

---

Nov 01, 2019 | Escrito por Mayerling Jimenez | 0

(Foto. Archivo)

Este 1 de noviembre se celebra el **Día Mundial del Veganismo**, la fecha busca mostrar los beneficios de este estilo de vida que condena la explotación animal sea con fines de alimentación, vestido, etc.

El término vegano proviene de la **palabra anglosajona vegetariano**. En el año 1944 dos personas vegetarianas puras, Elsie Shrigley y Donald Watson, inventaron este término para diferenciar a aquellas que creían ser vegetarianas y no lo eran, en realidad.

Watson creó el 1 de noviembre de 1944 la Vegan Society en **Reino Unido**. Desde aquel día hasta hoy, cada 1 de noviembre se celebra el **Día Mundial del Veganismo**.

Cada día más personas optan por el estilo de vida vegano y por tanto apuestan por una dieta acorde con este modo de vivir, por lo que han surgido mitos y verdades en torno al veganismo.

## La carne es irremplazable

Falso. Los seres humanos podemos vivir en completa salud con una dieta de plantas. Al contrario una alimentación con gran cantidad de carne, puede ocasionar enfermedades como diabetes, infartos de corazón, disfunción eréctil, etc.

## El veganismo genera deficiencias

Cierto. Debido a la dieta los veganos y vegetarianos suelen presentar déficit en **vitamina A, B12, B9, D**, calcio, hierro y omega 3.

Para atender esta deficiencia, nutricionistas sostienen que los veganos deben contar con una dieta con muchas variedades de alimentos, como legumbres, granos, vegetales, nueces, hongos, frutas, etc.

Si esto se cumple, no tendría que haber deficiencias, con excepción de la vitamina B12, que debe ser ingerida por otras vías.

## Es necesario tomar vitamina B12

Cierto. La vitamina B12 es la única que no se puede obtener mediante una alimentación vegana, debido a que es producida por bacterias y se encuentra en el agua silvestre y el suelo.

## Ser vegano tiene beneficios

Verdad. Una alimentación basada en una dieta trae beneficios para la salud más allá de los físicos, investigadores indica que personas que padecen enfermedades como la diabetes, con una alimentación vegana han mejorado la resistencia a la insulina.

## No se requiere supervisión médica.

Mito. Antes de tomar una decisión sobre el tipo de alimentación se debe contar con una asesoría nutricional para determinar el estado de salud o enfermedad, así como nuestras necesidades nutricionales.

## Consejos para una dieta vegana

Antes de iniciar una dieta vegana se aconseja, informarse y tomarse el tiempo para hacer la transición hacia una alimentación más rica en insumos vegetales, asesorarse con un nutricionista para saber si lo que se está haciendo es adecuado.

Consumir vitamina B12 y tener una alimentación variada: legumbres, granos, vegetales, nueces, semillas, hongos y frutas.

## Categoría:

- [Salud](#) [1]

### Addthis:

**Antetitulo:** Estilo de vida

**Del día:** No

**Créditos:** Telesur

**Titulares:** No

**Destacada:** No

**Source URL:** <http://www.radiomundial.com.ve/article/mitos-y-verdades-sobre-el-veganismo>

### Links:

[1] <http://www.radiomundial.com.ve/categoria/Salud>