uso o consumo de productos de origen animal.

Por su rechazo al especismo y por su respeto hacia los animales como personas éticas, el veganismo, por coherencia, se traduce en la práctica en lo siguiente:

- **Dieta:** La mayoría de veganos sigue una dieta vegetariana pura o estricta (100% vegetariana), es decir, excluye por completo los productos de origen animal.
- **Vestimenta y calzado:** Renuncian a los tejidos de origen animal.
- **Productos probados en animales:** Evitan los productos que están elaborándose mediante experimentación animal.
- **Ocio:** No asisten a espectáculos en los que se usen animales.

En este Memorandum la palabra "veganismo" denota una "filosofía y una forma de vida que tiene por objeto excluir - tan lejos como ésto sea posible y práctico - todas las formas de explotación y crueldad hacia los animales usados para alimentos, ropa o para cualquier otro fin; y por extensión, promueve el desarrollo y la utilización de alternativas que estén libres del uso de animales en beneficio de los seres humanos, de los animales y del medio ambiente".

Definición de veganismo según el Memorandum del 20 de Noviembre de 1979 de la Sociedad Vegana (Vegan Society)

Veganismo y ecología

El veganismo es parte del movimiento animalista por los derechos de los animales, no del movimiento ecologista. El movimiento animalista o animalismo y el movimiento ecologista o ecologismo son dos movimientos distintos, el primero se preocupa por individuos animales concretos y el segundo por la conservación de especies (abstracción) animales y vegetales. El veganismo y la ecología confluyen en un punto: muchos animales necesitan un medio natural idóneo para poder vivir, y todos, a fin de tener una mejor salud, necesitamos aire, agua y alimentos no contaminados.

Según un reciente informe de la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO):

"El sector ganadero genera más gases de efecto invernadero - el 18 por ciento, medidos en su equivalente en dióxido de carbono (CO₂) - que el sector del transporte. También es una de las principales causas de la degradación del suelo y de los recursos hídricos."

Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO)

El informe de CIWF de 1999 sobre "Ganadería industrial y medio ambiente" (Factory Farming and the Environment) dice lo siguiente: "La producción de proteínas animales representa un uso ineficiente de los recursos del agua y de la tierra. Los animales de granja convierten las proteínas vegetales en proteínas animales con una eficiencia baja — generalmente en torno al 30%-40% y sólo un 8% en el caso de la producción de carne de vaca —. (..) En las próximas dos décadas, se hará mucho más urgente el problema de cómo alimentar al menos a 8.000 millones de personas al mismo tiempo que se protegen los recursos naturales de la tierra, el agua, el aire y los animales salvajes. La extensión de factorías intensivas de animales por el mundo no se puede considerar como una solución sostenible."

Alimentación vegana.

Las comidas juegan un papel primordial en la juventud de nuestro país reciben la nutrición que necesitan para crecer y prosperar.

Según la OCDE en España la tasa de adultos obesos supera la media ya que **uno de cada 6 adultos es obeso, y más de 1 de cada 2 tiene sobrepeso**. Los últimos datos muestran que la proporción de adultos con sobrepeso ha aumentado en general en los últimos años.

Las tasas de sobrepeso infantil son altas también en España en comparación con otros miembros de la OCDE, ya que **el 26% de los varones y el 24% de las niñas tiene sobrepeso, frente al 23% de niños y 21% de las niñas de promedio en los países de la OCDE**.
(Datos a 28 de Mayo del 2014, según la OCDE)

Por una parte en el Instituto Carlos III de Madrid se ha relacionado con algunos tipos de cáncer, la diabetes tipo 2, la obesidad y las enfermedades del corazón. Los investigadores han encontrado que las dietas altas en proteínas animales contribuyen a un aumento de cuatro veces en el riesgo de morir de cáncer o diabetes.

Por otro lado la Escuela de Salud Pública de Harvard ha advertido sobre el fuerte vínculo entre la carne procesada y el cáncer, mientras que el Instituto Americano de Investigación del Cáncer ha declarado que ninguna cantidad de carne procesada es seguro para comer.

Cada vez más estudiantes están ganando el exceso de peso, allanando el camino para problemas de salud, como la diabetes, enfermedades del corazón, presión arterial alta, y incluso algunas formas de cáncer, en su vida posterior.

Por tanto animar a los centros educativos a ofrecer más frutas, verduras, legumbres y cereales integrales en la dieta-alimentos, vinculados a la mejora de los resultados de salud y evitar los productos lácteos y cárnicos procesados que se consumen excesivamente.

Por ejemplo un plato a base de plantas diaria como un plato de legumbres, ensalada fresca y fruta del centro no sólo cumple con las necesidades, ayuda a formar hábitos alimenticios más saludables, también puede reducir la grasa, las calorías, el sodio y colesterol, reduciendo el consumo de productos cárnicos y lácteos procesados como la pizza, salchichas y tocino. Es una manera fácil para que los diferentes centros educativos cumplan con los nuevos estándares de nutrición basado

en las más recientes directrices dietéticas.

Finalmente aumentar los recursos para los equipos de cocina e infraestructura

Un equipo de cocina adecuada y la infraestructura son necesarias para preparar y servir comidas saludables tales como platos fuertes a base de vegetales. Las principales necesidades de equipo para la preparación de alimentos de origen vegetal son baratas.

PLAN DE DIETA VEGANA EN EL CENTRO

Cada empresa del centro educativo elaborará la dieta vegana según las necesidades de acuerdo con el rango de edad correspondiente.

CONCLUSIÓN

El veganismo es el **estilo de vida más sano y respetuoso con las personas, animales y la Naturaleza**. Ya que promueve hábitos de vida contra el sufrimiento animal, previene un gran número de enfermedades entre ellas la obesidad y es sostenible con el Medio ambiente.

BIBLIOGRAFÍA

Referencias

1. Patobiológicas Determinantes de la Aterosclerosis en la Juventud (PDAY) Grupo de Investigación. Historia natural de la aorta y coronaria lesiones ateroscleróticas en la juventud; Los resultados del estudio PDAY. Arteriosclerosis y trombosis. 1993; 13: 1291-1298.
2. Adams MA, Pelletier RL, Zive MM, Sallis JF. Los bares de ensaladas y el consumo de frutas y verduras en las escuelas primarias: una placa estudio de residuos. J Am Diet Assoc. 2005; 105 (11): 1789-1792.
3. Wagner B, Senauer B, Runge CF. Un análisis empírico de políticas y recomendaciones para mejorar la calidad nutricional de las comidas escolares. Revisión de Economía Agrícola. 2007; 29: 672-688.
4. Gordon A, Fox MK. Nutrición escolar estudio de evaluación de la dieta III: Resumen de los resultados. 2007.
5. Brathwaite N, Fraser HS, Modeste N, Broome H, Rey R. La obesidad, la diabetes, la hipertensión y el estado vegetariano entre Adventistas del Séptimo Día en Barbados: resultados preliminares. Ethn Dis. 2003; 13 (1): 148.
6. Burr ML, Bates CJ, Fehily AM, St Leger AS. El colesterol plasmático y la presión arterial en los vegetarianos. J. humano Nutr. 1981; 35 (6): 437-441.
7. Appleby PN, Thorogood M, Mann JI, Cayo TJ. Bajo índice de masa corporal en los que no comen carne: las posibles funciones de la grasa animal, la dieta fibra y alcohol. Intl. J. Obes Relat Metab Disord. 1998; 22 (5): 454-460.
8. Viikari JS, et al. Los factores de riesgo para la enfermedad coronaria en los niños y adultos jóvenes. Acta Paediatr Suppl. 2004; 93 (446): 34-42.
9. Brunner E, Thorogood M, Rees K, Hewitt G. dietéticas para la reducción del riesgo cardiovascular. Cochrane Database Syst Rev. 2005 19 de octubre, 4: CD002128.
10. McDougall J, K Litzau, Haver E, Saunders V, Spiller GA. La rápida reducción de colesterol sérico y la presión arterial por un doce días, muy baja en grasas, la dieta estrictamente vegetariana. J Am Coll Nutr. 1995; 14: 491.
11. Tecla TJ, Fraser GE, Thorogood M, et al. La mortalidad en los vegetarianos y no vegetarianos: un análisis conjunto de 8.300 muertes entre 76.000 hombres y mujeres en cinco estudios prospectivos. Nutr Salud Pública. 1998; 1: 33.
12. Ornish D, Scherwitz LW, Billings JH, et al. Estilo de vida intensivo cambia para la reversión de la enfermedad coronaria. JAMA. 1998; 280: 2001.
13. Nicholson AS, Sklar M, Barnard ND, Gore A, R Sullivan, Browning S. Hacia una mejor gestión de la DMNID: un estudio aleatorizado, controlada, intervención piloto usando una baja en grasas, la dieta vegetariana. Prev Med. 1999; 29: 87.
14. Barnard RJ, Massey MR, Charny S, O'Brien LT, Pritikin N. El uso a largo plazo de un alto contenido de carbohidratos, alta en fibra, baja en grasa y ejercicio en el tratamiento de los pacientes con DMNID. Diabetes Care. 1983; 6: 268.
15. Margetts BM, Beilin LJ, Armstrong BK, Vandongen R. dieta vegetariana en la hipertensión leve: efectos de la grasa y fibra. Am J Clin Nutr. 1988; 48: 801.
16. Lindahl O, Lindwall L, Spangberg A, Ockerman PA. Un régimen vegano con medicatioin

reducida en el tratamiento de la hipertensión.

Br J Nutr. 1984; 52: 11.

17. Fraser GE. Las asociaciones entre la dieta y el cáncer, la enfermedad isquémica del corazón, y por todas las causas de mortalidad en blancos no hispanos de California

Adventistas del Séptimo Día. Am J Clin Nutr. 1999; 70: 532S.

18. Thorogood M, Mann J, P Appleby, McPherson K. El riesgo de muerte por cáncer y la cardiopatía isquémica en la carne y no la carne

comedores. BMJ. 1994; 308: 1667.

19. Mills PK, Beeson WL, Phillips RL, Fraser GE. La incidencia de cáncer entre California adventistas del séptimo día, 1976-1982. Am J

Clin Nutr. 1994; 59: 1136S.

20. Esselstyn CB Jr. Actualización de una experiencia de 12 años con la terapia de detención y reversión de enfermedad cardíaca coronaria (un réquiem atrasados

para cardiología paliativos). Am J Cardiol. 1999 01 de agosto; 84 (3): 339-341, A8.

21. Perry CL, McGuire MT, Neumark-Sztainer D, Story vegetarianos M. adolescentes: ¿qué tan bien su patrón de alimentación cumplen la

personas sanas 2010 objetivos? Arco Pediatr Adolesc Med. 2002; 156 (5): 431-437.

22. Asociación Dietética Americana. Posición de la Asociación Dietética Americana y Dietistas de Canadá: Las dietas vegetarianas.

Revista de la American Dietetic Association 2003; 103: 748-765.

