



LLOREAT

GOOD

Vegetarians / Vegans

**Caracterització del col·lectiu dels
vegetarians o vegans i especificacions
nutricionals per a una bona gestió de
les dietes vegetarianes o veganes**



A vertical strip on the left side of the page shows a microscopic view of plant cells, likely from a leaf or fruit, with prominent yellow and orange cell walls and internal structures.

ÍNDEX

- 01 Introducció**
- 05 Diversitat d'opcions: la caracterització del col·lectiu**
- 07 Percentatge de població que es considera vegetariana**
 - Espanya
 - França
 - Regne Unit
 - Alemanya
 - Itàlia
 - Rússia
 - Bèlgica
 - Països Baixos
 - Polònia
- 19 Presència de dietes vegetarianes o veganes en diferents ciutats del món**
- 23 Especificacions nutricionals: què són les dietes vegetarianes o veganes?**
 - Beneficis nutricionals
 - Nutrients importants
 - Proteïnes
 - Ferro
 - Zinc
 - Iode
 - Calci
 - Vitamina D
 - Vitamina B12
 - Àcids grassos omega-3
- 37 Guies alimentàries per a la població vegetariana**
 - La piràmide de l'alimentació vegana saludable
 - El plat vegetal
- 42 La restauració i la gestió de les dietes vegetarianes o veganes**
- 45 Bibliografia**

INTRODUCCIÓ

La història del vegetarianisme en els països occidentals es remunta al segle XIX. Com a fets rellevants podem destacar la creació de la Societat Anglesa de Vegetarians l'any 1847, la primera en el context europeu, i la creació el 1908 a Dresden de la Societat Internacional de Vegetarians. Per tant, el que es pot constatar és, en contra de l'opinió majoritària, que el fenomen del vegetarianisme no és nou i que comença a tenir un cert recorregut en la història d'occident. No cal dir que les dietes tradicionals en el context mediterrani sempre han dedicat un paper central als vegetals i, en canvi, el consum de carn sempre ha restat esporàdic, ni que fos per la dificultat de l'accés a la carn, entre d'altres raons.

D'acord amb Carmen García Gimeno, autora de *El vegetarianismo: ¿dieta prudente o estilo de vida?*, la importància de la conducta vegetariana no radica exclusivament en el tipus de dieta que se segueix, sinó també en les ideologies, creences i actituds dels vegetarians respecte a temes relacionats amb la salut, l'ecologia i la relació que els éssers humans estableixen amb els animals (Gimeno, 2002:250).

S'ha d'entendre doncs que les decisions alimentàries que prenen els vegetarians estan emmarcades en un procés en què els individus reflexionen sobre els seus actes alimentaris. Segons Gimeno, «les motivacions per adoptar una dieta vegetariana poden ser diverses: motivacions ètiques, relacionades amb el gènere humà o amb els animals, morals, filosòfiques, religioses, relacionades amb la salut, el gust, amb determinades modes, per estètica, per motivacions ecològiques i mediambientals, antropològiques o anatòmiques, pel sentit de pertinença a un grup determinat, etc.» (Gimeno, 2002:267). De manera més concreta, podríem resumir en tres els grans temes en què s'emmarquen les decisions alimentàries dels vegetarians:

Respecte als animals:

qüestions de salut i de respecte per la vida dels animals.

Salut:

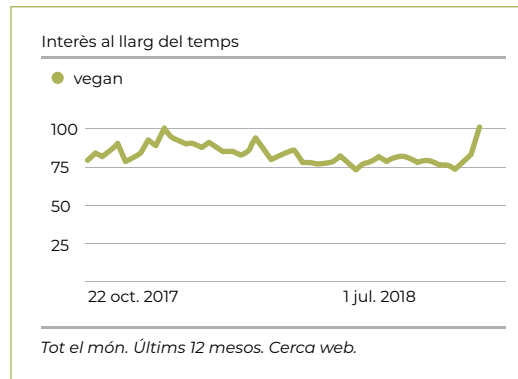
el disgust i les molèsties digestives que els provoca el consum de carn.

Sostenibilitat:

raons de tipus ecològic i mediambiental i d'un millor repartiment dels recursos alimentaris.



Tenint en compte el volum de cerca de la paraula *veganisme* a Google, tal i com s'observa en la gràfica 1, és fàcil entendre que estem davant d'un fenomen social en creixement. Pel que fa a les dades a Espanya amb més detall, en l'informe que la Consultoria Lantern va publicar el 2017 «The Green Revolution, entiendo el auge del movimiento *veggie*» s'afirma que en els darrers anys a Espanya el nombre de negocis vegetarians o vegans s'han duplicat. En l'actualitat gira al voltant d'uns 800 establiments. Fins i tot indica que durant el 2017 un 35 % de la població espanyola ha decidit disminuir el consum de carn vermella. L'informe també aporta algunes reflexions basant-se en les dades estadístiques recollides per Lantern (pàg. 5 del document):



Gràfica 1. Google Trends: interès de cerca sobre la paraula "veganisme" per al conjunt de la població mundial

- El 7,8 % de la població resident a Espanya major de 18 anys és *veggie*, és a dir, manté dietes vegetals (vegetarianes o veganes) o amb preferència pels productes vegetals (flexitarianes).
- Una de cada deu dones a Espanya és *veggie*. Elles suposen més de dos terços de tots els *veggies* d'aquest país.
- Un tret comú dels qui segueixen aquestes dietes *veggies* és que són proporcionalment més urbans que el conjunt de la població. El 51,2 % resideixen en ciutats amb més de 100.000 habitants (en el conjunt de la població, representen un 45,5 %).
- Els *veggies* no viuen solament a Madrid i Barcelona: un 48,1 % viuen en poblacions de menys de 100.000 habitants.
- Les dietes *veggies* tenen penetració en tot tipus d'edats, no és un fenomen exclusiu dels mil·lennistes (*millennials* en anglès). Els vegans i vegetarians tendeixen a ser més joves, això és cert, però els flexitaris tenen una elevada proporció de persones més grans de 55 anys, fet que fa pensar en règims per prevenir el sobrepès, en prescripcions mèdiques i en una major inquietud per cuidar la salut.
- Les dietes *veggies* són una opció nutricional de noves classes mitjanes: empresaris i directius, professors universitaris, funcionaris amb titulació universitària, comandaments intermedis de les empreses, persones amb titulacions universitàries, etc.

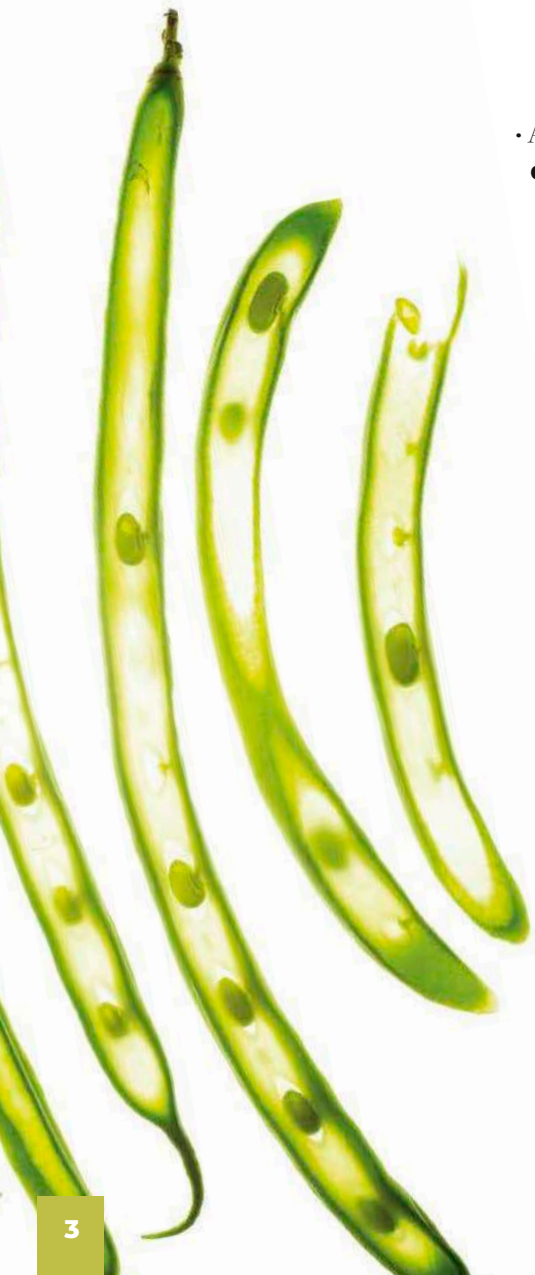
Davant d'aquesta realitat es pot deduir un conjunt de constatacions que han de reforçar l'interès del municipi de Lloret de Mar per tenir en compte una oferta vegetariana o, en qualsevol cas, donar una major importància a la presència d'aliments d'origen vegetal en l'oferta dels establiments del municipi:

- **Aprofitar el creixent interès i la reflexió que fa la població en general per tal de reduir el consum de carn i, especialment, el de la carn vermella.** Tot i que aquest col·lectiu que es pot identificar com a flexiterians no elimina de la seva dieta la ingesta de carn, si que veu amb bons ulls una ampliació de l'oferta vegetariana que li faciliti les eleccions alimentàries per poder reduir la seva ingesta de carn.

- **Si la dona és un dels públics objectius que més sobresurt en els consumidors que es decanten per les dietes vegetarianes,** i la considerem com una de les persones que més incidència té en les decisions alimentàries a l'interior d'una família, s'ha d'interpretar com a positiu que l'oferta de plats vegetarians augmenti. Així, **facilem a aquestes la presa de decisions encaminades a recomanar a la resta de membres de la família plats amb major presència d'aliments d'origen vegetal i, per tant, que també se sentin recolzades en el seguiment d'una dieta més saludable.**

- **El col·lectiu de joves sembla que també pot ser un públic objectiu susceptible de ser suggestionat per al seguiment de les dietes veggies,** per tant, la presència d'oferta vegetariana pot **fomentar pràctiques més saludables** que vagin més enllà de l'alimentació.

- **L'evidència que l'adscripció a les dietes vegetarianes té un component transversal,** és a dir, que no és exclusiu d'una generació, sinó que s'estén a qualsevol tipus d'edat, facilita que la presència d'oferta vegetariana sigui ben valorada per qualsevol persona i de qualsevol edat. **Aquest fet permet al turisme familiar beneficiar-se de la destinació que té una oferta vegetariana adequada.**



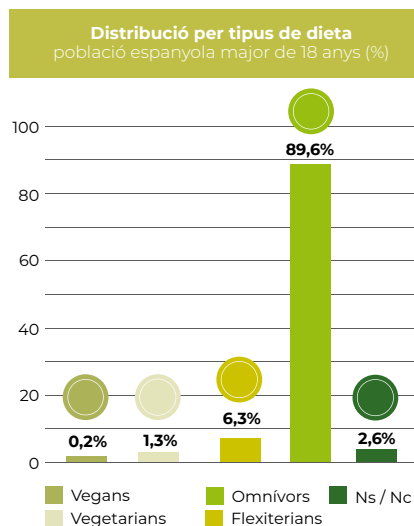
· Si el vegetarianisme s'està identificant com una opció pròpia de les classes mitjanes amb un cert coneixement i bagatge cultural, la consolidació d'aquesta oferta alimentària pot contribuir a la consolidació i el creixement de la presència d'aquestes classes mitjanes que trien Lloret com a destinació turística o com a localitat per gaudir del temps lliure. En qualsevol cas, l'associació de Lloret de Mar amb una oferta vegetariana adequada pot ser una oportunitat per mirar d'atraure persones i de construir un imaginari on Lloret sigui identificat com una destinació amb sensibilitat vegetariana i dotada d'una oferta sòlida.

· En l'àmbit turístic, cal recordar que l'estada mitjana a Lloret de Mar gira al voltant dels cinc dies. Són dies suficients perquè en l'entorn familiar es desperti certa preocupació alhora de garantir una dieta saludable i variada. Podem fer excepcions dos dies seguits, però al tercer, i especialment si ens preocupem per als més petits, s'agraeix l'existència d'una oferta gastronòmica atractiva però que sigui saludable. Pensem que, sigui quin sigui el col·lectiu (famílies, joves o sèniors), durant les vacances es fan diversos àpats fora de casa i això significa que hi ha més risc que aquests s'allunyin d'una dieta saludable i variable, fet que seria el més recomanable. La presència d'una oferta vegetariana diversa possibilita el manteniment d'una dieta saludable, si el comensal així ho desitja.

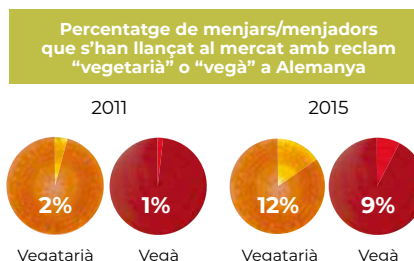
Cal tenir en compte que s'ha d'entendre que la gastronomia acaba identificant-se com un producte turístic i, per tant, cada vegada més és una de les raons centrals a l'hora d'escollir una destinació de vacances. El municipi de Lloret de Mar ha de considerar aquesta característica decisiva, tant en l'àmbit de l'oferta de la restauració com de l'hostaleria, es tracti d'un menú, d'un bufet o d'una carta.

DIVERSITAT D'OPCIONS: LA CARACTERITZACIÓ DEL COL·LECTIU

El conjunt de persones que exclouen totalment o parcialment les substàncies d'origen animal poden ser identificades prenent com a base una classificació que permeti evidenciar la diversitat d'aquest col·lectiu. Amb aquesta classificació podem copsar quines són les necessitats de cada col·lectiu i poder atendre de manera més adequada la seva demanda alimentària. Coneixent allò que prefereixen menjar i allò que no volen menjar.



Gràfica 2. *The Green Revolution*: percentatge de població que usa una o altra dieta a Espanya. Elaborat per Lantern.



Il·lustració 1. productes amb reclam vegetarià o vegà a Alemanya. Font: MINTEL GNPD.

També cal destacar que, tal com indica la gràfica 2, en principi sembla que el percentatge de població espanyola amb sensibilitat vegetariana, en comparació amb d'altres tipus de poblacions que podem veure més endavant, no acaba sent significatiu, perquè la pràctica omnívora, el consum tant de productes d'origen animal com d'origen vegetal, segueix sent la majoritària. En qualsevol cas, si observem la il·lustració 1, veurem com la introducció de menjars o l'aparició d'establiments que ofereixen menjars vegetarians creix cada any que passa, perquè s'interpreta que és una oportunitat de negoci. Cal dir, però, que no estem davant d'un col·lectiu homogeni, sinó més aviat al contrari, estem davant d'un col·lectiu molt divers, amb moltes especificitats i particularitats que convé conèixer alhora de garantir una atenció més correcta i adequada a la seva demanda. La Unió Internacional de Vegetarians determina l'existència de com a mínim tres tipus de comportaments alimentaris associats al vegetarianisme:

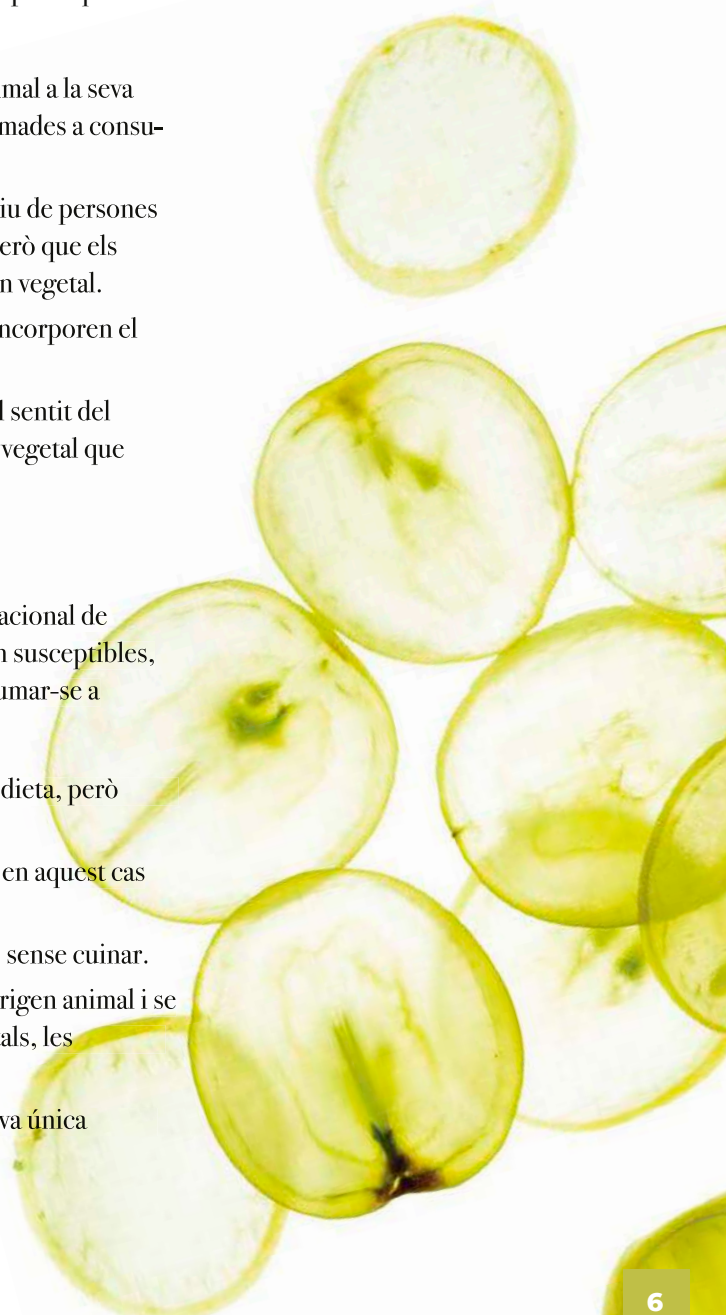
- **Vegans**: exclouen de la dieta qualsevol producte d'origen animal (la carn, les aus de corral, el peix i el marisc) o productes derivats d'origen animal (els ous, els productes lactis, la mel).
- **Lactovegetarians**: basen la dieta en productes d'origen vegetal, però a més a més inclouen a la dieta els lactics, com a producte derivat d'origen animal.
- **Lactoovovegetarians**: basen la dieta en productes d'origen vegetal, però a més a més inclouen alguns productes derivats d'origen animal com els productes lactics i els ous.

Tot i així, considera l'existència d'altres grups de persones que practiquen dietes properes a l'estil i ètica vegetariana:

- **Semivegetarians:** tot i integrar les substàncies d'origen animal a la seva dieta, acostumen a ingerir menys carn que les persones acostumades a consumir els productes d'origen animal.
- **Flexiterians:** en principi es corresponen amb aquell col·lectiu de persones que incorporen els productes d'origen animal a la seva dieta, però que els compensen amb una quantitat considerable d'aliments d'origen vegetal.
- **Piscivegetarians o piscitarians:** es tracta de vegans que incorporen el peix a la dieta.
- **Fruitarian:** possiblement més estrictes que els vegans en el sentit del respecte a la vida, perquè no consumeixen productes d'origen vegetal que matin la planta.

A més a més d'aquests col·lectius que identifica la Unió Internacional de Vegetarians, hi podríem sumar altres col·lectius que també són susceptibles, en funció de les seves pràctiques i decisions alimentàries, de sumar-se a l'univers de la pràctica vegetariana:

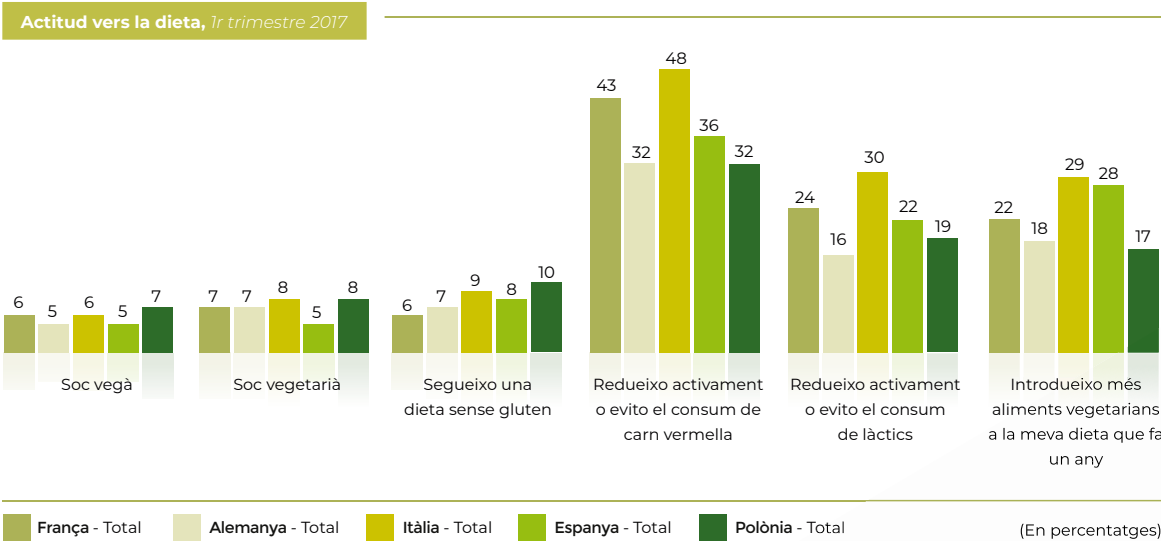
- **Ovovegetarians:** rebutgen la carn i els derivats làctics de la dieta, però inclouen el consum d'ous.
- **Apivegetarians:** similar al comportament dels vegans, però en aquest cas inclouen la mel.
- **Crudívors:** vegans que només consumeixen productes crus, sense cuinar.
- **Macrobiòtics:** la seva alimentació redueix els productes d'origen animal i se centra, o col·loca a la base del consum diari els grans, els vegetals, les llavors i les fruites.
- **Lactocerealians:** els productes làctics i els cereals són la seva única font d'alimentació.



PERCENTATGE DE POBLACIÓ QUE ES CONSIDERA VEGETARIANA

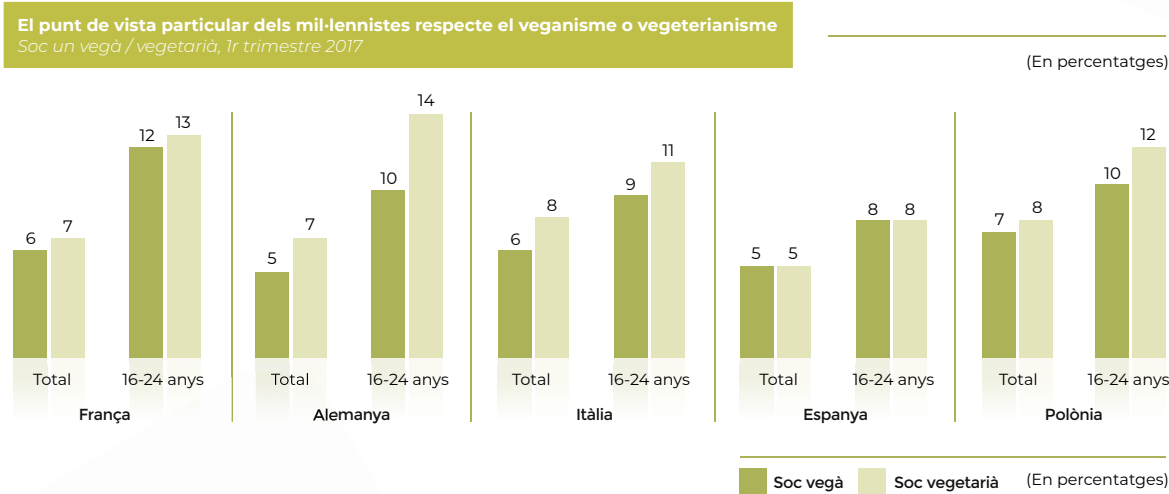
Si tenim en compte el número de vegetarians que hi ha arreu del món, observarem que el percentatge es relativament baix. Exceptuant algunes realitats determinades com pot ser el cas de l'Índia on el número de població que té una dieta vegetariana és prou considerable. Tot i que el número global no sembla gaire significatiu, cal indicar que és un col·lectiu que cada dia que passa creix més. Per tant, les expectatives de creixement són considerables i el sector de la restauració no pot deixar de tenir-ho en compte.

No només hem de posar l'atenció en aquelles persones que declaren portar a terme una dieta vegetariana o vegana, sinó també en aquelles que senten la necessitat de reduir el consum de carn. Si donem un cop d'ull a la taula 3 relativa a les actituds vers la dieta de diferents poblacions europees, es constata el fet que, mentre que els percentatges de població que es declara vegetariana o vegana encara són poc significatius, els percentatges de població que declara el desig de reduir el consum de carn augmenten de manera molt considerable.



Taula 3. Actituds vers la dieta. Desig de reduir el consum de carn vermella. Font: Mintel.

Si tenim en compte els grups d'edat (taula 4), semblaria que la població més jove, els considerats avui dia com a mil·lennistes, són els que més interès tenen en seguir o en informar-se sobre dietes vegetarianes o veganes. Tot i així, una mirada més en detall sobre diferents poblacions europees ens indica que possiblement el col·lectiu de vegetarians o vegans no és encara un grup molt estudiat i les dades poden variar en funció de la institució que les recull.



Taula 4. Grups d'edat i percentatges d'adhesió a la dieta vegetariana o vegana. Font: Mintel.

Països	% de veggies (vegans+vegetarians) (aprox.)	Número de persones veggies (aprox.)
Espanya	1,5	600.000
França	9	6.047.100
Regne Unit	7	4.622.800
Alemanya	9,5	8.900.000 *
Itàlia	10	6.059.000
Rússia	4	5.780.000
Bèlgica	7	794.500
Països Baixos	4,5	768.600
Polònia	No hi ha dades	No hi ha dades

* Dades segons la Unió Vegetariana Alemanya

ESPANYA

Pel que fa al cas d'Espanya les dades encara són poc significatives. Tot i així, l'estudi de Lantern (il·lustració 2) dibuixa un consumidor tipus que es pot resumir de la manera següent: el perfil de vegetarià o vegà a Espanya és principalment una dona, d'entre 20-35 anys, preocupada pel respecte als animals, la sostenibilitat i la salut. En el conjunt de la població espanyola de 2017, el col·lectiu de vegetarians es correspon amb un 1,3 % i el de vegans amb un 0,2 %.

Segons consultores com Baum+Whiteman o Mintel auguren un creixement de les tendències relacionades amb el consum de vegetals i el descens del consum de carn, especialment de carn vermella a tot el món.

A més a més, centren el focus de l'interès en la dieta vegetariana o vegana en el grup d'edat 16-24 anys. Aquesta realitat es veu molt clara en el cas del consumidor francès, alemany, italià i polonès que tracta l'estudi de Mintel i és menys significativa en el cas espanyol, en què no s'observa una diferència tan clara entre els grups d'edat. En aquest sentit, la població jove espanyola no sembla, a dia d'avui, tan conscienciada com en la resta de països europeus pròxims a la realitat d'aquí.

Quantes persones VEGETARIANES I VEGANES hi ha a Espanya?

Segons l'estudi de Lantern "The Green Revolution"



Motius de la motivació



Il·lustració 2. Perfil de vegetarià i vegà a Espanya segons Lantern, 2017.

FRANÇA

L'estudi de Harris Interactive sobre les pràctiques alimentàries d'avui i demà de la població francesa realitzat el 2017 identifica com una pràctica vella la dieta vegetariana, ja que un 32 % de la mostra de població consultada i que es declara com a vegetariana ja fa més de 5 anys que la practica; tot i així, només es correspon amb un 5 % de la població total. Majoritàriament són dones, d'entorns urbans i d'entre 39 i 59 anys, grup d'edat que s'ha identificat com a la *generació X*.

Bastant similar és el cas dels vegans, representats per un 4 % del total de la població, dins de la mateixa franja d'edat que els vegetarians i dels mateixos entorns urbans. De totes maneres, en aquest cas, l'estudi no identifica si són més homes o més dones els que segueixen aquesta dieta. Identifica el seguiment d'aquesta dieta com una tendència nova.

Ara bé, l'estudi també aporta dades sobre els flexiterians. Ho considera com una tendència nova practicada per un 6 % de la població total. Majoritàriament són dones d'entorns urbans i en franges d'edat compreses entre 19 i 37 anys, grup d'edat que s'ha identificat com a mil·lennistes .

Un altre estudi, de CRÉDOC (Centre de Recherche pour l'Étude et l'Observation des Conditions de Vie), rebaixa les expectatives fins a un 0,5 % de vegans i un 1,4 % de vegetarians. Allain Bougrain-Dubourg, periodista especialitzat en el tema, explica que són joves que opten per una altra relació amb la vida i un altre posicionament en la societat. Pascale Hebel, director del CRÉDOC, considera que el col·lectiu de vegans d'avui dia és una població amb un poder adquisitiu elevat i amb nivells alts de formació. Tot i ser una elecció minoritària, els dos autors coincideixen a valorar que la població francesa cada cop és més sensible a aquesta realitat (<http://www.europe1.fr/societe/en-france-qui-sont-vraiment-les-vegans-3763049>),
24 setembre de 2018).

REGNE UNIT

Una enquesta recentment encarregada per la Vegan Society del Regne Unit mostra que el nombre de vegans en aquest país s'ha multiplicat per tres en l'última dècada. Aquest augment s'està produint sobretot entre persones joves i famílies amb fills. Actualment els vegetarians i vegans constitueixen el 3 % de la població britànica. La publicació en línia Metro indica que el percentatge puja a un 7 % i per Quora augmenta fins a un 9 %. Més enllà del percentatge, resulta evident que és una tendència en augment.

Segons *The independent*, la població britànica que es considera vegana es situa en 3,5 milions de persones. Hi ha el doble de dones que d'homes, gairebé el 80 % es localitza en entorns urbans i acostuma a ser jove.

La Soil Association, líder en certificació de productes ecològics al Regne Unit, ha reportat un augment en les vendes d'aquests productes d'un 4,9 % en l'últim any. Precisament, són productes que els vegetarians tendeixen a triar. Comparativament, també durant l'últim any es va produir una caiguda de l'1 % en les vendes de productes no ecològics. Els làctics ecològics són els productes amb major percentatge de venda (26,6 %) respecte als seus equivalents no ecològics, seguits per les fruites, verdures i amanides (22,2 %), els productes envasats, inclosos els cereals i les infusions (15 %) i els aliments per a nadons (10 %).

(Bio Eco Actual, 2018)

ALEMANYA

El 12 d'abril de 2016, Mintel publicava el seu estudi «Vegetarian meals and meal centres increased seven-fold in Germany between 2011-2015». Ens indica que entre el 2011 i el 2015 es va produir un creixement molt significatiu en productes vegetarians i vegans a Alemanya. A més, assenyala que un 16 % dels joves entre 16 i 24 anys ja es declaraven vegetarians i un 31 % afirmaven que havien incorporat més productes vegetarians i vegans. A més, diu que la presència d'aquests productes es va multiplicar per set i per vint, respectivament, entre els anys 2011 i el 2015. (Mintel 2016 a Respuestas Veganas, 2018). D'altra banda, l'any 2016, segons un estudi fet a través de la base de dades de productes de Mintel, Alemanya va ser el país que més productes vegans va llançar al mercat, un 18 % del total, per davant dels Estats Units (17 %) i el Regne Unit (11 %).

L'any 2017 la Vanguardia va publicar un article on s'argumenta que la intenció de molts joves és transformar la cuina popular alemanya per poder menjar plats sense carn. A Alemanya bona part de la població està conscienciada per seguir una alimentació equilibrada, però hem de tenir en compte que molts alemanys només mengen carn dos o tres dies per setmana. Un col·lectiu amb una manera de menjar que l'institut demoscòpic Forsa anomena com a vegetarians a temps parcials. També comenta que cada cop hi ha més gent que practica aquest tipus de dieta; així doncs, parlem de més de 42 milions d'alemanys que la segueixen.

Un aspecte important a tenir en compte com a indicador és que la ministra de Medi Ambient, Barbara Anne Hendricks, intenta imposar el menú vegetarià (tot i que no vegà) en els actes oficials del Govern.

ITÀLIA

L'Associació Vegetariana Italiana calcula que el 10 % de la població d'aquest país és vegetariana, actualment 7,5 milions d'italians han deixat de menjar carn, un nombre que creix constantment. Segons les previsions que va efectuar l'estudi de l'institut italià EURISPES de 2011, el 2050 hi haurà 30 milions d'italians vegetarians, fet que significa que un de cada dos italians ho serà. Totes aquestes dades situen Itàlia com al segon país després de l'Índia amb més vegetarians.

Les inclinacions que tenen els italians a l'hora de no consumir carn són: amb un 70 % per una elecció clàssica, és a dir, cap aliment prové de la matança d'animals; el 20 % rebutja no només la carn, sinó també el peix, els ous i el formatge fresc, i el 10 % és un vegetarià moderat (Notícies Televista, 2012).

D'altra banda, s'han dut a terme campanyes de sensibilització:

- La nova alcaldessa de Torí a Itàlia s'ha compromès a promoure les dietes vegetarianes i veganes durant el seu mandat.
- Hotels i restaurants preparen menús vegetarians, sense carn, peix ni carns fredes.
- Xerrades educatives en col·legis per ensenyar als alumnes nutrició humana i benestar animal, amb la finalitat de «protegir el medi ambient, la salut dels ciutadans i el benestar dels animals» (Bio Eco Actual, 2018).



RÚSSIA

Un article publicat al diari *20 minutos* l'any 2008 argumenta que a Rússia no són molt partidaris del vegetarianisme, ja que un de cada cinc habitants encara creu que els qui renuncien a la carn ho fan pel seu preu prohibitiu. Però segons les dades d'un sondeig de difusió fet per la Fundació d'Opinió Pública, un 4 % confessa ser vegetarià i només un 8 % vincula la renúncia del consum de carn a l'amor cap als animals, entre un total de 1.500 persones consultades pels sociòlegs en tot el país.

D'entrada la població que respon a les enquestes té coneixements de la vida vegetariana, tal com indiquen els resultats. Un 23 % no sap les causes de la possible renúncia a la carn, mentre que el 77 % sí que les sap i la seva opinió es divideix d'acord amb les dades següents: carestia de la carn (18 %); el desig de portar una vida sana (16 %); problemes de salut (14 %); principis morals (11 %); l'amor pels animals (8 %); el desig d'aprimar-se (6 %); la religió (5 %).



BÈLGICA

A través dels blogs consultats de viatgers que parlen de l'oferta vegana de Bèlgica, tots concorden a explicar que en la majoria dels supermercats sempre hi ha la possibilitat d'accedir a productes aptes per al seguiment d'una dieta vegetariana, com ara les hamburgueses vegetals.

Un exemple de la importància i el valor que es dona a l'oferta vegetariana és el cas de la ciutat de Gante, on tots els dijous als menjadors escolars i als menjadors socials de titulació pública s'ofereix un menú vegetarià.

L'Oficina de Turisme, a més a més, ofereix un mapa de la ciutat on s'indica la possibilitat de fer la ruta vegana. La ciutat també és pionera en la realització d'esdeveniments lúdics de temàtica vegana com ara el *Vegan Summer Fest* que el 2018 havia arribat a la seva quarta edició.

Segons el portal Statistics a Bèlgica podem trobar com un 1 % de la població es considera completament vegana, un 6 % vegetariana i un 7 % comenta que menja vegetarià tres cops a la setmana.

PAÏSOS BAIXOS

A partir de la pàgina web Nobbot sabem que l'any 2008 als Països Baixos el percentatge vegetarià era d'un 4,5 % de la població, la qual cosa ens indica que ja era un país amb un gran nombre de gent vegetariana. Actualment aquestes dades han augmentat, ja que l'any 2017 un article de *La Vanguardia* situava Amsterdam com la destinació on es trobaven més restaurants *veg-friendly*. A més, a Holanda, l'any 2010 Jaap Korteweg va fundar una companyia de carns elaborada amb verdures The Vegetarian Butcher. A finals de l'any 2018, l'objectiu d'aquesta empresa és que els seus productes siguin totalment vegans. Segons un informe recent, el mercat de la carn vegana del país ha crescut un 17 % des de l'últim any (<https://www.livekindly.co/hollands-vegetarian-butcher-vegan-2019/>, 21 de setembre de 2018)

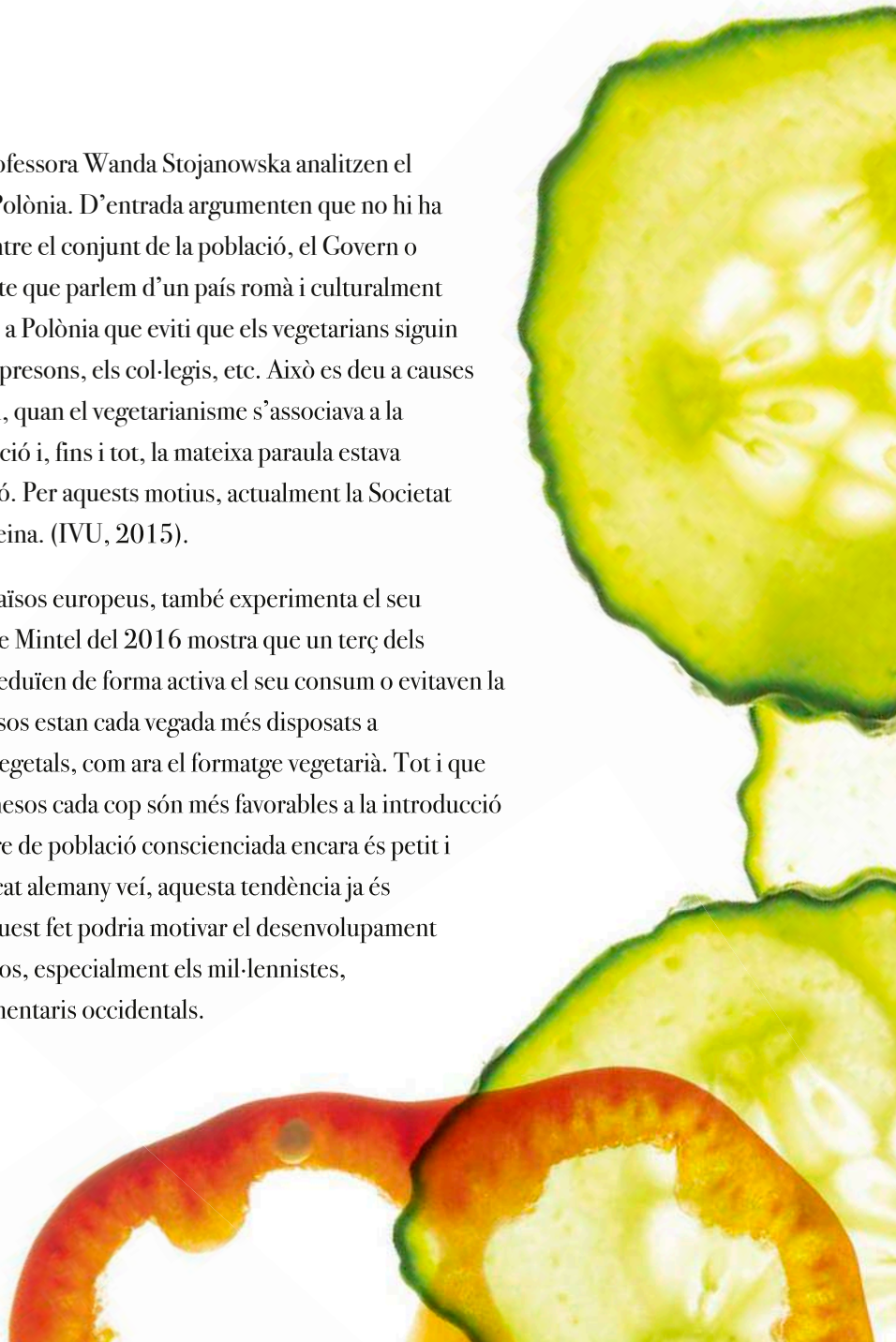
Tanmateix, no s'ha trobat informació general fiable dels possibles perfils vegetarians o vegans, però hi ha un estudi molt interessant sobre les característiques sociodemogràfiques i les actituds vers els aliments i la salut, tant dels que consumeixen carn com dels que no. Aquest estudi ens proporciona bàsicament dos aspectes a tenir en compte:

1. Els consumidors que substitueixen la carn tenen perfils sociodemogràfics similars: nivells d'educació superior, major estatus econòmic social, llars més petites i zones residencials més urbanitzades, en comparació amb els consumidors de carn.
2. Els vegetarians en comparació amb els que consumeixen carn, sembla que tinguin un major interès pel producte, les botigues especialitzades, la salut, les novetats, els productes ecològics i els esdeveniments socials.

POLÒNIA

La Dra. Krystyna Chomicz-Jung i la professora Wanda Stojanowska analitzen el seguiment de la situació vegetariana a Polònia. D'entrada argumenten que no hi ha gaire comprensió cap als vegetarians entre el conjunt de la població, el Govern o l'Església, ja que hem de tenir en compte que parlem d'un país romà i culturalment conservador. No hi ha cap sistema legal a Polònia que eviti que els vegetarians siguin obligats a menjar carn als hospitals, les presons, els col·legis, etc. Això es deu a causes precedents a la Segona Guerra Mundial, quan el vegetarianisme s'associava a la filosofia oriental, era sinònim de revolució i, fins i tot, la mateixa paraula estava prohibida en els mitjans de comunicació. Per aquests motius, actualment la Societat Vegetariana Polonesa encara té molta feina. (IVU, 2015).

Tot i això, Polònia, com la majoria de països europeus, també experimenta el seu creixement vegetarià. La investigació de Mintel del 2016 mostra que un terç dels enquestats polonesos van afirmar que reduïen de forma activa el seu consum o evitaven la carn vermella. Els consumidors polonesos estan cada vegada més disposats a experimentar amb plantes i substituïts vegetals, com ara el formatge vegetarià. Tot i que les afirmacions dels consumidors polonesos cada cop són més favorables a la introducció de productes vegetarians, el percentatge de població conscienciada encara és petit i s'espera un creixement lent. En el mercat alemany veí, aquesta tendència ja és significativament més pronunciada. Aquest fet podria motivar el desenvolupament del mercat polonès, perquè els polonesos, especialment els mil·lennistes, són ràpids a l'hora d'adoptar hàbits alimentaris occidentals.





PRESÈNCIA DE DIETES VEGETARIANES O VEGANES EN DIFERENTS CIUTATS DEL MÓN

La web HappyCow elabora un rànquing de ciutats del món que són *veggie-friendly* i, per tant, atractives de visitar per al col·lectiu de vegetarians o vegans. Aquest és el resultat:

1. Londres és una ciutat on la paraula *vegan* és molt present i la primera que va aconseguir, l'any 2017, superar els 100 restaurants totalment vegans. Actualment 542.000 persones segueixen aquesta dieta a Gran Bretanya de les quals 120.000 viuen a Londres. Com es pot constatar aquesta dada dista molt de la que The Independent indica, la qual cosa ens demostra que avui dia la majoria de les dades no acaben de ser del tot fiables. De totes maneres, aquesta realitat no para de créixer i de moment, segons HappyCow, Londres ocupa la primera posició com a ciutat del món més vegana del rànquing que elabora aquest web.

2. Berlín és una ciutat de destinació internacional vegana on podem trobar 320 restaurants vegetarians i una *avinguda vegan*, anomenada Schivelbeiner Straße. A part de restaurants vegans, també hi trobem botigues de roba i tatuatges vegans. La paraula *vegan* és visible als aparadors de tots els restaurants de la ciutat que practiquen aquesta cuina. Els ciutadans berlinesos hi estan familiaritzats.

3. Nova York. Molts consideren aquesta ciutat la capital alimentària internacional del món i l'escena vegana continua florint, com demostren els 64 restaurants vegans que hi ha en un radi d'uns 8 km dins de la ciutat. Sobretot té moltes pastisseries veganes, però també cuina ràpida, com ara hamburgueses, i cuina més elaborada i de luxe. A més a més, a la ciutat hi ha sabateries veganes.

4. Portland és una ciutat molt hipster i ecològica i, dins d'un radi d'uns 8 km, hi ha 40 restaurants totalment vegans, 27 restaurants vegetarians i 154 restaurants de verdures. Per tant, el veganisme i l'alimentació vegetal són part integrant del teixit social de Portland. La ciutat està lligada a una àmplia varietat de fabulosos productes d'alimentació vegans, incloent-hi 20 tipus de formatges artesanals vegans i xocolata vegana. Fins i tot, hi ha un centre comercial vegà amb botigues i tatuatges vegans i sessions de veganoteràpia.



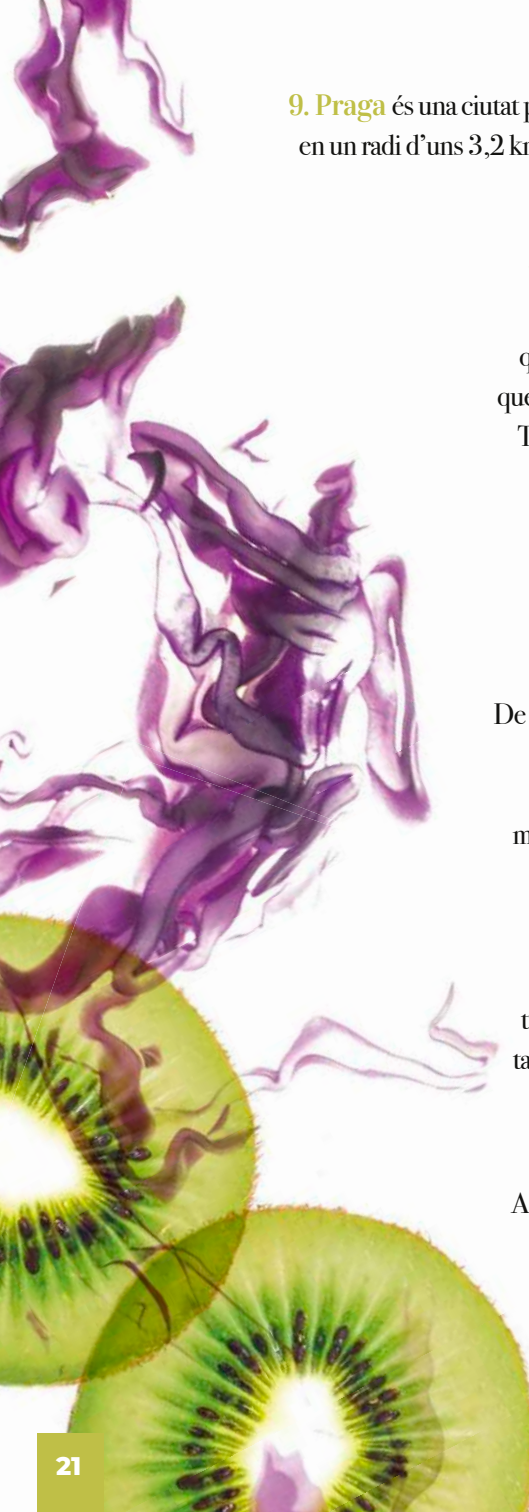


5. Tel Aviv. Israel té el percentatge més alt de vegans del món, entre el 5 i el 8 % de la seva població és vegana. S'estima que hi ha 400.000 persones veganes, moltes de les quals habiten a Tel Aviv. A més a més, aquest nombre segueix creixent. La majoria dels 31 restaurants totalment vegans d'aquesta ciutat serveixen una combinació de cuina israeliana, oriental i mediterrània, amb influència occidental. El restaurant vegà Hatoool HaYarok de Tel Aviv té algunes de les millors pizzes veganes de la ciutat, rematades amb formatge d'anacard casolà. La Força de Defensa Israeliana continua oferint plats vegans, botes i cascos lliures de cuir a soldats vegans.

6. Los Angeles és també un temple vegà que compta amb 42 restaurants totalment vegans i 142 restaurants vegetarians i de verdures en una àrea de 8 km² aproximadament. LA és coneguda per la seva àmplia varietat de cuines veganes internacionals, és a dir, que també alberga molts restaurants vegetarians de fusió entre diferents països.

7. Varsòvia és una ciutat que el 2018 comptava amb 47 restaurants vegans en un radi d'uns 8 km i amb un espectacular creixement. A més, té la famosa hamburguesa vegana de Varsòvia, Krowarzywa, que a partir del seu èxit ha estat votada dues vegades com la «Millor Hamburguesa de Varsòvia», superant totes les hamburgueses de carn que competeixen en el concurs. La ciutat té dos restaurants espectaculars de sushi vegans, una botiga de vins vegans i amb certificat ecològic, una nova sabateria vegana i, fins i tot, dos salons de manicura vegans.

8. Toronto ha estat coneguda en l'escena vegana per un dels esdeveniments vegetarians més importants d'Amèrica del Nord i la quantitat d'ofertes veganes d'aquesta ciutat ha esclatat en els últims anys. Hi podem trobar, per exemple, carns veganes, formatges i altres aliments vegans a la botiga de queviures Bona Rebel. A més, també hi trobem una nova ubicació del restaurant vegetarià de menjar ràpid americà Doomic's que s'ha convertit en un eix fonamental per a les versions veganes dels clàssics nord-americans.



9. Praga és una ciutat petita amb una població de només 1,26 milions de persones, però té 48 restaurants vegans en un radi d'uns 3,2 km. Ofereix una cuina vegana deliciosa i econòmica, sobretot txeca. Moment Cafe és un dels primers restaurants vegans de Praga i és el més conegut pel seu saborós *brunch* amb tofu.

10. París, una de les destinacions més populars del món, durant els deu últims anys també s'ha transformat en una de les destinacions més importants del món per als vegans. Dues qualitats que són una combinació molt valuosa per a la ciutat. Hank Vegan Burger serveix el que molts consideren la millor hamburguesa vegetariana i les millors patates fregides de París. També té una versió vegetariana de foie-gras, i botigues totalment veganes, tant pel que fa al menjar com a la cosmètica.

En la llista dels 10 millors no apareix cap ciutat espanyola.

En una altra llista més extensa que proposen ja hi trobem les ciutats de Madrid i Barcelona. De fet, elaboren dues llistes més. Una que fa referència als restaurants més vegans concentrats en un radi d'uns 8 km. Madrid disposa de 26 referències i Barcelona de 21, i ocupen les posicions 29 i 40, respectivament. Pel que fa al rànquing que elaboren de les ciutats amb major nombre de restaurants vegans, Barcelona disposa de 297 referències i Madrid de 220 referències, i ocupen respectivament les posicions 13 i 23 de la llista.

Aquesta realitat evidencia l'augment creixent d'oferta vegana que hi ha al món i que és important que les ciutats que s'erigeixen com a destinacions turístiques ben posicionades tinguin una oferta estable i consolidada d'aquest tipus de cuina. Bàsicament, perquè portals tan prestigiosos dins la cultura vegana com és HappyCow es converteixen en una plataforma de confiança per a totes les persones amb sensibilitat vegetariana i funcionen com a prescriptors de tots aquells que busquen aquest tipus d'oferta arreu.

A l'estat Espanyol, el mateix web estableix un llistat de les 10 ciutats més *veggie friendly* dins les quals trobem: Bilbao, Madrid, Les Palmes de Gran Canària, Alacant, València, Sant Sebastià, Palma de Mallorca, Barcelona, Santa Cruz de Tenerife i Granada. Dins d'aquest llistat de ciutats o destinacions turístiques hem ressaltat aquelles que, segons el nostre parer, podrien tenir una tipologia més semblant a Lloret de Mar.

11. Alacant. La ciutat d'Alacant converteix la zona del Llevant en una de les àrees més *veggie friendly* de la geografia espanyola. Al tradicional turisme de platja se li suma el gastronòmic, al qual ara s'hi poden sumar els *veggies* d'Espanya i Europa, ja que la ciutat compta amb més d'una vintena d'establiments amb *carta verda*. Si ampliem el focus a la província i ens detenim a la població de Benidorm, aquesta mateixa plataforma indica que hi podem trobar vuit referències de restauració aptes per a vegans.

12. Les Palmes de Gran Canària. L'arxipèlag canari no es queda enrere a l'hora de convertir-se en zona de cuina verda. A la ciutat de Les Palmes de Gran Canària hi ha set restaurants vegetarians i vegans, segons el web HappyCow, però compta amb moltes més referències amb opcions vegetarianes a la carta. Canàries és una altra de les comunitats autònomes amb més ciutats *veggie friendly* d'Espanya.

13. Santa Cruz de Tenerife. Si els viatgers es decanten per agafar un avió i fer turisme a les illes, Santa Cruz de Tenerife és la millor opció per a vegetarians i vegans. Tot i que la base de la dieta és el peix, és la segona opció més apta per al col·lectiu *veggie*; les *papas arrugás* mancades de tot producte animal, són una excel·lent opció dins d'aquesta oferta.

14. Palma de Mallorca és un altre bon destí verd, amb una interessant varietat de restaurants de dieta *veggie*. Últimament s'estan sumant molts locals a l'oferta vegana de la ciutat, des de restaurants i cafès fins a botigues d'alimentació, i encara que la gran majoria no són exclusivament vegans, tots tenen alguna opció 100 % vegetal que destaquen.

Lloret de Mar no apareix dins d'aquest portal amb una oferta dedicada als vegetarians o vegans prou atractiva. De fet, només es referencien dos restaurants amb una oferta que pot incloure algun plat o plats per aquest target (Can Sabata, McAllister Taco Surf Bar) i no s'ofereix cap oferta exclusiva. Més enllà de fer-ne una valoració negativa, aquest fet s'ha de valorar com una oportunitat.

ESPECIFICACIONS NUTRICIONALS: QUÈ SÓN LES DIETES VEGETARIANES O VEGANES?

Ja fa uns anys que s'ha estès arreu del món la tendència alimentària que suposa seguir una dieta vegetariana com a possible alternativa per gaudir d'un estil de vida saludable. Tot i així, aquest és només un dels arguments que manifesten els que la practiquen. Però, sabem realment en què consisteix la dieta vegetariana i quins són els diferents tipus de dieta que existeixen?

Principalment una persona vegetariana és aquella que no consumeix carn (ni tan sols d'au) ni peix ni marisc, i tampoc productes derivats que continguin aquests ingredients.

Els patrons alimentaris de les persones vegetarianes poden variar considerablement, però els podríem reduir en tres grans grups:

• El model ovolactovegetarià

que es basa en cereals, verdures, fruites, llegums, llavors, fruita seca, productes lactis i ous.



• El model lactovegetarià

que exclou els ous a més dels altres productes rics en proteïna animal, la carn i el peix.



• El model vegà (o «vegetarià total» o «vegetarià estricte»)

que exclou els ous, els productes lactis i la resta d'aliments d'origen animal com ara la mel. El veganisme també té en compte la procedència de la roba, la cosmètica, els productes d'higiene i l'oci que practiquen les persones que segueixen aquesta dieta.



Per cada un d'aquests models existeix una considerable variació pel que fa a quins productes animals s'exclouen de la dieta.

Les raons més freqüents per triar una dieta vegetariana inclouen consideracions de salut, la preocupació per al medi ambient i factors relatius al benestar animal, com ja s'ha explicat anteriorment. Les persones vegetarianes també citen raons econòmiques, consideracions ètiques o relacionades amb la fam al món i creences religioses com a raons per seguir el model alimentari que han escollit.

No existeixen estadístiques institucionals/oficials en l'àmbit espanyol, més enllà de les que ens ofereix la consultora Mintel, que constatin el percentatge de població vegetariana en l'actualitat. No obstant això, **les estimacions apunten que un 1,5 % de la població espanyola exclou la carn i el peix de la seva dieta (ENIDE, 2011)**. Això suposa uns 700.000 clients potencials a Espanya.

Segons l'Associació Americana de Dietètica,¹ les dietes vegetarianes, adequadament planificades, incloses les dietes totalment vegetarianes o veganes, són saludables, nutricionalment adequades, i poden proporcionar beneficis per a la salut en la prevenció i en el tractament de certes malalties. Les dietes vegetarianes ben planificades són apropiades per a totes les etapes del cicle vital. Òbviament, com més restrictiva és la dieta, cal més cura per obtenir tots els nutrients que el nostre cos requereix. En alguns casos, els suplementos o els aliments enriquits poden resultar útils per les quantitats de nutrients essencials que proporcionen.

¹ Postura de la Asociación Americana de Dietética y de la Asociación de Dietistas de Canadá: Dietas Vegetarianas.
<<http://www.unionvegetariana.org/ADA.pdf>>.



BENEFICIS NUTRICIONALS

Quant als beneficis nutricionals, està comprovat que seguir una dieta vegetariana proporciona una major aportació d'hidrats de carboni, fibra, magnesi, bor, vitamines K, B9, C i E i antioxidants (sobretot carotenoides) alhora que una menor aportació de greixos saturats, colesterol, proteïna i sodi, fets que són adequats per al manteniment d'un òptim estat de salut.

Les persones que segueixen dietes vegetarianes ben planificades presenten un:

MENOR RISC				
d'obesitat	d'hipertensió arterial	de diabetis tipus II	d'hipocolsterolèmia	d'alguns tipus de càncer

· Control de pes:

les dietes vegetarianes ben planificades podrien ser una alternativa útil per al control del pes corporal, a causa de la seva menor aportació calòrica i el major nivell de sacietat que proporcionen.²

· Pressió sanguínia més baixa:

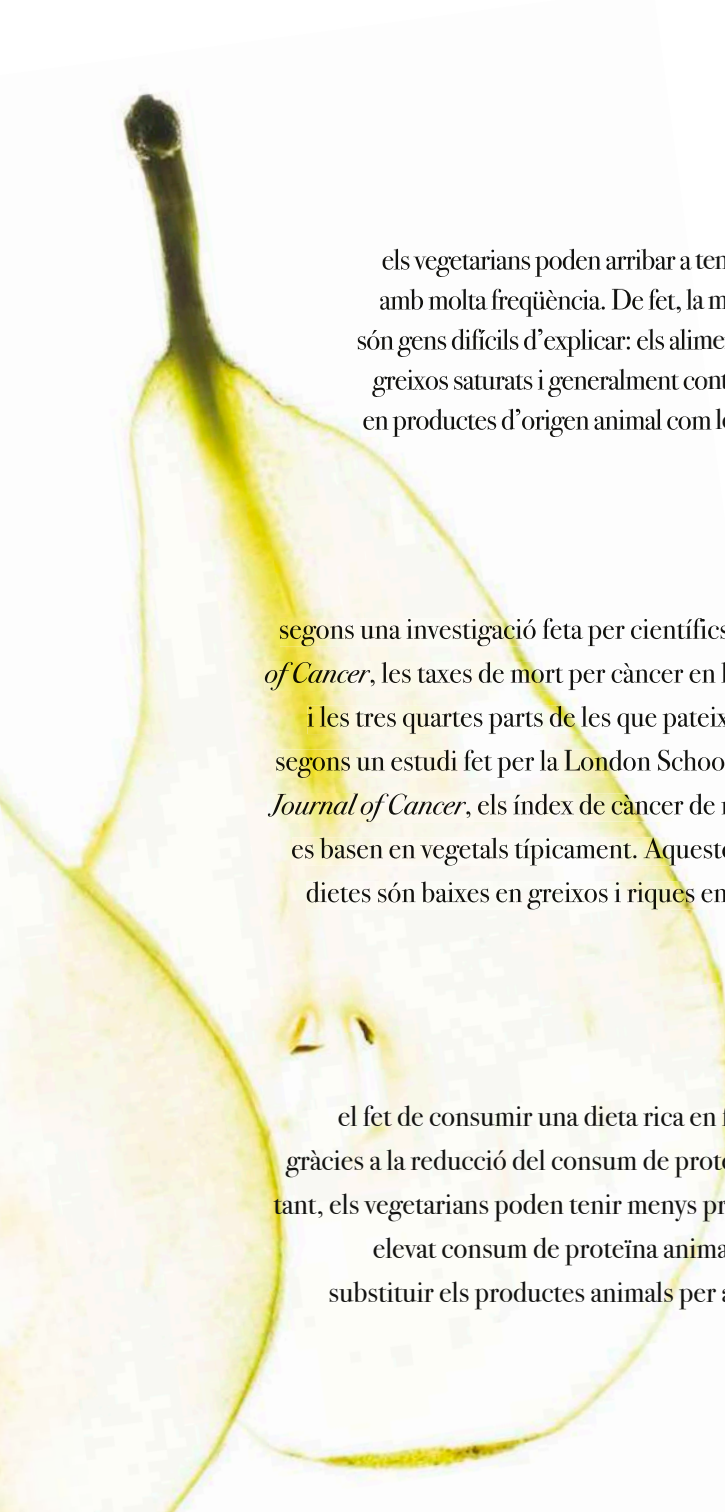
els efectes d'una dieta vegetariana també inclouen el fet que redueix el contingut de sodi de la dieta. Els pacients que tenen la pressió alta i que comencen una dieta vegetariana són capaços, en la seva majoria, d'eliminar la necessitat de medicació.³

· Control de diabetis:

els estudis més recents sobre la diabetis mostren que una dieta rica en carbohidrats complexos (que es troben només en aliments vegetals) i baixa en greixos és la millor prescripció dietètica per controlar la diabetis. Els diabètics estan exposats a un alt risc de malaltia cardíaca i, per tant, evitar el greix i el colesterol és també un dels objectius de la dieta diabètica. En aquest sentit, una dieta vegetariana és ideal.

²A. V. Salvo, A. N. Spaccesi. Tratamiento de la Obesidad con dietas vegetarianas. Nutrición Clínica en medicina. <<http://www.nutricionclinicaenmedicina.com/index.php/19-revista/109-tratamiento-de-la-obesidad-con-dietas-vegetarianas>>.

³La comida vegetariana: poderosa para la salud. <http://www.vegetarianismo.net/nutricion/comida_perm.htm>.



· Un cor sa:

els vegetarians poden arribar a tenir nivells de colesterol inferiors als consumidors que mengen carn amb molta freqüència. De fet, la malaltia cardíaca és poc freqüent entre els vegetarians. Les raons no són gens difícils d'explicar: els aliments que conformen una dieta vegetariana són típicament baixos en greixos saturats i generalment contenen poc o gens colesterol. Com que el colesterol es troba només en productes d'origen animal com les carns, els productes lactis i els ous, els vegans consumeixen una dieta lliure de colesterol.

· Prevenció del càncer:

segons una investigació feta per científics del Regne Unit i Nova Zelanda i publicada al *British Journal of Cancer*, les taxes de mort per càncer en les persones vegetarianes es situen en valors d'entre la meitat i les tres quartes parts de les que pateix la població que segueix una dieta omnívora. Per altra banda, segons un estudi fet per la London School of Hygiene and Tropical Medicine i publicat a *International Journal of Cancer*, els índex de càncer de mama són inferiors en països on les dietes dels seus habitants es basen en vegetals típicament. Aquestes evidències poden ser degudes al fet que, com que aquestes dietes són baixes en greixos i riques en fibra, es promou la incorporació d'una dieta equilibrada que acaba contribuint en la prevenció d'aquesta malaltia.

· Relació amb el calci:

el fet de consumir una dieta rica en fibra ajuda a disminuir els nivells de calci a l'orina alhora que, gràcies a la reducció del consum de proteïna animal, es minimitza la formació de càlculs de calci i, per tant, els vegetarians poden tenir menys probabilitats de formar càlculs renals o biliars. A més a més, un elevat consum de proteïna animal propicia la pèrdua del calci dels ossos, així que, si mirem de substituir els productes animals per aliments vegetals, podem arribar a reduir el calci que es perd.

NUTRIENTS IMPORTANTS

Existeixen uns nutrients claus que cal observar i controlar en tota dieta vegetariana. Tot i que la majoria d'aquests es poden obtenir directament amb una dieta equilibrada, en alguns casos pot ser recomanable consumir suplementes.

Cal tenir un control estricte sobre el consum de proteïnes, ferro, zinc, iode, calci i de les vitamines D i B12, que es presenten majoritàriament en aliments d'origen animal. Per tant, **conèixer quines alternatives existeixen per mantenir uns bons nivells d'aquests nutrients és clau per gaudir d'un bon estat de salut.**

PROTEÏNES:

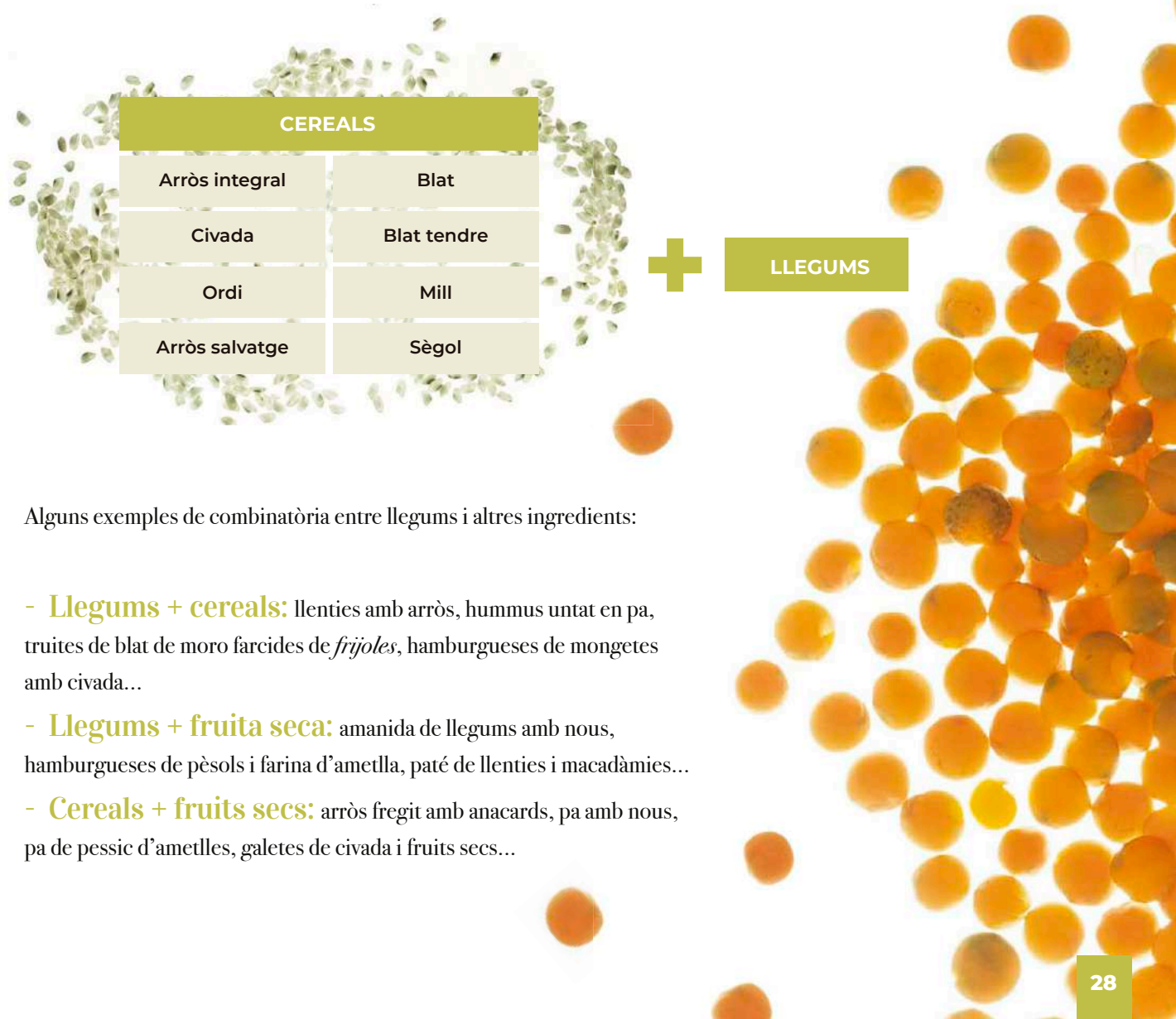
Els principals aliments rics en proteïnes són les carns, els peixos, els ous i els làctics, però, una dieta vegetariana que inclogui racions diàries de llegums i derivats, fruita seca, llavors i cereals, a més de lactis i ous (si es consumeixen), cobreix els requeriments proteics amb facilitat.

La taula següent mostra el contingut de proteïnes d'alguns aliments d'origen vegetal i també de làctics i ous.⁴

ALIMENT	Proteïna / 100 g	ALIMENT	Proteïna / 100 g
Soja cuita	16,6 g	Tofu	8-12 g
Cigró cuit	8,9 g	Seitan	21,2 g
Llenties cuites	9 g	Soja texturitzada	50 g
Mongeta cuita	8,5 g	Quinoa cuita	4,4 g
Cacauet	23,7 g	Amarant cuit	4 g
Ametlla	21,2 g	Arròs cuit	2,3 g
Nou	15,2 g	Pa	9-13 g
Avellana	15 g	Pasta cuita	5,3 g
Beguda de soja	3 g	Civada en flocs	16,8 g
Ou (unitat 60g)	7,5 g	Formatge tendre	22 g
Formatge fresc	12,4 g	Formatge gras	35,8 g
logurt natural	6,6 g	logurt de soja	4,6 g

⁴USDA. <<https://ndb.nal.usda.gov/ndb/foods>>.

Les proteïnes d'origen animal aporten tots els aminoàcids essencials i, per tant, es consideren com proteïnes **d'alt valor biològic (AVB)**. Les proteïnes d'origen vegetal contenen uns **aminoàcids limitats**, però aquest fet no és un inconvenient, ja que es poden obtenir proteïnes d'AVB a través de la combinació d'aliments d'origen vegetal. Per exemple, combinant cereals amb llegums o fruits secs amb llegums, en un mateix àpat o al llarg del dia.



Alguns exemples de combinatòria entre llegums i altres ingredients:

- **Llegums + cereals:** llenties amb arròs, hummus untat en pa, truites de blat de moro farcides de *frijoles*, hamburgueses de mongetes amb civada...
- **Llegums + fruita seca:** amanida de llegums amb nous, hamburgueses de pèsols i farina d'ametlla, paté de llenties i macadàmies...
- **Cereals + fruits secs:** arròs fregit amb anacards, pa amb nous, pa de pessic d'ametlles, galetes de civada i fruits secs...

Existeixen també altres opcions per afavorir el consum de proteïnes a partir d'altres alternatives considerades *pseudocereals*. És a dir, no són considerats cereals biològicament, ja que no pertanyen a la família de les gramínies, però tenen una proporció més elevada de proteïnes que els cereals habituals. Dins d'aquest grup d'aliments tenim la **quinoa**, l'**amarant** i el **fajol** que, consumits regularment, poden promoure un bon estat de salut.



Però, a què equival una porció d'aliment proteic de qualitat?

RACIONS APROXIMADES (ADULTS)	
Llegums	Un plat ple
Llegums + cereals	Un plat ple meitat de cada, o una mica més de llegums que de cereals
Tofu, seitan, tempeh	Una porció de la mida de la mesura de la mà
Soja texturitzada	Mig got (hidratada)
Ous*	Una o dues unitats
Làctics* o derivats de la soja	Un got o dos iogurts o uns 100 g de formatge fresc o 40 g de formatge semi
Fruita fresca	Un grapat (25 - 30 g)

* Si es consumeixen

FERRO:

L'organisme perd, cada dia, a través de la descamació de la pell, l'orina, la menstruació, entre 1 mg (home adult) i 1,5 mg (dona en edat fèrtil) de ferro (Fe). Per recuperar aquestes pèrdues mitjançant una dieta mixta i equilibrada, s'han d'ingerir entre 10 i 18 mg diaris, que són les quantitats diàries recomanades de ferro per a persones adultes sanes. Els requeriments de ferro augmenten en la dona durant l'època fèrtil, en l'embaràs, en la lactància (a causa de les escasses reserves) i en els períodes de creixement.

Els principals aliments rics en ferro són els d'origen animal (principalment la carn, les vísceres, el peix i el marisc) tot i que també se'n troba en aliments vegetals. En aquest cas, el Fe vegetal és de menor absorció i, per tant, existeixen combinacions d'aliments que hem de conèixer per augmentar la seva biodisponibilitat.

S'aconsella acompanyar els aliments vegetals rics en ferro (**vegetals de fulla verda, llegums, fruita seca, fruita dessecada i cereals enriquits**) amb una font de vitamina C (mandarina, taronja, kiwi, maduixes...) o un cítric (suc de llimona, vinagre...). Com s'ha comentat, el ferro animal o *hemo* s'absorbeix molt millor ($\approx 20\%$) que el ferro *no hemo* que aporten les verdures i els cereals ($\approx 5\%$) i, en aquest últim cas, la vitamina C n'afavoreix l'absorció. També la vitamina A i els betacarotens milloren l'absorció (es troben a les hortalisses de color vermell i taronja com la pastanaga), però cal tenir en compte que ho fan en moltíssima menor mesura del que aconsegueix la vitamina C. Per tant, cal tenir en compte una bona complementació entre aquests grups d'aliments.

ALIMENTS D'ORIGEN VEGETAL RICS EN FERRO (No hemo)

Vegetals de fulla verda

Llegums

Fruita seca

Fruita dessecada

Cereals enriquits



ALIMENTS RICS EN VITAMINA C

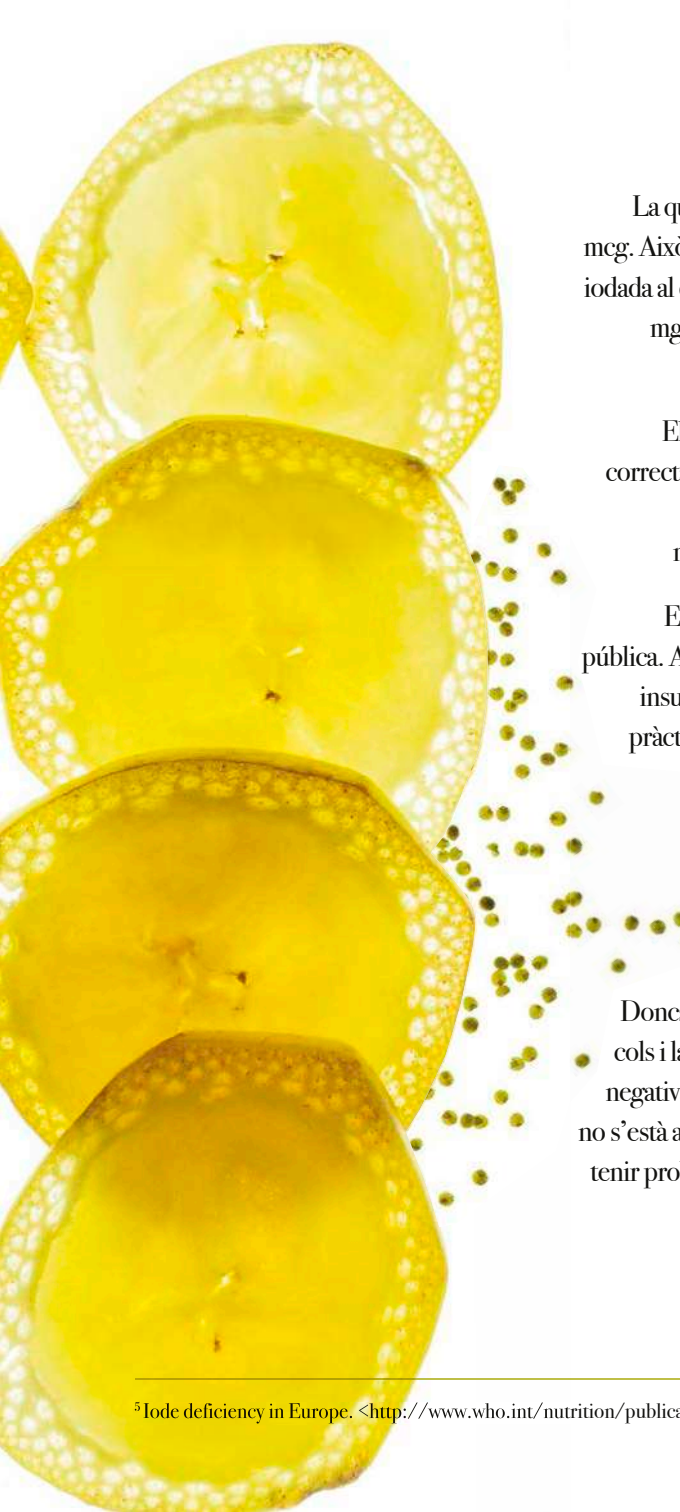
ZINC:

A Espanya la recomanació de zinc (Zn) per a persones adultes d'ambdós sexes se situa al voltant dels 15 mg diaris. Durant la gestació, com per a la resta de nutrients, augmenten lleugerament els requeriments de zinc fins als 20 mg en la segona meitat de l'embaràs i els 25 mg durant la lactància.

En general, és fàcil satisfer els requeriments de zinc si es coneixen els aliments que més concentren aquest element mineral. Així, els d'origen animal són una font dietètica rellevant i entre aquests destaquen el fetge de vedella (7,8 mg/100 g); la carn vermella (3-4 mg/100 g); el marisc (2-3 mg/100 g), els quals concentren de dues a tres vegades més zinc que els peixos; l'ostra, que conté uns 52 mg/100 g; els ous (2 mg/100 g), i en el grup dels lactis, sobresurten els formatges curats com el parmesà o de pasta com el camembert (5 mg/100 g).

En el camp dels productes vegetals, destaquen en contingut de zinc el germen de blat (8,40 mg/100 g); la fruita seca (3-5 mg/100 g, on sobresurten els pinyons, les llavors de sèsam i les pipes de gira-sol); les llavors de carbassa i els llegums (3-4 mg /100 g). Aquests són els més interessants, però també és destacable el zinc que contenen els cereals integrals. Una combinació variada d'aliments garanteix assolir els requeriments diaris sense grans dificultats.





IODE:

La quantitat diària recomanada (CDR) de iode (I) per a un adult és de 150 mcg. Això equival a prendre menys de mitja cullerada de postres (0,4 cp) de sal iodada al dia (2,5 g = 150 mcg). Afegir que aquesta quantitat de sal aporta 930 mg de sodi, menys dels 2.500 mg de sodi al dia que l'OMS recomana no excedir.

El iode és necessari, principalment, perquè la tiroide funcioni de forma correcta. Com que la glàndula tiroide regula el metabolisme, tant un consum baix en iode com un consum excessiu d'aquest mineral, pot alterar el metabolisme i provocar un funcionament anormal d'aquesta glàndula.

En la major part del món, la deficiència de iode és un problema de salut pública. Aproximadament 2.000 milions de persones ingereixen una quantitat insuficient de iode. Per aquest motiu, es va començar a afegir iode a la sal, pràctica que s'ha posat en marxa en 40 països europeus, sent obligatori en tretze d'aquests, segons es cita a WHO/UNICEF (2007).⁵

Existeixen aliments que impedeixin o dificultin l'absorció correcta del iode?

Doncs, la soja, les llavors de lli i les verdures crucíferes crues (el bròquil, les cols i la coliflor) tenen components anomenats estrumògens, que influeixen negativament en el metabolisme del iode. Però això només és un problema si no s'està aportant suficient quantitat de iode amb l'alimentació. Per tant, per no tenir problemes amb la tiroide és molt important consumir la quantitat de iode recomanada, sobretot, en cas de mantenir una dieta rica en els aliments anteriorment esmentats.

⁵Iode deficiency in Europe. <http://www.who.int/nutrition/publications/VMNIS_Iodine_deficiency_in_Europe.pdf>.

CALCI:

Cap altre nutrient té una dependència tan gran d'un únic grup d'aliments com és el cas del calci amb els làctics. Segurament la gran majoria de les persones no reconeixrien altres fonts d'aquest nutrient fora d'aquest grup. Però, realment hi ha calci en els vegetals? Sí que n'hi ha, però cal tenir en compte un aspecte important, la seva biodisponibilitat, és a dir, la seva fracció absorbible. En adults d'entre 19 i 50 anys la recomanació de calci és de 1.000 mg per persona i dia. En el quadre següent es pot comparar la biodisponibilitat del calci d'alguns aliments⁶:

Aliment	Contingut en calci (100g)	Fracció absorbible (%)	Quantitat de calci absorbible
Llet de vaca	125	32,1	40,1
Begudes de soja fortificada	125	32,1	40,1
Mongetes blanques	102,7	17	17,4
Bròquil	49,2	52,6	25,8
Col arrissada	72,3	58,8	42,5
Tofu fet amb sals de calci	204,7	31	63,4
Bok choy (bleda xinesa)	92,9	53,8	49,9
Ametlles	285,7	21,2	60,5
Llavors de sèsam	132,1	20,8	27,4
Coliflor	27,4	68,6	18,7
Col	33,3	64,9	21,6

Com es pot veure, la biodisponibilitat del calci a la llet de vaca i als productes làctics se situa al voltant del 30-32 %, i és similar a la del tofu. En canvi, la biodisponibilitat en altres productes vegetals, com en el cas del bròquil o la del *bok choy*,⁷ ronda el 53 % i en el cas de la col arrissada o kale s'acosta al 59 %. Amb nivells inferiors als làctics, amb una absorció d'entre el 17 % i el 24 %, es troben els grups de fruita seca i els llegums. Per tant, cal indicar que s'absorbeix aproximadament la mateixa quantitat de calci amb el consum de 100 g de col arrissada que amb el de 100 g de llet, encara que el contingut net de calci sigui més elevat a la llet.

⁶ A <<http://ajcn.nutricion.org/content/59/5/1238S.full.pdf>>.

⁷ Bok choy: cultivada a la Xina; és una verdura de grans fulles de color verd fosc que s'assembla a l'enciam romana, de dalt, i a un gran api, la part inferior. És una planta crucífera més propera en relació amb la carabassa. Es pot usar la verdura sencera i si s'utilitza en cru, per a amanides, aporta una frescor cruixent.

Aliments rics en calci:

- ½ got (120 ml) de beguda vegetal enriquida;
- un iogurt de soja (125 g);
- 50-60 g de tofu quallat amb sals de calci o 100-120 g de tofu quallat amb nigari (sals de magnesi);
- 55 g d'ametlles;
- un plat (250 g aprox. en cru) de verdures riques en calci (bròquil, col, col arrissada, fulles de col);
- un plat (200-220 g cuites) de llegums riques en calci (soja, mongetes blanques o negres).

VITAMINA D:

La vitamina D és un nutrient necessari per a la salut i per mantenir els ossos forts. Ajuda al cos a absorbir el calci dels aliments i suplementes. Les persones que consumeixen vitamina D en quantitat molt escassa poden tenir ossos febles, prims i fràgils. Molt pocs aliments contenen aquesta vitamina en forma natural. Els aliments fortificats amb vitamina D agregada aporten la major part d'aquesta vitamina a les dietes de les persones.

La pell produeix vitamina D en exposar-se directament a la llum solar. La majoria de les persones assoleixen el seu requeriment de vitamina D d'aquesta manera. La pell exposada a la llum solar en ambients interiors, a través d'una finestra, no beneficia l'absorció de vitamina D. Els dies ennuvolats, l'exposició a l'ombra i la pell de color fosc redueixen la quantitat de vitamina D que absorbeix el nostre organisme a través de la pell.

Tot i ser necessària l'exposició al sol per a la correcta síntesi de la vitamina D, és prudent limitar-ne l'exposició per reduir el risc de càncer de pell. Existeixen factors metabòlics que també determinen la síntesi i l'absorció de vitamina D i que no estan directament relacionats amb les hores d'exposició al sol.

Aliments fonts de vitamina D:

- Depenent del tipus, alguns fongs i bolets són bons precursors de vitamina D. A més a més, en alguns casos en exposar-los a la llum ultraviolada la quantitat de vitamina es pot arribar a augmentar.
- També, certs cereals per esmorzar i algunes marques de suc de taronja, iogurts, margarines i begudes a base de soja contenen vitamina D agregada. S'ha de consultar sempre les etiquetes.

VITAMINA B12:

La vitamina B12, una vitamina B essencial, és d'interès especial per als vegetarians perquè no es troba en quantitat suficient en aliments d'origen vegetal, sinó que es troba majoritàriament en productes d'origen animal.

A més, la deficiència de vitamina B12 pot derivar en canvis en certes funcions de l'organisme; entre d'altres, es requereix per a la maduració dels glòbuls vermells. Una ingesta molt baixa de B12 pot provocar anèmia i deteriorament del sistema nerviós. Per això, és recomanable el consell de professionals qualificats que assessorin sobre les fonts alimentàries de certs nutrients, així com sobre les necessitats individuals com ara suplir aquesta vitamina.

Per obtenir el benefici ple d'una dieta vegetariana o vegana, els experts coincideixen que s'han de complir un dels següents punts:

- Consumir aliments enriquits dues o tres vegades al dia per obtenir almenys 4 micrograms (mcg o ug) de B12 diaris. * 1
- Prendre un suplement de B12 diari que proporcioni entre 25-100 micrograms.
- Prendre un suplement de B12 setmanal que proporcioni almenys 2.000 micrograms.

L'absorció de la vitamina B12 és indirectament proporcional a la mida de la dosi; és a dir, a més quantitat de dosi d'un sol cop (per exemple, un cop per setmana) menys percentatge d'absorció i, per tant, es necessita molta més quantitat per cobrir les mateixes necessitats.

**1 Aquesta opció no és recomanable ja que molts dels aliments vegetals fortificats amb vitamina també tendeixen a incorporar sucres refinats.*



ÀCIDS GRASSOS OMEGA-3:

Els **àcids grassos omega-3** constitueixen una família d'àcids grassos insaturats (molècules de la família dels lípids) que el nostre cos no és capaç de sintetitzar per si mateix (al contrari del que passa amb els àcids grassos saturats) i, per tant, és indispensable la seva ingesta a la dieta.

Els àcids grassos del tipus omega-3 juguen un paper fonamental com a constituents de les diverses membranes cel·lulars, com a precursors de caràcter regulador (prostaglandines, tromboxà, leucotriens...) i, en petita proporció, com a font d'energia per als diferents processos cel·lulars.

Aquest tipus de greix es localitza sobretot al peix blau, per la qual cosa, caldrà que les persones vegetarianes n'aconsegueixin d'altres fonts, com ara **l'oli de lli** (una cullerada de cafè al dia és suficient), el lli molt (una cullerada de postres al dia) i la fruita seca (tres o quatre nous al dia, entre d'altres opcions). La millor font per a vegetarians, però, és l'oli de lli i cal garantir el seu consum sempre en cru.

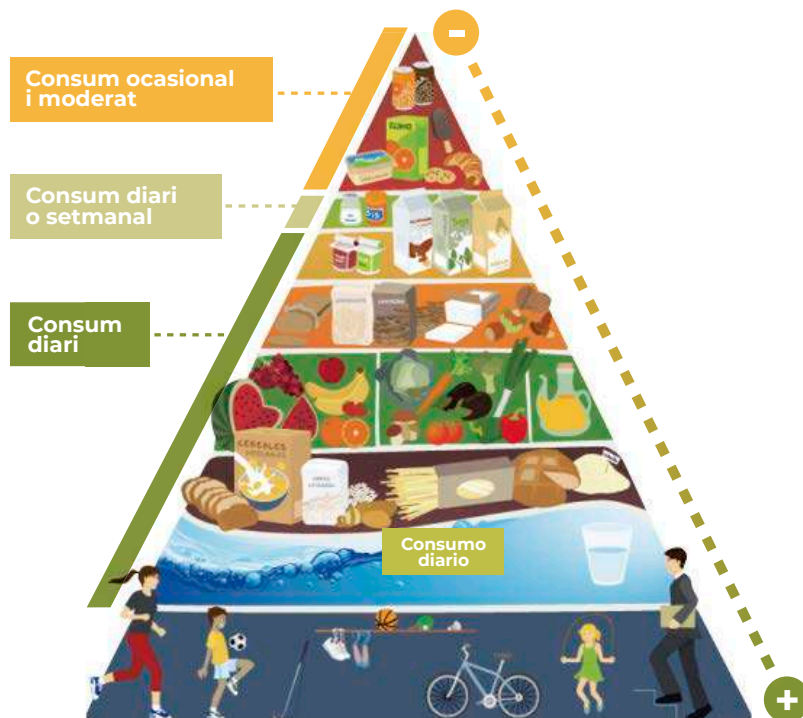


GUIES ALIMENTÀRIES PER A LA POBLACIÓ VEGETARIANA

LA PIRÀMIDE DE L'ALIMENTACIÓ VEGANA SALUDABLE

Tal i com existeix una piràmide alimentària per a la població en general, igualment n' existeix una per als vegetarians. Segons la Unió Vegetariana Espanyola,⁸ *la piràmide de l'alimentació vegana saludable* recomana:

- A la base: activitat física 60 minuts al dia com a mínim, i l'aigua com a beguda principal.
- Quant a la ingesta de **cereals**, és convenient consumir-los integrals, els pans sense sal i els cereals (de l'esmorzar) amb poc sucre.
- Consumir diàriament **fruites, verdures i hortalisses**, procurant variar i jugar amb els diferents colors, així com prioritzar el producte fresc, de temporada i de producció local. Les recomanacions són de cinc racions al dia, per exemple: una poma + una taronja + una pera + un plat d'amanida + un plat de minestra. En el cas de les algues (pel seu alt contingut en sodi), s' aconsella consumir-les de manera ocasional i de forma moderada.
- **L'oli**, preferentment d'oliva extra verge, tant per cuinar com per amanir.



Exercici físic mínim
60 minuts diaris

⁸ Unió Vegetariana Espanyola. <<http://www.unionvegetariana.org/>>.

· La **proteïna** vegetal pot satisfer els requeriments proteics sempre que es consumeixin una varietat d'aliments vegetals que cobreixin les necessitats diàries (cal consumir aliments rics en proteïna a cada àpat principal). Diferents investigacions indiquen que un assortiment d'aquests aliments vegetals consumits al llarg del dia és capaç de proporcionar tots els aminoàcids essencials i assegurar una absorció adequada en adults sans, i també que no és necessari consumir proteïnes complementàries en un mateix àpat. Els vegetals proteics que trobem són: els llegums i els seus derivats (les llenties, els cigrons, les mongetes blanques i negres, el tofu, el *tempeh*,⁹ etc.), el *seitan*¹⁰ i la fruita seca (les nous, les ametlles, les avellanes...).

· S'han d'incloure els aliments **làctics** en cada àpat. Aquests són els iogurts i les begudes vegetals (de soja, de civada, d'arròs, d'ametlles...), enriquides amb calci i sense edulcorants (sucre, fructosa, xarop d'auró, concentrat de poma...).

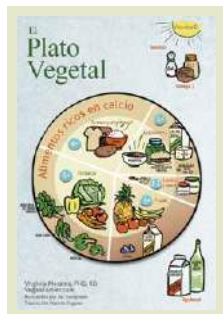
· Respecte als **suplements**, en principi només s'aconsella prendre vitamina B12 (2.000 mcg setmanals o 25-100 mcg diaris), vitamina D (en cas de poca exposició al sol) i sal iodada (no més d'una cullerada petita al dia). Els altres suplements de vitamines o minerals només s'haurien de prendre en cas de deficiència diagnosticada i sota consell professional.

· I finalment, a dalt de tot, els **aliments superflus**, és a dir, aquells que aporten moltes calories però molt pocs nutrients. Dins d'aquest grup es troben: el sucre, les llaunadures, els sucus industrials, les begudes ensucrades, la brioixeria casolana o industrial (les magdalenes, els donuts, els croissants ...), les xocolates, els aperitius salats, la margarina, els gelats i altres productes més greixosos. S'aconsella un consum molt ocasional i molt moderat d'aquests productes.

⁹ *Tempeh*: és un producte alimentari procedent de la fermentació de la soja que es presenta en forma de pastís. Es considera un aliment senzill que proporciona proteïnes a la dieta normal.

¹⁰ *Seitan*: és un producte d'origen natural, que s'elabora a partir de la farina de blat, particularment del gluten de blat. A la cuina és un producte natural molt versàtil, ja que pot elaborar-se de formes molt diferents: estofat, arrebossat, a la planxa, fregit...

EL PLAT VEGETAL



De la mateixa manera, *el plat vegetal*¹¹ pot servir també de guia alimentària i ajudar les persones perquè puguin planificar un menú diari que cobreixi les necessitats nutricionals.

Algunes particularitats d'aquesta guia serien:

- Com que els aliments rics en calci es troben en més d'una categoria, no s'ha establert un *grup d'aliments rics en calci* com a tal. Els aliments rics en aquest nutrient apareixen al perímetre del plat. A mesura que es prenen opcions dels diferents grups, s'ha d'assegurar que s'estan incloent suficients aliments del perímetre.
- A més, s'ha inclòs un grup opcional de llets vegetals fetes d'ametlles, civada, arròs, etc. Aquests aliments, a diferència de la llet de soja, que consta com a llegum, són generalment més baixos en nutrients i no s'inclouen en cap dels grups alimentaris. No obstant això, com que la majoria venen enriquides amb calci, són una bona forma d'aportar a la dieta la ingesta de calci requerida. Tot i així, s'ha de vigilar molt amb els sucres afegits que poden arribar a incorporar aquests productes.
- Al costat del plat hi ha alguns elements indispensables, un petit saler amb sal iodada, la necessitat de suplir les vitamines i el recordatori que cal ingerir àcids grassos omega-3. També cal prendre un suplement de vitamina D o bé garantir una exposició solar a la cara, les mans i els braços d'un mínim de 10-15 minuts al dia.



¹¹ Virginia Messina, PHD, RD. VeganForHer.com. Es pot visualitzar a: <http://www.fuentevegana.com/2014/02/el-plato-vegetal.html>.

En el plat vegetal es mostren les racions per a cadascun dels grups d'aliments:

1. Llegums,

almenys 3 racions diàries. Per exemple: ½ tassa de mongetes o lenties o cigrons o tofu o *tempeh* / 30 grams de carn vegetal / una tassa de llet de soja fortificada / dues cullerades de mantega de cacauet / ¼ de tassa de nous de soja o cacauet. D'aquest grup són font de calci: el *tempeh*, el tofu, la soja, les nous de soja i la llet de soja fortificada.

3. Cereals,

consumir quatre racions diàries. Emfatitzar els integrals o de gra sencer per sobre els refinats, i si no és fàcil incloure'ls directament a la dieta, consumir pa de gra sencer o alguns grans germinats als àpats. Per exemple: ½ tassa de cereal, pasta, arròs, *quinoa*, amarat, fajol o qualsevol altre gra cuit, 30 g de cereals per esmorzar, una llesca de pa integral, ½ tassa de patata.

4. Triar quantitats moderades d'aliments alts en greixos saludables

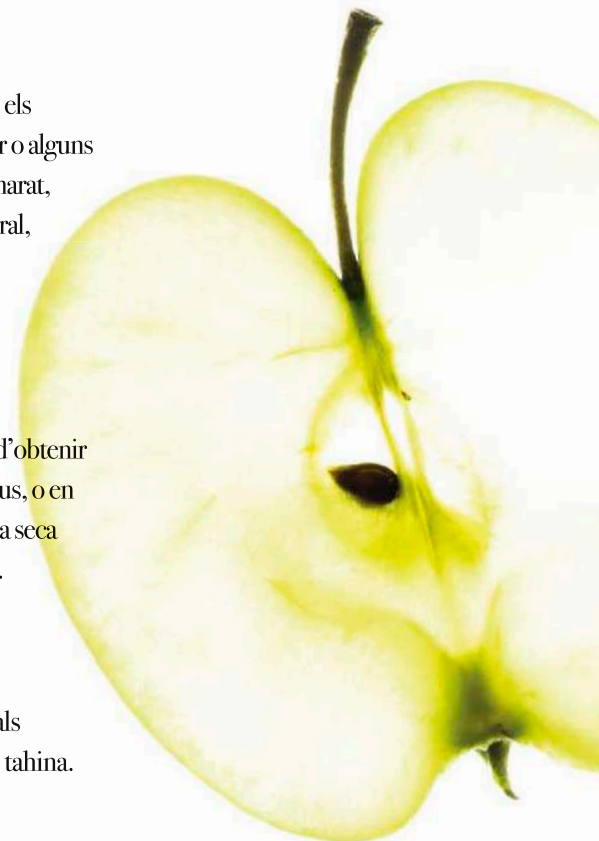
com la fruita seca (nous i llavors, d'una a dues porcions diàries), per assegurar-se d'obtenir una quantitat suficient de l'àcid gras essencial ALA que es troba a la llinosa, les nous, o en algun dels olis vegetals que aporten aquest nutrient. Per exemple: ¼ tassa de fruita seca sencera, una cullerada de llavors, dues cullerades de mantega de nous o de llavors.

5. Assegurar-se de la ingesta de calci,

triant verdures de fulles verdes fosques, tofu, nous de soja, *tempeh*, llets vegetals fortificades, iogurt fortificat, suc de taronja fortificat, figues seques, ametlles o tahina.

2. Verdura i fruita,

almenys vuit porcions diàries, verdura (cinc) i fruita (tres), incloent verdures de fulles verdes fosques i verdures de color taronja intens per obtenir vitamina A i vitamina C suficients. Per exemple: ½ tassa de verdures cuites, una tassa de verdures crues, ½ tassa de suc de verdures. Una fruita mitjana fresca, ½ tassa de fruita cuita o picada, ½ tassa de suc de fruita, ¼ tassa de fruita seca.



6. Si la dieta no conté suficients aliments fortificats, és absolutament necessari prendre un suplement de vitamina B12

(suplement diari d'almenys 25 micrograms). Els vegetals marins (tipus algues) i aliments fermentats no són fonts d'aquest nutrient de forma substancial.¹²

7. Si no hi ha una exposició freqüent al sol, es recomana prendre un suplement de vitamina D

(llum solar o almenys 600 UI diàries)

8. Si quan es preparen els àpats no es fa servir sal iodada, es recomana prendre un suplement de iode.

Per exemple: ½ culleradeta de sal iodada o un suplement que aporti 75 micrograms de iode, de dues a tres vegades per setmana.

9. Consumir olis vegetals,

principalment oli d'oliva verge extra, de tres a sis racions al dia.

¹² Existeixen alguns estudis que afirmen que el llevat de cervesa, algunes algues o productes derivats de la soja fermentats també poden contenir B12, però en realitat aquests productes el que contenen són anàlegs molt similars a la vitamina B12, la funció dels quals és competir-hi, i dificulten l'absorció de la veritable B12.

LA RESTAURACIÓ I LA GESTIÓ DE LES DIETES VEGETARIANES I VEGANES

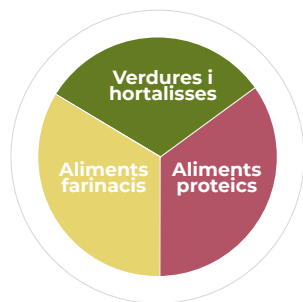
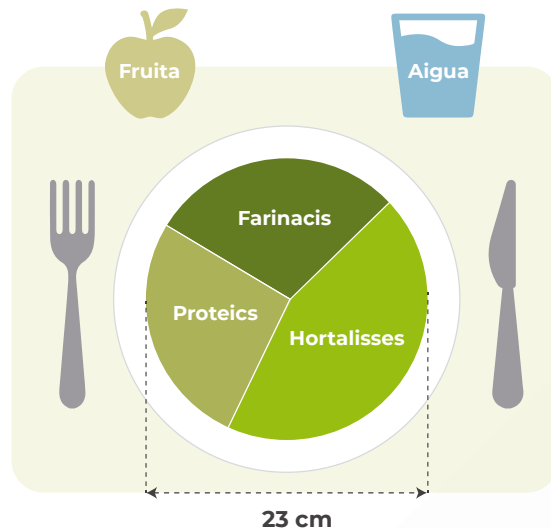
Segons l'ASPCAT¹³, s'aconsella repartir els aliments en diversos àpats al dia: **tres de principals** (esmorzar, dinar i sopar) i **dos de complementaris** (un a mig matí i el berenar, a mitja tarda).

L'estructura del dinar i el sopar pot ser semblant. Com a exemple, es proposa un plat en què ocupen la major part les verdures, les hortalisses i els farinacis, mentre que es reserva una petita part per als aliments proteics (la carn, el peix, els ous i els llegums). Les postres estan constituïdes per fruita fresca i, com a beguda, es recomana l'aigua.

La Fundació Alcía ha desenvolupat també el mètode del plat com una forma fàcil de planificar menús saludables i que ens ajuda a conèixer la quantitat correcta d'aliments que cal menjar sense necessitat de pesar els aliments o comptar les calories. L'únic que cal és un plat pla en què la part que s'ompli de menjar tingui uns 23 cm de diàmetre, és a dir, un plat estàndard.

Caldrà dividir el plat en tres terços i col·locar-hi en cada un, els grups d'aliments que corresponen a cada tipologia.

La segona opció que mostra la infografia és un plat de diàmetre inferior acompanyat d'un plat de postres amb verdures i hortalisses. Depenent de les necessitats dels comensals (infants en època de creixement, esportistes, lactants, gent gran, etc.), les divisions del plat s'han d'adaptar a les necessitats.



¹³ Agència de Salut Pública de Catalunya. La piràmide de l'Alimentació Saludable.

Aliments proteics: en aquest terç del plat es col·loquen els aliments amb un alt contingut en proteïna, en una dieta omnívora corresponen amb el peix, els ous i la carn principalment. En una dieta vegetariana o vegana caldrà omplir aquest terç del plat amb aliment rics en proteïna vegetal: llegums (lenties, soja, cigrons, mongetes) i també els seus derivats com el tofu. També són rics en proteïna la fruita seca (nous, ametlles, avellanes, etc.).

**Els llegums per la seva composició nutricional (rics en hidrats de carboni i proteïnes) poden estar tant en el grup de farinacis (amb el pa, la pasta, l'arròs) com en el grup d'aliments proteics (amb els peixos, els ous...).*

*Destaquem aquí únicament els aliments proteics, perquè són els que més en conflicte entren alhora de seguir una dieta vegetariana. En qualsevol cas, s'ha de prestar una atenció especial per poder fer una substitució correcta d'aliments.

A continuació, podeu observar dos exemples de plat complets específics per a dietes vegetarianes:

MENÚ 1:

Amanida + crema de carbassó + saltejat amb all tendre, quinoa i pèsols

Ingredients distribuïts segons el mètode del plat



MENÚ 2:

Amanida de lleties amb fajols + croquetes amb bolets

Ingredients distribuïts segons el mètode del plat



BIBLIOGRAFIA

SALVO, A. V., SPACCESI, A. N. (2014): Tratamiento de la Obesidad con dietas vegetarianas. Nutrición Clínica en medicina. Hospital italiano de Buenos Aires, Buenos Aires.

GIMENO, C. (2002). «El vegetarianismo ¿dieta prudente o estilo de vida?» en Gracia, M. (coord.). Somos lo que comemos. Estudios de alimentación y cultura en España. Barcelona: Ariel, pàg. 249-276.

LANTERN PAPERS (2017): «The Green Revolution: entendiendo el auge del movimiento veggie. Lantern, Madrid.

INTERNATIONAL VEGETARIAN UNION: Definitions [en línia]. A: <<https://ivu.org/definitions.html>> [Consulta: 12/10/2018].

MY PROTEIN: Tipos de veganos [en línia]. A: <<https://www.myprotein.es/thezone/nutricion/tipos-de-vegetarianos/>> [Consulta: 12/10/2018].

VEGETARIANISMO: Tipos vegetarianos [en línia]. A: <<http://www.vegetarianismo.net/servejeta/tiposvegetarianos.html>> [Consulta: 12/10/2018].

FOOD AND TRAVEL: Tipos de vegetarianos [en línia]. A: <<https://foodandtravel.mx/tipos-de-vegetarianos/>> [Consulta: 12/10/2018].

HAPPYCOW: Top vegan friendly cities [en línia]. A: <<https://www.happycow.net/vegtopics/travel/top-vegan-friendly-cities>> [Consulta: 14/10/2018].

TOURINEWS: ¿Cuál es la ciudad más veg friendly de España? [en línia]. A:<https://www.tourinews.es/espana/cual-es-la-ciudad-mas-veg-friendly-deespana_4442686_102.html> [Consulta: 17/10/2018].

AINIA: Flexiterians: la oportunidad de mercado para innovar [en línea]. A:

<<https://www.ainia.es/insights/flexiterians-la-oportunidad-de-mercado-para-innovar/>> [Consulta: 17/10/2018].

CANAL SALUT, GENERALITAT DE CATALUNYA: Vida saludable. Alimentació vegetariana [en línea]. A:

<<http://canalsalut.gencat.cat/ca/vida-saludable/alimentacio/alimentacio-vegetariana/>> [Consulta 08/11/2018].

BIO ECO ACTUAL: Món ecològic vegà i vegetarià [en línea]

.A:<<https://www.bioecoactual.com/ca/2017/03/05/mon-ecologic-vega-i-vegetaria/>> [Consulta 16/11/2018].

APPETITE (2004) [en línea] «Food-related lifestyle and health attitudes of Dutch vegetarians, nonvegetarian consumers of meat substitutes, and meat consumers”.

URL:<<https://pdfs.semanticscholar.org/8f5b/fb44b4ac8754fedf239d2aae498b61b1cd27.pdf>> (consulta 16/11/2018)

RESPUESTAS VEGANAS [en línea] «Estadísticas sobre vegetarianismo y veganismo” URL: <

<https://www.respuestasvegas.org/2011/12/encuestas-sobre-veganismo.html> > (consulta 16/11/2018)

NOTICIEROS TELEVISTA (2012) [en línea] «El 10 % de los y las italianas son vegetarianas” URL: <

<http://www.tvanimalista.com/es/2012/11/07/el-10-dels-i-les-italianes-son-vegetarianes/> > (consulta 20/11/2018)

20 MINUTOS (2008) [en línea] «En Rusia no entienden el ser vegetariano» URL:

<<https://www.20minutos.es/noticia/403103/0/vegetarianos/rusos/alimentacion/>> (consulta 20/11/2018)

PUBIMED [en línea] «An impact of the diet on serum fatty acid and lipid profiles in Polish vegetarian children and children with allergy” URL: < <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21048771> > (consulta 20/11/2018)

LA VANGUARDIA (2017) [en línea] ¿Por qué Alemania encabeza la revolución de la comida vegana? URL: <<https://www.lavanguardia.com/comer/tendencias/20170508/422388073424/por-que-alemaniaencabeza-la-revolucion-de-la-comida-vegana.html> > (consulta 20/11/2018)

METRO (2018) [en línea] “3,5 million brits now say vegan” URL: <https://metro.co.uk/2018/04/04/3-5-million-brits-7-brits-now-say-vegan-7439337/>

INDEPENDENT (2018) [en línea] “Vegans uk rise popularity plant-based diets” URL: <https://www.independent.co.uk/life-style/food-and-drink/vegans-uk-rise-popularity-plant-baseddiets-veganism-figures-survey-compare-the-market-a8286471.html>







lloret
de mar



lloretdemar.org
#mylloret