

<b>Medio</b>	Revista Ya
<b>Fecha</b>	10-04-2012
<b>Mención</b>	Mujeres veganas. Habla Alejandro Pelfini, Director del Departamento de Sociología de la UAH.

# LA CONVICCIÓN DE LAS VEGANAS

*Según diversos estudios a nivel mundial y uno reciente de la Universidad Adolfo Ibáñez, la mayor parte de los veganos son mujeres. Chilenas que se alimentan sólo de verduras, frutas, legumbres, frutos secos, semillas y cereales. Nada de huevos ni lácteos, y tampoco visten tejidos derivados de animales. Saben que muchos las consideran extremistas, pero ellas no están dispuestas a transar.*

Por **LORETO PASSALACQUA G.** Fotografías: **CARLA DANNEMANN.**

**D**esde muy pequeña, Alejandra Uribe (28) supo que comer carne no era lo suyo. Con una voz fina y reposada, cuenta que se hizo vegana como casi todas las personas que conoce, de a poco, cuando tenía 16 años.

—Antes de esa edad, yo sentía que era incorrecto comer carne, pero no podía hacer nada porque era chica, y mis papás se ocupaban de mi dieta.

Cuando les comentó a sus padres, ellos no reaccionaron mal como esperaba.

—Mi papá se preocupó, me dijo que me iba a enfermar, y mi mamá, me pidió que me preocupara de mi salud, que averiguara de los suplementos —cuenta.

Desde entonces nunca más ha probado carne. Es estricta con su dieta y se alimenta de legumbres, frutos secos, semillas, cereales, frutas y verduras. A diferencia de los vegetarianos, ella tampoco consume huevos ni lácteos. Pero tuvo que leer bastante para aprender cómo reemplazar las proteínas. Hace dos años, mientras vivió en Canadá, descubrió un vasto mercado vegano.

—Me volví loca comiendo diversos embutidos veganos como salchichas, hamburguesas, roast beef, todo lo que come un carnívoro, pero preparados con proteína de trigo, soya y almendras.

Acá, suele comprar en la Vega, en la feria orgánica de La Reina, en tiendas peruanas y supermercados chinos, donde se surte de soya y tofu seco y aliñado.

No se identifica con el activismo grupal, sino que cree que a través de su profesión —terminó de estudiar agronomía— puede aportar a los cambios.

—Estoy preparando un proyecto de agropaisajismo para contribuir al urbanismo, llevar la naturaleza al departamento, adornar estéticamente “muros verdes”.

Quizás, como una suerte de ironía del destino, su pololo, que es chino —“así es que comemos mucho arroz”—, trabaja en una empresa japonesa que se dedica a procesar carnes. Ha aprendido a respetarlo, porque valora que él conozca cómo es el proceso para obtener la carne, y aún así, decide no volverse vegetariano o vegano.

—Yo acepto su decisión, pero no estoy de acuerdo con las personas que comen carne. Deberían saber de dónde viene. El chileno no es muy receptivo con el tema. Hay mucha ignorancia, no hay tanto respeto a las cosas distintas, no sólo al vegano sino frente a cualquier cosa diferente. Es una cuestión cultural.

**D**esde Sinead O'Connor hasta Natalie Portman, muchas mujeres del mundo artístico —y también de otras áreas— han decidido adoptar el veganismo o vegetarianismo como formas de vida, similares, pero con algunas diferencias. Mientras los vegetarianos no comen carne animal ni productos que provengan de la muerte de seres vivos, los veganos son aún más estrictos, porque suprimen de

sus dietas cualquier producto derivado de los animales, como el huevo y los lácteos. Tampoco utilizan ropa confeccionada con tejidos de origen animal, como la lana o el cuero, y rechazan los espectáculos o deportes en donde se utilicen animales.

Los principios del veganismo se centran en el respeto irrestricto por los animales, lo que se expresa en el llamado a no usar ni consumir ninguna clase de producto que implique la muerte, el sufrimiento o el trabajo de un animal.

Según The Vegan Society, una ONG inglesa fundada en 1944, el veganismo busca excluir, tanto como sea posible, todas las formas de explotación hacia los animales para producir comida, vestuario y otros productos al servicio de los seres humanos.

Uno de los principales temores de la población frente al estilo de vida vegano es el consumo de la vitamina B12, la única que no puede obtenerse directamente desde fuentes vegetales. Esta vitamina se encuentra en carnes, huevos y lácteos. La nutricionista y vicepresidenta del Colegio de Nutricionistas Universitarios de Chile, Nelba Villagrán, afirma que se puede adquirir en suplementos y alimentos fortificados.

—Su consumo es fundamental para el metabolismo de grasas, hidratos de carbono y proteínas, y para la formación de glóbulos rojos en la sangre.

Aunque muchas personas omnívoras muestran respeto ante los veganos, otras tienden a atacarlos con frases como: “¿Y qué

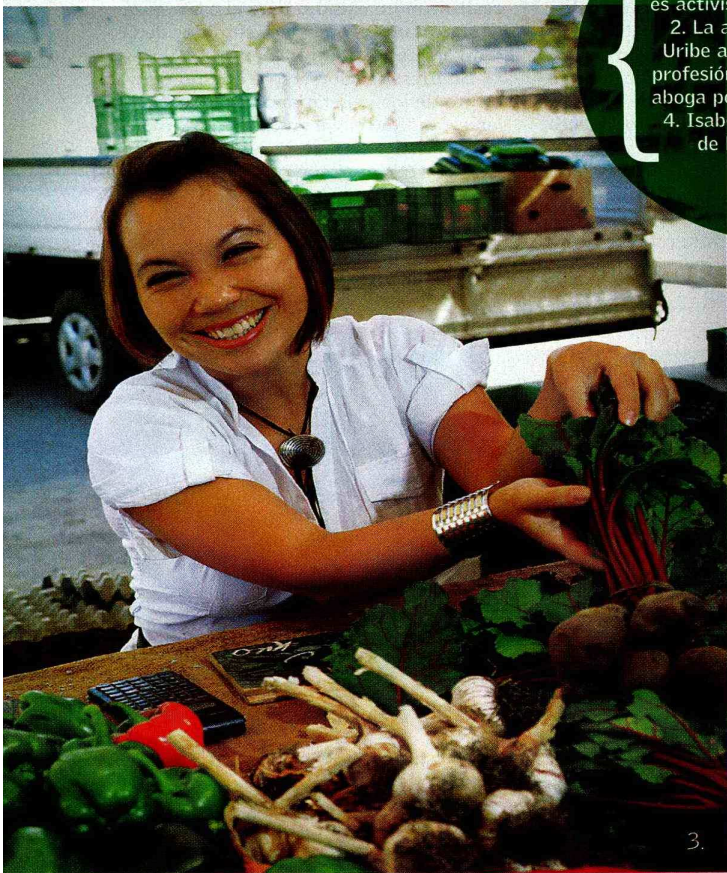


1.



2.

1. La profesora Karen Flores es activista de "Animal Libre".  
 2. La agrónoma Alejandra Uribe aporta a través de su profesión.  
 3. Patricia Reuquén aboga por el cambio personal.  
 4. Isabel Collao es activista de Elige Veganismo.



3.



4.



comes?"; "Tengo un conocido que dejó de comer carne y se enfermó"; "La carne es la única fuente de proteínas"; "Ella es la que sólo come pasto".

Isabel Collao es vegana. Tiene 25 años, egresó de Derecho y es vocera de Elige Veganismo, una agrupación activista que pretende crear conciencia sobre el maltrato animal.

Mientras se refiere a la polémica campaña que su asociación realizó en 2011 —exhibieron cadáveres de animales en la Plaza de Armas— comenta que todos deberían adoptar su estilo de vida, sepan o no cómo funcionan las fábricas productoras de carne, huevos o lácteos.

—Hay muchas personas que desconocen la realidad, y otros que simplemente

no quieren cambiar. No los juzgo, pero me duele, sobre todo en el grupo que conoce cuál es la realidad, pero no decide adoptar el veganismo. Uno dice: "¿Cómo cerrar los ojos ante eso?".

Ella es mamá de Luciano, que tuvo una gestación y una etapa de lactancia basada en la alimentación vegana. Cuenta que al principio los almuerzos familiares terminaban siempre en discusiones sobre la alimentación, porque nadie en su familia es vegetariano ni vegano.

—Si bien para ellos mi veganismo fue difícil de aceptar, más difícil ha sido mi activismo, porque uno dedica tiempo y esfuerzo a hacer cosas que para la mayoría de la gente son extrañas, como charlas, protestas e intervenciones urbanas. Cuando las personas ven nuestra convicción se dan por vencidas o nos aceptan.

Según la nutricionista Nelba Villagrán, es posible llevar una dieta vegana sana y equilibrada, porque las proteínas —además de encontrarse en las carnes— pueden obtenerse al consumir legumbres y frutos secos.

—Lo importante es estructurar una alimentación basada en productos naturales, evitar los excesos de hidratos de carbono simples, tales como azúcar y harinas refinadas e incorporar buenas fuentes de proteína, como quínoa, legumbres, amaranto, nueces, almendras o soya.

No importa si se sigue una dieta vegana, vegetariana o una que incluye carnes. La clave para tener un cuerpo sano, dice la nutricionista Nelba Villagrán, está en seguir un régimen de alimentación variado, en

equilibrio y rico en nutrientes.

—Tanto las familias omnívoras como las familias de vegetarianos o veganos pueden tener problemas de salud si su alimentación es inadecuada. Una dieta de consumo de carnes no es la causa de todos los males del mundo, así como una alimentación vegana o vegetariana no constituye la panacea universal. Ambas deben orientarse de manera que beneficien al ser humano y al planeta.

**E**n 2011, una encuesta realizada en Estados Unidos por Vegetarian Resource Group arrojó una diferencia de género importante en el total de veganos de ese país. La medición aseguraba que un 83 por ciento de los veganos estadounidenses son mujeres. La mayoría tendría menos de 20 años y habría ingresado al veganismo por cuestiones éticas relacionadas, precisamente, con el respeto a los derechos de los animales.

En Chile, las cifras son similares. El año pasado, los ingenieros comerciales Tomás Poblete, Kathrin Behrens y Josefa Iturrieta realizaron un estudio para el Máster en Comportamiento del Consumidor de la Universidad Adolfo Ibáñez.

Su investigación arrojó que un 68 por ciento de los vegetarianos chilenos son mujeres, la mitad tiene entre 18 y 24 años, y un 75 por ciento sigue este estilo de alimentación por ética y respeto hacia los animales. Un 22 por ciento de quienes no comen carne también son veganos.

El sociólogo y director del Departamento de Sociología de la Universidad Alberto

Hurtado, Alejandro Pelfini, cree que se está produciendo un cambio en el grado de preocupación por el medio ambiente, sobre todo en sectores con mayor poder adquisitivo y mayores niveles de estudio.

—Pienso que se registra una creciente preocupación, básicamente en sectores medios y altos y con avanzado nivel educativo, por la alimentación saludable y por una conciencia del daño, tanto el que uno podría producir a uno mismo, como el que podríamos generar a otros. En el caso de los veganos, hay además una crítica a todo un sistema de producción de alimentos en forma industrial.

Karen Flores (34) es profesora de educación tecnológica en el Liceo Manuel Barros Borgoño y coordinadora en Santiago de Animal Libre, un grupo de activistas en pro de los derechos de los animales. Dice que las mujeres son más receptivas. “Puede ser una cosa de decisión, tener la información y no darle tantas vueltas, va con nosotras”.

Reconoce que a los veganos suelen tildarlos de extremistas y que las principales dificultades para ser vegana en Chile pasan por el rechazo social al que se enfrentan.

## La activista Karen Flores reconoce que a los veganos suelen tildarlos de extremistas y que la principal dificultad para seguir este estilo de vida en Chile pasa por el rechazo social.

Muchos creen que lo hacen por rebeldía, sobre todo en los casos de adolescentes, o que ser vegano significa estar mal alimentado, desnutrido, débil. Otros, sobre todo sus más cercanos, se preocupan de la rigurosidad con que tienen que vivir y por los costos económicos de este estilo de vida. “Hoy no hay ninguna excusa para no ser vegano. Las legumbres no son caras, las leches las puedes hacer tú misma, puedes hacer de almendras, de avena o de porotos. Es más caro consumir otro tipo de produc-

tos, como vienasas o jamón veganos, pero no es necesario comerlos todos los días”.

Patricia Reuquén (27) se hizo vegana cuando conoció a Alejandra Uribe. Ambas fueron compañeras en Bioquímica.

—Alejandra me enseñó a cocinar comida hindú y oriental. Ahí descubrí un mundo entero —asegura Patricia Reuquén.

Patricia, quien hoy está haciendo un magíster en su área en la Universidad de Santiago, comenzó a ser vegetariana a los 18 años, cuando vio a un tío matar gallinas para cocinar sopa. Pero por su carrera, se ha visto obligada a lidiar con ciertas concesiones, como sacrificar ratas para hacer experimentos.

—Hasta las personas más activistas tienen un familiar, un amigo o un conocido que ha estado enfermo, y que ha tenido que recibir medicamentos o tratamientos que en algún momento tuvieron que ser probados en animales.

Patricia no considera necesario ser activista para ser vegana.

—Yo nunca he ido a una marcha, pero respeto que la gente se quiera manifestar. Yo prefiero que el cambio venga de mí. **ya**

