

Els vegetals com a estil de vida



*“Res beneficiaria més a la salut humana que
l’evolució cap a una dieta vegetariana.”*

-Albert Einstein

Índex

INTRODUCCIÓ	2
PART TEÒRICA.....	6
1. Què és el veganisme?	7
2. Què és el vegetarianisme?.....	8
3. Tipus de veganisme.....	9
3.1. Veganisme dietètic	9
3.2. Veganisme ètic.....	10
3.3. Veganisme ambiental.....	10
4. El vegà i el vegetarià	11
5. La dieta / alimentació vegana i vegetariana	12
5.1. Les proteïnes	13
5.2. La vitamina D.....	14
5.3. La vitamina B12.....	15
5.4. El calci	16
5.5. El iode	17
5.6. Els àcids grassos	18
PART PRÀCTICA	20
1. Experiment dietètic i emocional.....	21
1.1. Experiència personal.....	24
1.2. Experiència externa.....	25
2. Comparació de la vida d'un vegà índi i un vegà català	29
2.1. Resultats i anàlisi	31
CONCLUSIONS	35
BIBLIOGRAFIA I WEBGRAFIA.....	37
AGRAÏMENTS	42

INTRODUCCIÓ

Motivacions i interès

Hi ha persones que pensen que no existeixen dietes més enllà del que coneixen, n'hi ha d'altres que es pensen que no es pot viure sense menjar els aliments que es consideren més bàsics, com la carn o el peix, i també n'hi ha d'altres que simplement mai s'han fet aquest plantejament, però cap d'aquests és correcte. Existeixen tipus de dietes, com el veganisme o el vegetarianisme, en les quals no es mengen molts dels aliments considerats gairebé obligatoris.

El tema principal del meu treball de recerca és el veganisme, però també parlo, de manera secundària, del vegetarianisme. Vaig escollir aquest tema per diverses raons, les explicaré a continuació.

La primera, que la major part dels àmbits relacionats amb l'alimentació m'interessaven molt i aviat em tocarà escollir la carrera que m'agradaria estudiar en un futur i alguna vegada m'havia plantejat la idea d'estudiar nutrició o bé ciència i tecnologia dels aliments, que són dos temes relacionats amb l'alimentació, com el meu treball. Vaig pensar que podia ser una oportunitat per conèixer millor aquesta vessant i informar-me més sobre el tema i que, a més a més, això m'ajudés a saber si triar una carrera relacionada amb aquest àmbit o no.

La segona, que sóc una persona que ja segueix una dieta vegetariana, com més endavant especifico en el treball això vol dir seguir una dieta sense menjar carn ni peix, és a dir, cap animal mort. El fet de ser vegetariana crec que em va influir en la decisió del tema perquè algun cop m'havia formulat la qüestió d'anar més enllà del vegetarianisme i informar-me era un gran pas per fer-ho. La raó per la qual jo sóc vegetariana és que penso que si podem viure igual de bé i seguir una dieta saludable i equilibrada sense fer mal a cap ésser viu, per què ho hem de fer? I com va dir l'Escola de Pitàgoras: "Una dieta vegetariana ens proporciona energia pacífica i amorosa, i no només al nostre cos, sinó, sobretot, al nostre esperit".

La tercera i última, que últimament he estat molt en contacte amb un amic meu que és vegà i això va fer que m'interessés bastant pel veganisme: per la seva manera de pensar, els motius pels quals una persona escollia seguir aquest tipus de dieta, si era més cara, si podien menjar allà on volguessin... i crec que això va ser un dels punts clau per fer-me decidir definitivament per aquest tema per al meu treball de recerca.

Metodologia

Aquest treball de recerca, com qualsevol altre, es divideix en una part teòrica i una part pràctica. Vaig centrar la meua part teòrica en buscar informació sobre la major part d'elements que es necessiten per seguir una bona dieta i ho vaig relacionar amb el veganisme i el vegetarianisme. En canvi, vaig dividir la part pràctica en dos apartats; el primer, consistia en elaborar i dur a terme una dieta vegana i el segon, es basava en veure com vivia un vegà en un país on el veganisme és gairebé inexistent i un vegà on el veganisme ocupa gairebé la meitat de la població.

Vaig decidir fer la recerca de tota la informació mitjançant pàgines webs d'internet. La informació que vaig trobar en la major part de pàgines webs no era del tot objectiva però vaig intentar contrastar-la al màxim.

La **part teòrica** comença explicant els dos termes, el veganisme i el vegetarianisme, els diferents tipus que hi ha de cadascun i tot el que els engloba. A continuació es parla de la pròpia persona que segueix una dieta d'aquest tipus i seguidament de l'alimentació que segueix. A partir d'aquí s'expliquen les dues piràmides i els aliments que poden ser més beneficiosos per l'una i per l'altra, els dèficits que poden tenir i si cal prendre alguna mesura.

La **part pràctica**, com he dit abans, es divideix en dos apartats i els explicaré per separat però estan molt relacionats l'un amb l'altre.

El primer, l'elaboració d'una dieta per tal de poder-la dur a terme més tard. Aquesta dieta la vaig confeccionar amb l'ajuda d'un nutricionista, que em va donar alguns consells per poder-la fer millor i la vam seguir cinc persones durant un mes per poder conèixer diferents experiències. Això ho vaig fer per

poder saber com vivia una persona vegana, les dificultats que podria tenir diàriament, si gastava més diners en l'alimentació, si podia tenir problemes de salut... i posteriorment poder-ho analitzar amb l'ajuda de la resta de persones que la van dur a terme.

El segon apartat complementa bastant bé al primer ja que es tracta de veure com viu un vegà a llarg termini, jo només ho vaig poder experimentar durant un mes i és poc per poder-ho saber amb certesa. Vaig agafar un grup de vegans de la Índia, on la població vegana és gairebé la meitat, i un grup de vegans a Espanya, on la població vegana és gairebé inexistent. Vaig enviar unes enquestes als dos grups de vegans amb les mateixes preguntes amb l'objectiu posterior de poder comparar les respostes.

Objectius

Els objectius que es pretenen aconseguir a l'hora de realitzar aquest treball són els següents:

Part teòrica:

- Explorar si és possible seguir una dieta vegana sense tenir problemes de salut relacionats amb l'alimentació.

Part pràctica:

- Verificar la certesa dels diferents desavantatges trobats sobre seguir una dieta vegana estricta.
- Comprovar que un vegà indi té més facilitats i millor nivell de vida que un vegà espanyol en el seu dia a dia.

PART TEÒRICA

1. Què és el veganisme?

El veganisme va ser definit per primera vegada l'any 1951 pel llavors vicepresident de la *Vegan Society* Leslie Cross, que en una declaració que va fer el va definir d'aquesta manera: "La paraula veganisme significarà la doctrina de que l'home ha de viure sense explotar els animals".

Segons Donald Watson, el fundador de la *Vegan Society* (Societat Vegana), va publicar un article en la revista d'aquesta organització, conjuntament amb altres membres, segons el qual redefinia el concepte veganisme de la següent manera: "El veganisme és una filosofia de vida que exclou totes les formes d'explotació i crueltat envers el regne animal i inclou una reverència a la vida. En la pràctica s'aplica seguint una dieta vegetariana pura, que empeny a l'ús d'alternatives per a totes les matèries derivades parcialment o totalment d'animals."¹

La *Vegan Society* és una organització que es dedica a impulsar el veganisme i a fer-ne difusió. Va ser fundada l'any 1944 al Regne Unit, sent la primera societat vegana que va existir.²



Fig. 1 Logo i eslògan *Vegan Society*

Mitjançant l'Institut d'Estudis Catalans (IEC) es presenta el terme veganisme com un estil de vida basat en el respecte pels animals, que exclou totalment l'ús i el consum de productes i aliments d'origen animal.

Basant-me en definicions i interpretacions del veganisme que he anat trobant he decidit fer la meua pròpia definició de la paraula. Jo defineixo el veganisme com una manera de viure que es basa en el rebuig de qualsevol forma d'explotació i maltractament animal per a qualsevol propòsit. Inclouent l'alimentació però també la indústria química, farmacèutica, cosmètica, tèxtil i pelletera. Hi ha molts tipus de veganisme però els més coneguts són: el veganisme dietètic, l'ètic, l'ambiental, el crudiveganisme i el frugivorisme.

¹ "La definición de vagnismo". 14 de novembre, 2011. –Luis Tovar

² "Definition of veganism". –Vegan Society

En aquest treball només explicaré de manera específica els tres primers ja que són els més comuns en la societat. El crudiveganisme és una dieta basada en la dieta vegana però sense coure els aliments, per tant, menjant-ho tot cru. El frugivorisme és una dieta basada en només el consum de fruites, fruita seca, llavors i alguns tipus de verdures que, botànicament, han estat classificades com a fruites. Per tant, exclou les llegums, els cereals i tot tipus de carbohidrats, a part dels productes d'origen animal.

2. Què és el vegetarianisme?

El terme vegetarianisme és més antic que el veganisme. L'any 1908 es va internacionalitzar amb la fundació de la *International Vegetarian Union* (Unió Vegetariana Internacional) a Alemanya, inspirada en la Societat Vegetariana Francesa que en aquell temps era poc coneguda.³

La Real Acadèmia Espanyola (RAE) defineix el vegetarianisme com un règim alimentari basat principalment en el consum de productes vegetals, però que admet l'ús de productes provinents de l'animal viu, com els ous, la llet, la mel, etc.

Albert Einstein, físic i filòsof alemany, va viure durant els anys 1879 i 1955. Va rebre el Premi Nobel de física l'any 1921 gràcies a la seva explicació de l'efecte fotoelèctric. Aquest gran personatge va ser vegetarià durant els últims anys de la seva vida. En una carta que va enviar a Max Kariel, Einstein li va dir: "Sempre he menjat carn d'animals amb una consciència alguna cosa culpable". Més endavant, també en una carta, però aquest cop dirigida a Hans Muehsam va escriure, pocs anys abans de morir, aquesta frase: "Així que

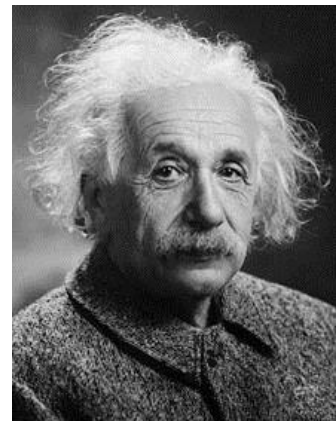


Fig. 2 Albert Einstein

³"*Vegetarian International Union*".

estic vivint sense greixos, sense carn, sense peix, però em sento molt bé d'aquesta manera. Sempre em sembla que l'home no va néixer per ser carnívor".⁴

Com he fet en el terme veganisme de definir-lo de la meua manera basant-me en informació trobada i analitzada, també ho faré amb el vegetarianisme. Jo defineixo el vegetarianisme com una dieta en la qual no es consumeix ni carn ni peix, però a diferència del veganisme, sí que permet el consum de productes d'origen animal. Hi ha molts tipus de vegetarianisme però només citaré els quatre grans exemples, el més comú, l'ovo-lacto-vegetarianisme que consisteix en incloure a la dieta ous i llet o productes que en continguin. L'ovo-vegetarianisme només inclou els ous i productes que en contenen, el lacto-vegetarianisme inclou únicament la llet i els seus productes derivats i l'apivegetarianisme només inclou la mel, dins dels productes d'origen animal que consumeix.

3. Tipus de veganisme

3.1. Veganisme dietètic

El veganisme dietètic és un tipus de veganisme motivat per la creença que a llarga, el veganisme fa disminuir les probabilitats de tenir problemes de salut. Per tant, és un tipus de veganisme molt estricte.

Les dietes veganes ben planificades, sovint per dietistes o nutricionistes, són baixes en calories, grasses i en colesterol. Aquest es el motiu pel qual alguns creuen que redueix les possibilitats de tenir certes malalties com: malalties cardiovasculars, la diabetis de tipus 2, la hipertensió, certs tipus de càncers i la obesitat. Cal deixar clar que fent altres tipus de dietes, incloent productes carnis i d'origen animal, també es pot reduir el risc de patir les malalties citades anteriorment, és a dir, que no només és exclusiu del veganisme.⁵

⁴"The Expanded Quotable Einstein".—Recollida i editada per Alice Calaprice.

⁵"Mejoraría tu salud si te hicieras vegano?". BBC. 6 de setembre, 2018. —Michael Mosley

3.2. Veganisme ètic

Aquest tipus de veganisme es basa en el respecte pels animals com a éssers que senten el dolor igual que els humans, és a dir, deixa completament de banda l'explotació i el maltractament d'aquests. Aquest concepte està aplicat a l'alimentació i a les diferents indústries químiques, farmacèutiques, cosmètiques, tèxtils i pelleteries.

A diferència del veganisme dietètic, aquest no es centra en els beneficis que aporta la dieta vegana en el nostre organisme, simplement posa el focus sobre els animals. Rebutja completament el tòpic de la superioritat humana, és a dir, creu que tots els animals, incloent els humans, tenen la mateixa importància i cap espècie d'animals pot ser superior a una altra.

3.3. Veganisme ambiental

El veganisme ambiental sosté que la cria d'animals és insostenible i molt perjudicial pel medi ambient. Creuen que les dietes basades amb productes d'origen vegetal són més sostenibles que les que estan basades amb productes d'origen animal.

Segons diferents estudis realitzats que tracten aquesta teoria, només amb l'evolució cap a una dieta basada en productes vegetals podria reduir molts dels problemes de sostenibilitat que sofreix el planeta. No s'ocuparia tant terreny en la producció animal i això beneficiaria la terra.⁶ "La carn de menor impacte crea un 360% més d'emissions de gasos d'efecte hivernacle, un 3.200% més d'acidificació,⁷ un 970% més d'eutrofització,⁸ i usa un 230% més de terra que una plantació mitjana de soja per tofu per gram de proteïna", sosté Joseph Poore, investigador de la Universitat d'Oxford (Regne Unit).⁹

⁶ "Organización de las Naciones Unidas para la agricultura I la alimentación" (FAO). 2009.

⁷ Segons l'Institut d'Estudis Catalans (IEC). Acidificació: Fer tornar àcid, convertir en un àcid.

⁸ Segons l'Institut d'Estudis Catalans (IEC). Eutrofització: Enriquiment nutritiu natural o artificial d'un ecosistema aquàtic que comporta un creixement massiu d'algues.

⁹ "Haztevegano si quieres salvar el planeta". Diari El País. 31 de maig, 2018. –Miguel àngel Criado

4. El vegà i el vegetarià

El **vegà** és una persona que té com a estil de vida el veganisme. Això vol dir que una gran part de la seva vida gira al voltant d'aquest. Els vegans, més freqüentment els del tipus veganisme ètic, participen activament en el moviment. Es podria considerar que són activistes, defensen el seu estil de vida i el promouen activament. Jo en algunes ocasions quan he estat caminant per grans ciutats i en carrers normalment turístics o on hi ha grans aglomeracions de gent m'he trobat alguna parada informativa protagonitzada per grups de vegans que promouen el moviment i amb inscripcions normalment en contra del



Fig. 3 Activista Vegà

consum animal. Hi ha moltes organitzacions on el seu objectiu principal és promoure el veganisme.¹⁰

Un dels activistes més conegut, més radical i promotor del moviment és Gary Yourofsky, un nord-americà que ha dedicat la seva vida en la defensa dels drets dels animals. Va formar part de l'associació americana *Animals Deserve Absolute Proteccion Today and Tomorrow* (ADAPTT). Ha causat grans problemes a països com el Canadà, Anglaterra o Israel a causa de les seves conferències i el seu ple compromís amb els animals fins al punt d'assaltar una indústria pel·letera a Canadà i sotmetre's a sis mesos de presó per aquest fet.¹¹

El **vegetarià** és una persona que segueix una dieta vegetariana. A diferència dels vegans, els vegetarians no es consideren activistes, tot i que també participen en el moviment de divulgació del concepte.

¹⁰ "Activismo por los animales". *Igualdad Animal*.

¹¹ "All aboutveganism". *Animals DeserveAbsoluteProteccionTodayandTomorrow* (ADAPTT).

5. La dieta / alimentació vegana i vegetariana

Com he dit anteriorment, la **dieta vegana** és basa en el consum de productes vegetals, deixant de banda els animals. Per donar una idea del que mengen les persones veganes, vegeu la figura 4. Les dietes veganes estan constituïdes bàsicament per tot tipus de fruites, verdures i carbohidrats. En menor grau trobem aliments com la fruita seca, les llegums, el tofu o el seitan, són els que tenen un alt valor proteic.

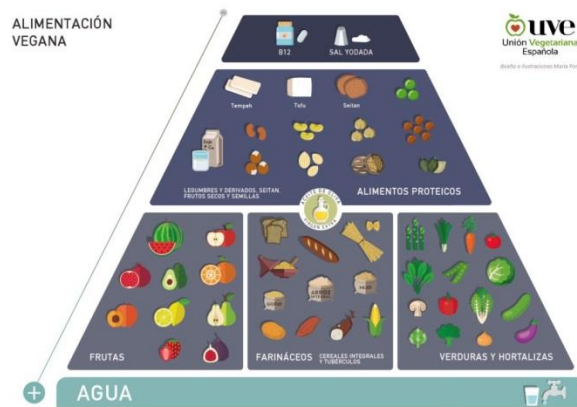


Fig. 4 Piràmide de l'alimentació vegana

I per últim trobem els suplementes de vitamina B12 o la sal iodada.

Per altra banda, l'alimentació vegetariana és basa en el consum de productes vegetals però inclou els productes d'origen animal. Vegeu la figura 5 per saber el que es consumeix en una dieta vegetariana. Els aliments que es mengen en major volum són tot tipus de fruites, verdures i carbohidrats, igual que la dieta vegana.

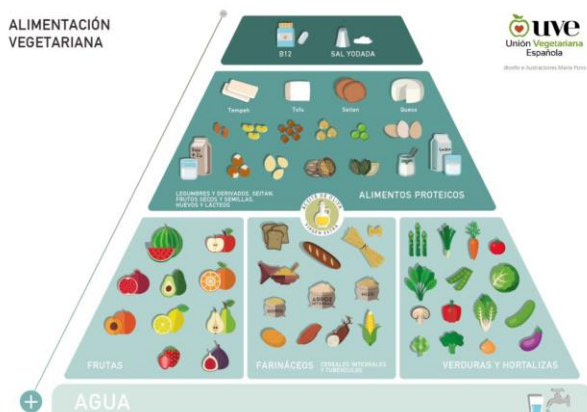


Fig. 5 Piràmide de l'alimentació vegetariana

En canvi, en la **dieta vegetariana**, trobem en menor volum productes làctics i ous, però també la fruita seca i productes com el seitan o el tofu. Per últim, igual que en la dieta vegana, trobem els suplementes de vitamina B12 i la sal iodada.

El mateix document de l'Acadèmia de Nutrició i Dietètica dels Estats Units afirma clarament: "Les dietes vegetarianes, incloent les veganes, planificades de manera adequada, són saludables, nutricionalment adequades i poden proporcionar beneficis per a la salut en la prevenció i el tractament de certes

malalties. Aquestes dietes són apropiades per a totes les etapes del cicle vital, incloent l'embaràs, la lactància, la infància, la infantesa, l'adolescència, l'edat adulta, així com per a esportistes".¹² La postura de l'Associació Americana de Dietètica i de l'Associació de Dietistes de Canadà és molt semblant.¹³

5.1. Les proteïnes

Les proteïnes són biomolècules orgàniques formades per carboni, hidrogen, oxigen, nitrogen i fòsfor. Tenen una gran varietat d'estructures i de funcions i participen en tots els processos cel·lulars. Es sintetitzen als ribosomes d'acord amb la informació transcrita de l'ADN i que transmet l'ARN. Estan constituïdes per aminoàcids i constitueixen més de la meitat del pes sec dels animals. Els humans tenim vuit aminoàcids essencials, que són els que el nostre organisme no pot sintetitzar, i són els següents: valina, triptòfan, isoleucina, leucina, metionina, fenilalanina, lisina i treonina. Durant la infància i l'adolescència també ho són l'arginina i la histidina.¹⁴

En la **dieta vegana** es necessita ingerir aquestes proteïnes i es pot fer combinant els aminoàcids per obtenir un valor biològic més gran per no tenir carències de proteïnes. Alguns dels aliments que són imprescindibles per estar ben nodrit de proteïnes, en una dieta vegana o vegetariana, són: el *tempeh* ja que prové de la soja, les llenties però combinades amb arròs o algun altre cereal ja que el seu valor biològic augmenta considerablement, i per últim la quinoa, que és un *pseudocereal* que conté tots els aminoàcids essencials.

En la **dieta vegetariana** les proteïnes es poden extreure dels ous i dels productes làctics però s'hauria de complementar amb alguns dels productes anteriors.

¹²"Unión Vegetariana Española".

¹³"Dietas Vegetarianas". Traducció de la postura de l'Associació Americana de Dietètica y Associació de Dietistes del Canadà. –Eduard Baladía, Julio Basulto i Maria Teresa Comas

¹⁴"Biología. Matèria de modalitat: Ciències i Tecnologia. 1r de batxillerat". Pàgina 203 fins a la pàgina 237. –Josep Cuello, Antoni Domínguez i Jordi Pons

Per acabar de complementar millor la ingesta de proteïnes és recomanable prendre alguns suplementes, tot i que no és necessari. Alguns dels exemples més comuns són l'*espirulina*, el llevat nutricional i les llavors de cànem.¹⁵

5.2. La vitamina D

Les vitamines, segons l'Institut d'Estudis Catalans (IEC), són unes substàncies orgàniques necessàries en petites quantitats per al manteniment de les funcions metabòliques dels organismes. El nostre organisme no pot sintetitzar de manera suficient les vitamines, per tant han de ser ingerides necessàriament a través de la nostra dieta. En els humans trobem 13 tipus de vitamines classificades en liposolubles que són les vitamines A, D, E i K. Aquestes són absorbides a través del tracte de l'intestí amb l'ajut dels lípids.¹⁶ L'altre tipus de vitamines són les hidrosolubles que són les vitamines C i totes les variants de la B, aquest tipus de vitamines són solubles en aigua.

La vitamina D és del tipus liposoluble, com he dit anteriorment, i té una funció bàsicament hormonal. Tenir dèficit de vitamina D pot provocar que tinguem les malalties raquitisme i osteomalàcia, en canvi, estar per sobre dels nivells habituals pot comportar hipervitaminosi D.¹⁷

Les principals fonts de vitamina D són el peix blau com el salmó o el bonítol. Aquesta vitamina és pot sintetitzar per l'organisme prenent el sol una mitjana d'uns 15 o 30 minuts al dia, depenent del lloc de la terra on vius. Però aquí, a Catalunya on vivim nosaltres, durant l'estació d'hivern els dies són més curts i tenim menys hores de sol. A més a més tenim un altre problema en aquesta zona, a Lleida, que és la boira i ens tapa bona part de les hores de sol que podríem tenir. Per tant hauríem de trobar una font més fiable d'obtenir la vitamina D.¹⁸

¹⁵ "Les proteïnes essencials". 1 de maig, 2018. –Mireia Marín

¹⁶ Segons l'Institut d'Estudis Catalans (IEC). Lípids: Substància orgànica que es caracteritza perquè és insoluble, o molt poc soluble, en aigua, i és soluble en dissolvents orgànics no polars. Greixos.

¹⁷ "La vitamina D". –Esther Baena i Jordi Galisteo

¹⁸ "La veritat sobre les vitamines". 26 de maig, 2014. –Neus Elcacho

En el cas dels **vegetarians** no han de tenir cap problema amb la síntesi d'aquesta vitamina ja que els ous en són una gran font però en canvi, en el cas dels **vegans** han de vigilar més amb aquesta vitamina perquè no poden menjar ous ni cap altre producte animal. Una bona font per obtenir aquesta vitamina és bevent llet de soja i es pot complementar menjant bolets quan en sigui època ja que han estat exposats al sol durant un bon període de temps.¹⁹

5.3. La vitamina B12

En l'apartat anterior he citat el que eren les vitamines i tots els tipus de vitamines que existeixen. Torno a dir que són molt importants per al bon funcionament del nostre organisme. La vitamina B12 forma part del grup B de vitamines i és del tipus hidrosoluble, per tant, és soluble en aigua. L'anèmia megaloblàstica es causada per carències d'aquesta vitamina però estar per sobre dels nivells habituals produeix una toxicitat que no es coneguda en l'actualitat. Aquesta vitamina és important per mantenir el sistema nerviós, per sintetitzar la mielina²⁰ i per la maduració dels globus vermells.

La vitamina B12, en el nostre organisme, la fabriquen els bacteris que habiten al còlon però és insuficient i s'ha d'ingerir en més quantitat a la dieta. És una vitamina que es troba, majoritàriament, en els intestins dels animals i, per tant ni els vegetarians ni els vegans la poden ingerir amb certesa. Tot i que també es troba en els ous i llet és en menor quantitat i no es poden cobrir els nivells necessaris només menjant aquests productes. També la podem trobar en alguns tipus d'algues com l'*espirulina*, la *kelp*, la *nori*, la *kombu*, la *wakame*, entre d'altres, i aliments fermentats, com el *tempeh* o el *miso* però en els aliments vegetals es troba de forma, majoritàriament, inactiva que vol dir que el nostre organisme no la pot sintetitzar i per tant, no és una bona font per obtenir-la.²¹²²

¹⁹“Com fer-se vegetarià o vegà de manera equilibrada”. 16 de maig, 2016. –Neus Elcacho

²⁰Segons l'Institut d'Estudis Catalans (IEC). Mielina: Substància greixosa, blana, que forma la beina de les fibres nervioses mielíniques.

²¹“La importància de la vitamina B12 per a les persones vegetarianes”. 6 de febrer, 2012. –Jordina Casademunt

²²“La veritat sobre les vitamines”. 26 de maig, 2014. –Neus Elcacho

Així doncs, els **vegetarians** o **vegans**, com obtenen la vitamina B12? La resposta és una mica incerta segons el que he llegit però la resposta més comuna és que s'haurien d'ingerir els aliments vegetals citats anteriorment i a més a més prendre un suplement d'aquesta vitamina setmanalment, així es pot evitar tenir-ne un dèficit de manera segura.²³

5.4. El calci

El calci és un element químic molt important per l'organisme ja que participa en moltes de les funcions biològiques i metabòliques. Aquest element té, bàsicament, funcions estructurals. La major part del calci del nostre cos es troba en els ossos i les dents. Estar per sota dels nivells establerts de calci pot provocar que patim la malaltia anomenada hipocalcèmia.²⁴

Aquest element químic es troba principalment a la llet i en productes làctics tot i que diferents experts assenyalen que no és la font més bona per obtenir-lo ja que moltes persones presenten una petita intolerància a la caseïna, que és la proteïna de la llet. Molts creuen que les campanyes publicitàries de certs productes làctics han centrat les fonts fonamentals de calci en la llet i els seus derivats i aquest concepte és com un tipus de mite que s'ha quedat establert en la societat actual.²⁵ Alguns dels aliments vegetals que tenen un grau elevat de calci són les llavors de sèsam, alguns derivats de la soja, les ametlles, les figues seques, les bledes o el bròcoli, els cigrons, entre d'altres.²⁶ Per tant, un **vegà** o un vegetarià del tipus **ovo-vegetarià**, si consumeix aquests productes vegetals setmanalment en principi no ha de tenir cap problema de dèficit de calci. Tot i que el calci no és una de les grans preocupacions dels vegetarians o vegans, sempre s'ha d'anar amb compte i vigilar.

²³ "Los riesgos de la cada vez más popular dieta vegana". BBC. 23 de maig, 2016.

²⁴ "La importancia de l'equilibri entre calci i el fòsfor". 22 de maig, 2018. –Berta Bertran

²⁵ "Calcio en dietas vegetarianas". –Lucía Martínez

²⁶ "Busca el calci més enllà de la llet". 1 d'octubre, 2012. –Trinitat Gilbert

5.5. El iode

El iode és un element químic imprescindible per al bon funcionament dels éssers vius perquè actua en la major part de funcions dels nostres òrgans, especialment el nostre cervell i, a més a més, té una funció reguladora important en el nostre organisme a través de les hormones tiroïdals. Per tant aquest mineral és important per les glàndules tiroïdes. "La deficiència de iode és la millor causa previsible de discapacitats d'aprenentatge en el món", va assenyalar Margaret Rayman.²⁷ En cas de dèficit o excés de iode pots patir hipotiroïdisme o hipertiroïdisme.²⁸

El iode es troba, majoritàriament, en aliments marins d'origen animal com el peix, el seu grau és més elevat en el peix blanc, i el marisc. Tot i que també es pot trobar en alguns làctics, ja que s'utilitzen solucions de iode per netejar les mamelles de la vaca i els equips de producció de llet però la quantitat és mínima.²⁹ Menjant aquest tipus d'aliments ja cobreixes els nivells establerts de iode, però, què passa si no consumim peix en la nostra dieta, com en el cas dels **vegetarians** i **vegans**? Doncs s'ha d'incorporar el iode per mitjà d'altres aliments marins d'origen vegetal com és el cas de les algues.³⁰ L'alga *kombu*, un tipus d'alga marina, té un enorme contingut de iode, raó per la qual s'ha de vigilar amb la seva ingesta perquè fent un mal ús de l'aliment, en un tipus de persones amb molta sensibilitat, pot causar hipotiroïdisme o hipertiroïdisme.³¹ Molts experts assenyalen que la millor manera per ingerir els nivells de iode necessaris és amb la ingesta d'una mica de sal iodada setmanalment.

²⁷ "Por qué la falta de yodo puede causar serios danos en tu salud... ¿cuánto necesitas y dónde se consigue?". 25 de febrer, 2018. –Redacció BBC

²⁸ "Los problemas que causa el dèficit de yodo". 16 de juliol, 2018. –Sonia Fernández

²⁹ "El yodo". 17 de març, 2014. –Esther Baena i Jordi Galisteo

³⁰ "Errors que no pots cometre si fas una dieta vegetariana". 19 de desembre, 2018. –Redacció de la pàgina web ets el que menges

³¹ "L'alga kombu". 26 de setembre, 2016. –Montse Reus

5.6. Els àcids grassos

Els àcids grassos són un tipus de molècules orgàniques dins de l'apartat dels lípids i són els components principals dels greixos. Existeixen dos tipus d'àcids grassos: els saturats i els insaturats. Els primers principalment es troben en productes d'origen animal però també en tenen l'oli de palma i l'oli de coco, en general són perjudicials per a la nostra salut però l'oli de coco té unes propietats que si es pren en petites quantitats pot afavorir molt el nostre organisme, però sense coure ja que sinó pot arribar a perjudicar-nos molt.³² Els segons s'acostumen a trobar en el peix blau i en els vegetals, són els més saludables. Els àcids grassos insaturats tenen uns beneficis molt elevats en la nostra salut. Dins dels àcids grassos insaturats en trobem tres tipus més: àcids omega-3, omega-6 i omega-9. Els àcids grassos essencials, que són els que el nostre organisme no pot sintetitzar, per a l'ésser humà són l'àcid alfa-linolènic (omega- 3) i l'àcid linoleic (omega-6), aquests són precursors d'altres àcids grassos.

Entre els diferents àcids omega-3, els més importants són els àcids ALA, EPA i DHA. El primer es troba bàsicament en aliments d'origen vegetal com les nous, les llavors de lli o de *chía*. Per tant els **vegetarians** o **vegans** no tenen cap problema per poder-lo obtenir. Per altra banda trobem els àcids EPA i DHA, que aquests es troben en el fons marí, un dels aliments que en té un grau molt elevat es el peix blau però també en tenen alguns tipus d'algues, en menor grau. Per als vegetarians o vegans la ingesta d'aquests dos àcids pot ser més complicada però només cal controlar el que es menja.

Entre els diferents àcids omega-6, els que destaquen més són els àcids LA, ARA i GLA. El primer és el més important, es troba en aliments vegetals com la soja, el blat de moro o el cacauet. Per als vegetarians o els vegans no es complicat ingerir aquests productes.

³²“L'oli de coco. Sí. Però com?”. 29 d'abril, 2015. –Núria Coll

Els altres dos, ARA i GLA, es troben en alguns tipus de carns animals però també en dues plantes anomenades borraja³³ i onagra,³⁴ en menor quantitat. En les dietes que no ingereixen carns, s'han de consumir els dos productes vegetals citats anteriorment.³⁵³⁶

³³Segons l'Institut d'Estudis Catalans (IEC). Borraja: Herba de la família de les boraginàcies, espontània o més rarament cultivada, molt hispida, de fulles ovades, les inferiors agrupades en roseta, i flors blaves i grosses, en inflorescència laxa, força primerenques, de fulles basals comestibles i sovint utilitzada com a remeiera.

³⁴Segons l'Institut d'Estudis Catalans (IEC). Onagra: espècie botànica de la família de les onagràcies, que pot mesurar fins a dos metres d'alçària, de flors grans i vistoses de color groc daurat que es reuneixen en raïms.

³⁵"Omega-3 i omega-6: la importància de l'equilibri i el paper que tenen en la inflamació". 4 de setembre, 2017. –Pili Gonzalvo

³⁶"Les prostaglandines i la importància dels àcids grassos". 13 de desembre, 2018. –Jorge Pérez-Calvo

PART PRÀCTICA

1. Experiment dietètic i emocional

En aquest apartat del treball s'explica l'experiment que vaig dur a terme per intentar comprendre la vida d'una persona que segueix una dieta d'aquest tipus. Ho vaig fer perquè vaig pensar que un vegà podria tenir bastantes dificultats per menjar en un restaurant o simplement per fer la compra setmanal en un supermercat qualsevol. Vaig voler comprovar si eren certs aquests dos desavantatges i veure si n'hi havia algun més. L'experiment consistia en seguir una dieta vegana, molt estricta, durant un mes aproximadament. Per concretar més, durant aquells dies no podia menjar carn, peix, mel, ous i tota mena de derivats làctics. Així com també vam intentar que la roba que ens compràvem no fos de pell animal o bé que els xampús, gels o productes de la pell que utilitzàvem no fossin provats en animals i altres mesures d'aquest tipus.

L'experiència la vaig dur a terme a casa meva amb els meus pares, els meus germans no la van seguir perquè després de meditar-ho bé, vam considerar que eren massa petits per provar de fer una dieta vegana durant un mes. A part de la meva família també la van fer dos amics meus a casa seva, per poder tenir dues experiències externes a casa meva i posteriorment poder contrastar-les totes.

Començaré explicant la feina prèvia a l'inici de la dieta, que va ser tant o més important que dur-la a terme. Primer vaig haver de confeccionar la dieta, ho vaig fer amb l'ajuda d'un nutricionista, començant amb buscar informació sobre la quantitat de proteïnes, ferro, iode, vitamina D, vitamina B12, àcids grassos... que cal ingerir diària o setmanalment i posteriorment vaig buscar els aliments més adequats tenint en compte la piràmide de l'alimentació vegana i els consells que m'havia donat el nutricionista. Abans de començar també vaig entrevistar i pesar a totes les persones que havien de fer aquest experiment.

Un cop acabada la dieta vaig reprendre l'entrevista que havia començat a fer un mes abans a cada un dels que havien fet la dieta. Altrament cada un d'ells es va fer unes analítiques per veure si els seus nivells de proteïnes, vitamines... havien baixat dels nivells establerts. Aquestes taules són un exemple del que vaig menjar durant quatre de les setmanes en què vaig seguir la dieta:

Setmana 1:

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
Esmorzar	logurt de soja amb flocs de civada, ametlles i fruita. Pa amb melmelada i llavors de sèsam.	Beguda d'arròs o civada. 3 nous. Pa amb tomata i llavors de chía.	Batut de beguda de civada o soja amb qualsevol fruita. Pa amb alvocat, pipes de carabassa i chía.	Te o cafè. Torrades amb fruita i cacau en pols. Grapat de cacauets.	Beguda de soja o civada amb qualsevol tipus de cereals. Fruita.	Te o cafè. Torrades amb melmelada i sèsam. Grapat d'anacards.	Te o cafè. Pa amb tomata, alvocat, pipes de carabassa i chía. 3 nous.
Mig matí	Fruita o bé entrepà vegetal.	Fruita o bé entrepà vegetal.	Fruita o bé entrepà vegetal.	Fruita o bé entrepà vegetal.	Fruita o bé entrepà vegetal.	Fruita o bé entrepà vegetal.	Fruita o bé entrepà vegetal.
Dinar	Amanida de canonges i tomates xerri amb chía. Pasta al pesto amb espàrrecs.	Amanida de fesols, tomata i cogombre. Cols de brussesles amb pastanaga.	Llenties amb arròs i cigrons. Hamburguesa vegetal.	Amanida amb enciam, tomata, ametlles i pipes de carabassa. Pasta amb salsa de bolets i pèsols.	Verdura (patates, mongetes, pèsols i pastanaga). Tofu amb verdures.	Amanida de rúcula, tomata i canonges amb pipes de carabassa i chía. Arròs amb verdures.	Amanida (si es vol). Quinoa amb verdures.
Berenar	Te o cafè. Grapat de festucs.	Te o cafè. Torrada amb rondanxes de fruita, sèsam i avellanes.	Te o cafè amb cereals.	Beguda d'arròs o soja amb cereals.	Te o cafè. Grapat d'avellanes.	Beguda de civada o soja amb cereals.	Batut de beguda de civada o soja amb qualsevol fruita. Grapat de cacauets.
Sopar	Crema de carabassa. Seitan amb verdures.	Espinacs amb cigrons.	Amanida de rúcula, canonges i tomates amb chía, i pipes de carabassa.	Bròquil amb fesols.	Pizza vegetal.	Crema de carabassó. Hamburguesa vegetal.	Amanida amb col rissada, tomata i ametlles.

Setmana 2:

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
Esmorzar	Batut de beguda de civada o soja amb qualsevol fruita. Un grapat d'ametlles.	logurt de coco amb civada i gerd. 3 nous.	Te o cafe. Pa amb tomata, formatge vegà i llavors de chía.	Te o cafe. Pa amb alvocat, tomata i llavors de chía.	logurt de soja amb fruits secs. Torrades amb hummus.	Llet vegetal (qualsevol) amb cereals. Un grapat de cacauets.	Te o cafe. Torrades amb melmelada i llavors de sèsam.
Mig matí	Fruita o bé entrepà vegetal.	Fruita o bé entrepà vegetal.	Fruita o bé entrepà vegetal.	Fruita o bé entrepà vegetal.	Fruita o bé entrepà vegetal.	Fruita o bé entrepà vegetal.	Fruita o bé entrepà vegetal.
Dinar	Amanida complerta de llegums i verdures amb nous.	Pasta amb espinacs, cigrons i pinyons.	Amanida (si es vol). Blat sarraí amb verdures.	Llenties amb arròs i verdures. Seitan.	Pasta amb pebrot, ceba i tomata. Tofu.	Amanida (si es vol). Paella d'arròs vegetal.	Amanida (si es vol). Canelons d'espinacs.
Berenar	Torrades amb hummus.	Te o cafe amb cereals.	Pa amb melmelada i llavors de sèsam.	Batut de beguda de civada o soja amb qualsevol fruita. Un grapat d'anacards.	Torrada amb rondanxes de fruita, sèsam i avellanes.	Pa amb tomata i llavors de chía.	Llet vegetal amb cereals. Un grapat de festucs.
Sopar	Sopa de verdures. Saltejat de soja i verdures.	Truita vegana de samfaina. Tofu.	Crema de patata i porro. Saltejat de carxofes i espàrrecs.	Bròcoli amb fesols.	Amanida (si es vol). Pizza vegetal.	Verdura (patates, pèsols, mongetes i pastanaga). Croquetes vegetals.	Amanida de canonges, tomata, panis i fruits secs. Tofu.

Setmana 3:

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
Esmorzar	logurt de soja amb flocs de civada, ametlles i fruita. Pa amb melmelada i llavors de sèsam.	Beguda d'arròs o civada. 3 nous. Pa amb tomata i llavors de chía.	Batut de beguda de civada o soja amb qualsevol fruita. Pa amb avocat, pipes de carabassa i chía.	Te o cafè. Torrades amb fruita i cacau en pols. Grapat de cacauets.	Beguda de soja o civada amb qualsevol tipus de cereals. Fruita.	Te o cafè. Torrades amb melmelada i sèsam. Grapat d'anacards.	Te o cafè. Pa amb tomata, avocat, pipes de carabassa i chía. 3 nous.
Mig matí	Fruita o bé entrepà vegetal.	Fruita o bé entrepà vegetal.	Fruita o bé entrepà vegetal.	Fruita o bé entrepà vegetal.	Fruita o bé entrepà vegetal.	Fruita o bé entrepà vegetal.	Fruita o bé entrepà vegetal.
Dinar	Amanida (si es vol). Quinoa amb verdures.	Sopa de verdures. Tofu.	Pasta amb salsa de bolets. Seitan amb verdures.	Cols amb pastanaga. Hamburguesa vegetal.	Amanida (si es vol). Rossejat de fideus amb verdures.	Amarant amb pebrot, albergínia i cigrons.	Amanida (si es vol). Paella d'arròs vegetal.
Berenar	Te o cafè. Grapat de festucs.	Te o cafè. Torrada amb rondanxes de fruita, sèsam i avellanes.	Te o cafè amb cereals.	Beguda d'arròs o soja amb cereals.	Te o cafè. Grapat d'avellanes.	Beguda de civada o soja amb cereals.	Batut de beguda de civada o soja amb qualsevol fruita. Grapat de cacauets.
Sopar	Bròquil amb cigrons.	Verdura (patates, pèsols, pastanaga i mongetes). Soja amb albergínies.	Amanida (si es vol). Crema de carabassó.	Truita d'espàrrecs i carxofes vegana.	Amanida de rúcula i tomata amb pipes de carabassa i chía. Espinacs amb fesols.	Amanida (si es vol). Pizza vegetal.	Amanida completa amb tofu.

Setmana 4:

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
Esmorzar	Batut de beguda de civada o soja amb qualsevol fruita. Un grapat d'ametlles.	logurt de coco amb civada i gerds. 3 nous.	Te o cafe. Pa amb tomata, formatge vegà i llavors de chía.	Te o cafe. Pa amb avocat, tomata i llavors de chía.	logurt de soja amb fruits secs. Torrades amb hummus.	Llet vegetal (qualsevol) amb cereals. Un grapat de cacauets.	Te o cafe. Torrades amb melmelada i llavors de sèsam.
Mig matí	Fruita o bé entrepà vegetal.	Fruita o bé entrepà vegetal.	Fruita o bé entrepà vegetal.	Fruita o bé entrepà vegetal.	Fruita o bé entrepà vegetal.	Fruita o bé entrepà vegetal.	Fruita o bé entrepà vegetal.
Dinar	Amanida de tomata i cogombre. Cols de brussesles amb pastanaga.	Llenties amb arròs i cigrons. Hamburguesa vegetal.	Amanida de tomata i llavors de chía. Pasta al pesto amb espàrrecs.	Amanida (si es vol). Amarant amb carabassó i espàrrecs.	Pasta amb albergínia, cigrons i tomata.	Amanida de cigrons, cogombre i tomata. Rissotto de bolets.	Amanida (si es vol). Lassanya de carabassó.
Berenar	Torrades amb hummus.	Te o cafe amb cereals.	Pa amb melmelada i llavors de sèsam.	Batut de beguda de civada o soja amb qualsevol fruita. Un grapat d'anacards.	Torrada amb rondanxes de fruita, sèsam i avellanes.	Pa amb tomata i llavors de chía.	Llet vegetal amb cereals. Un grapat de festucs.
Sopar	Truita vegana de patates. Tofu.	Bròcoli amb fesols.	Sopa de verdures. Saltejat de soja i verdures.	Amanida de rúcula, canònges i tomates amb chía, i pipes de carabassa.	Amanida (si es vol). Pizza vegetal.	Verdura (patates, pèsols, mongetes i pastanaga). Croquetes vegetals.	Crema de pastanaga. Seitan.

1.1. Experiència personal

En aquesta part del treball s'explica la visió personal i la meva experiència de l'experiment que he explicat anteriorment. Abans de començar la dieta no em preocupava el fet de deixar de tenir poca varietat d'aliments, de menjar poc, de no quedar-me saciada amb el que menjava, etc. Perquè abans jo ja seguia una dieta molt basada amb els vegetals. L'únic aliment que creia que trobaria a faltar una mica era el formatge ja que a mi m'agrada molt però malgrat això em feia molta il·lusió fer-ho.

Les dues primeres setmanes de dieta ho vaig portar molt bé i no tenia cap problema però després se'm va fer més complicat perquè ja tenia ganes de poder menjar el que em venia de gust. A part, un dels aliments que aporta més quantitat de proteïnes és el tofu i el meu problema era que no m'agradava gens i me l'havia de menjar algun cop tot i que intentava evitar-lo sempre que podia.

A casa com que érem tres els que seguïem aquesta dieta doncs ens anàvem alternant la feina del cuiner ja que com que els meus germans seguien amb la seva dieta habitual a cada àpat havíem de cuinar dos tipus de menjar i la feina era major. D'altra banda, durant aquell mes la despesa econòmica pel menjar va ser molt major a casa meva perquè els meus germans menjaven carn i peix, que són productes que si els vols de qualitat són cars, i nosaltres menjàvem iogurts de soja o coco, begudes vegetals, molts tipus de fruits secs, tofu i altres aliments proteics que també són més cars.

Pel que fa a menjar fora de casa, també va ser complicat perquè en la major part de restaurants o bars del voltant no tenen opcions veganes més enllà d'una amanida amb els aliments més bàsics que et pots trobar. En alguns llocs fins i tot s'enfadaven per fer-me una simple amanida i no entenien per què no podia menjar res més de la seva carta. Al final vaig acabar evitant menjar en algun altre lloc que no fos casa meva ja que només em portava problemes i com que només havia d'aguantar durant un mes no em preocupava gaire aquest tema.

Per concloure, valoro aquesta experiència molt positivament malgrat algunes situacions més difícils que m'he anat trobant al llarg del mes. Amb un mes no

és possible esbrinar l'estil de vida d'un vegà però almenys m'ha servit per fer-me'n una idea. Durant aquest mes el meu pes no ha variat més enllà d'un quilo o dos i com he dit abans les analítiques que em vaig fer al finalitzar la dieta estaven dins dels nivells establerts, és a dir, no van variar durant el mes.

1.2. Experiència externa

Per tal de poder explicar millor l'experiència de la resta de persones que van col·laborar amb la part pràctica del meu treball de recerca vaig realitzar unes petites entrevistes a cada un d'ells, on expliquen i comenten el que van viure i el que van sentir durant el mes que va durar l'experiment, aquest és l'objectiu principal d'haver fet les entrevistes. A més a més per complementar-ho també es van fer unes analítiques a l'acabar la dieta i vaig observar que tots estaven dins dels nivells establerts.

L'entrevista consta d'onze preguntes, quatre que es van formular abans de dur a terme l'experiment i set un cop acabat el mes de dieta vegana. Les preguntes van ser les següents:

Abans de començar la dieta

“Quants quilograms peses?”

Sílvia Xifré: 62 kg.

Miquel Àngel Pagès: 75.4 kg.

Míriam Culleré: 47 kg.

Blai Pons: 72 kg.

“Quin creus que serà l'aliment que trobaràs més a faltar durant aquest mes?”

Sílvia Xifré: El formatge.

Miquel Àngel Pagès: La llet.

Míriam Culleré: El formatge.

Blai Pons: El pernill salat i el formatge ratllat.

“Qui cuinarà durant aquest mes el que menjaràs? Creus que tindrà una major feina afegida?”

Sílvia Xifré: Jo mateixa la major part de vegades. Sí que tindrà més feina.

Miquel Àngel Pagès: Els dinars jo ja que dino sol però els sopars entre la meva dona i jo. Crec que se'ns sumarà més feina.

Míriam Culleré: Jo o la meva mare, depèn del dia. Crec que tindrà més feina.

Blai Pons: Jo o la meva mare, depèn del dia. Sí, molta més feina.

“Què és el que et fa més por o respecte sobre aquesta nova experiència que estàs a punt de començar?”

Sílvia Xifré: No poder menjar allò que em ve de gust, m'agrada molt el formatge i no poder-ne menjar crec que se'm farà una mica dur.

Miquel Àngel Pagès: Res perquè jo ja no menjo res de carn i només molt de tant en tant ous, formatge i peix. Crec que m'adaptaré ràpid a la nova dieta.

Míriam Culleré: Que el menjar se'm faci rutinari i que tingui poca varietat d'aliments en la meva dieta. Crec que no se'm farà dur canviar de dieta.

Blai Pons: Passar gana i sentir-me esvaït a l'hora de practicar esport ja que jo jugo a bàsquet setmanalment. Tinc la sensació que se'm farà molt dur.

Després d'haver fet la dieta

“Quants quilograms peses?”

Sílvia Xifré: 61 kg.

Miquel Àngel Pagès: 74 kg.

Míriam Culleré: 47 kg.

Blai Pons: 72 kg.

Aquestes respostes es poden interpretar de dues maneres diferents; la primera, que seguint una dieta vegana durant un mes no es poden observar canvis en el pes, caldria més temps i la segona, que en aquest tipus de dieta no varia el pes de les persones que la duen a terme.

“Has trobat a faltar l’aliment que havies dit prèviament que trobaries a faltar?”

Sílvia Xifré: Molt, tenia moltes ganes de poder menjar-ne.

Miquel Àngel Pagès: No perquè m’he acostumat a beure begudes vegetals.

Míriam Culleré: No tant com m’esperava, simplement no hi pensava i ja està.

Blai Pons: No tant com m’esperava, com que no el veia no el trobava a faltar.

“Com has solucionat els problemes per menjar fora de casa, en cas que n’hagis tingut algun?”

Sílvia Xifré: No vaig anar al restaurant però com que dino a la feina tres dies a la setmana m’emportava el menjar de casa amb una carmanyola.

Miquel Àngel Pagès: He menjat poc en un restaurant durant aquest mes però quan hi he anat he hagut de demanar que em fessin un plat especial a gairebé tots els llocs.

Míriam Culleré: Demanant els aliments bàsics que a tot arreu poden tenir com és l’enciam o la tomata perquè em fessin una amanida però tot i així també he evitat menjar fora de casa.

Blai Pons: No els he solucionat, m’he adaptat i he evitat menjar fora de casa meva. És impossible solucionar els problemes a no ser que vagis a un restaurant específic. La major part dels restaurants no tenen opcions veganes.

Amb aquestes respostes es pot afirmar que no és fàcil haver d’anar a un restaurant o algun dinar amb amics o familiars i poder menjar bé sent vegà ja que els vegans no tenen gaires opcions en la major part de restaurants o bars i s’han de conformar amb menjar els aliments més bàsics: un entrepà d’enciam amb tomata o bé una amanida amb pocs aliments, entre d’altres.

“La persona qui ha cuinat a casa teva ha tingut una major feina afegida?”

Tots: Sí!

És evident que si no ets la única persona que segueix una dieta vegana a casa teva, la persona que normalment cuina té una major feina afegida. A més a més s’ha d’anar a comprar més sovint ja que segons quin tipus de verdura es fa malbé si la tens molts dies a casa.

“Hi ha hagut algun aliment que hakis provat per primera vegada que t’ha costat de menjar o no t’ha agradat?”

Sílvia Xifré: El tofu i el formatge vegà fet amb llet de coco.

Miquel Àngel Pagès: El tofu, no em va agradar gens.

Míriam Culleré: L’alvocat.

Blai Pons: L’hamburguesa de tofu i bolets.

“Has pogut superar bé les pors que tenies abans de començar la dieta?”

Sílvia Xifré: No, se m’ha fet molt dur aquest mes. Tenia moltes ganes de menjar el que no podia menjar.

Miquel Àngel Pagès: No tenia cap por.

Míriam Culleré: Sí, a part la dieta ha estat més variada del que em pensava.

Blai Pons: Sí, m’he sorprès a mi mateix i tot.

“Fes una valoració personal d’aquest mes, explicant les teves sensacions.”

Sílvia Xifré: La dieta era molt monòtona per a mi, sóc una persona que m’agrada molt cuinar i durant aquest mes no en tenia ganes a causa de la limitació a nivell d’aliments. Per altra banda, menjar tanta verdura no em saciava, l’únic que ho feia eren els hidrats de carboni i per això crec que no he perdut pes.

Miquel Àngel Pagès: M’he sentit igual que qualsevol altre mes ja que no he variat molt la meva dieta. No em faria res seguir amb el veganisme sinó fos per la feina afegida que hem tingut a casa la meva dona i jo.

Míriam Culleré: Crec que les coses s’han de viure per entendre-les bé i provar una dieta vegana ha sigut una d’aquestes coses. Al principi estava bastant motivada i tenia ganes de començar-la, sempre m’havia costat provar coses noves però en aquest cas em veia amb la obligació de fer-ho i he descobert molts aliments que ara són part de la meva rutina alimentària. La valoració general és molt positiva i inclús recomanable ja que és un àmbit bastant desconegut a la societat.

Blai Pons: Personalment abans d'iniciar aquesta dieta estava preocupat perquè no acostumo a menjar molt verd i em costa variar d'aliments, però un cop iniciada la dieta i ja portava una setmana és va fer més fàcil i anava provant coses noves. Les meves sensacions han sigut positives i m'ha semblat molt interessant ja que desconeixia completament aquest món.

En resum, malgrat les pors i les inseguretats per seguir aquesta dieta durant un temps tots han aconseguit superar l'experiment amb èxit, alguns amb més dificultats que d'altres. Aquest experiment els ha servit per conèixer aliments nous, per enfrontar-se a les seves pors, per provar aliments que mai abans havien tastat, etc. La major part d'ells afirmen que aquesta experiència ha sigut molt agradable encara que s'hagin trobat amb alguns desavantatges durant el mes, tots més o menys ho han pogut anar solucionant.

2. Comparació de la vida d'un vegà indi i un vegà català

A Espanya el percentatge de la població que és vegana és d'un 0'2% i, en canvi, a la Índia és d'un 40%. Per aquest motiu vaig pensar que si a la Índia hi havia més vegans que a Espanya, també hi hauria més facilitats i millor nivell de vida per aquests vegans que pels que viuen aquí. Per exemple, el nombre de restaurants vegans o d'opcions veganes a les cartes dels diferents restaurants, els supermercats i els productes vegans que s'hi venen, la diferència entre les despeses econòmiques, el coneixement de la gent sobre el tema, etc. Com a conseqüència d'això, tenia la hipòtesi següent:

Un vegà indi té més facilitats i millor nivell de vida que un vegà espanyol

Per aquest motiu vaig decidir dur a terme una enquesta a diferents vegans de la Índia i una altra a diferents vegans a Espanya per verificar o desmentir aquesta hipòtesi inicial. Aquestes enquestes les van respondre una cinquantena de persones aproximadament. Es va intentar que els enquestats fossin un 50% homes i un 50% dones i tots eren d'entre 18 i 40 anys d'edat. La primera enquesta es va dur a terme en anglès, a la Índia i la segona en català, a Catalunya. Les preguntes estaven enfocades a veure en quines situacions es troben dia a dia els vegans dels dos països i veure les diferències que hi ha

entre un país i l'altre. Només escriuré les preguntes en català però com he dit abans, a la Índia es van fer en anglès. Les preguntes formulades van ser les següents:

“Quants anys fa que segueixes una dieta vegana?”

- A. Entre 1 i 2 anys*
- B. Entre 3 i 4 anys*
- C. 5 anys o més*

“Per què vas decidir començar a seguir una dieta vegana?”

- A. Motius religiosos*
- B. Sensibilitat i respecte pels animals*
- C. Motius mediambientals*
- D. Perdre pes*
- E. Recomanació d'algun expert (metge, dietista...)*
- F. Altres*

“Has tingut mai problemes de salut a causa de seguir aquesta dieta?”

- A. Sí*
- B. No*

“El veganisme et suposa una major despesa econòmica?”

- A. Sí*
- B. No*

“Et costa trobar productes vegans als supermercats del teu país?”

- A. Sí*
- B. No*

“Normalment tens dificultats per menjar en algun restaurant per falta d'opcions veganes?”

- A. Sí*
- B. No*

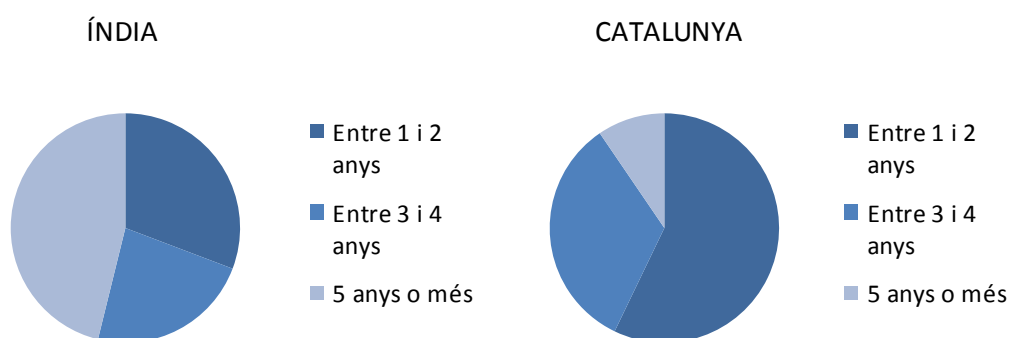
“Coneixes molta gent vegana en el teu entorn?”

- A. Sí
- B. No

2.1. Resultats i anàlisi

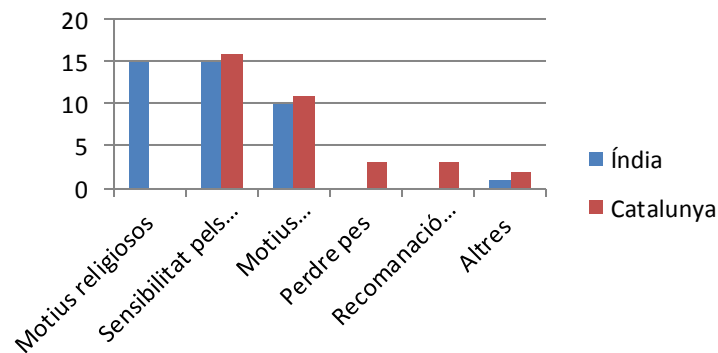
Per tal de poder ensenyar i analitzar els resultats de la millor manera primer es posarà la pregunta específica de l'enquesta i a continuació els resultats a la Índia, a l'esquerra, i els resultats a Catalunya, a la dreta. Per finalitzar, a sota es farà l'anàlisi dels resultats obtinguts i es compararan els resultats dels dos diferents països.

“Quants anys fa que segueixes una dieta vegana?”



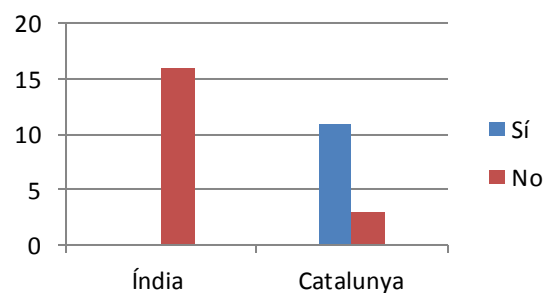
Com es pot veure en els dos gràfics de sectors, a la Índia entre els vegans entrevistats n'hi ha més que fa molt més temps que segueixen una dieta vegana que a Catalunya. A més a més en el segon es veu que més de la meitat dels entrevistats només fa entre 1 i 2 anys que segueixen aquesta dieta. Això ens pot fer pensar que a Catalunya el veganisme és un moviment relativament nou i a la Índia ja fa molt més temps que està present.

“Per què vas decidir començar a seguir una dieta vegana?”



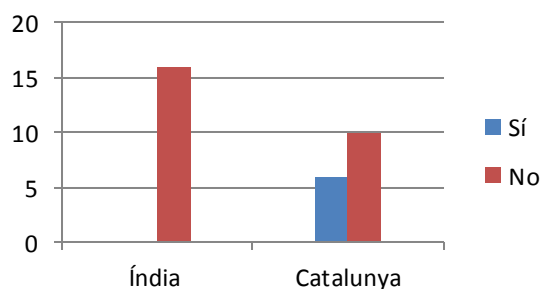
Com es pot veure en aquest gràfic de barres, a la Índia els dos principals motius pels quals la gent es fa vegana són per la sensibilitat pels animals i per motius religiosos i en tercera posició per motius mediambientals. En canvi, a Catalunya els principals motius són per sensibilitat amb els animals i per motius mediambientals. La Índia és un país on hi predominen religions com l'hinduisme o el budisme, aquestes religions posen els animals al mateix nivell que les persones i per tant, com es veu en el gràfic, condiciona molt a la persona creient de les corresponents religions per fer-se vegana.

“Has tingut problemes de salut a causa de seguir aquesta dieta?”



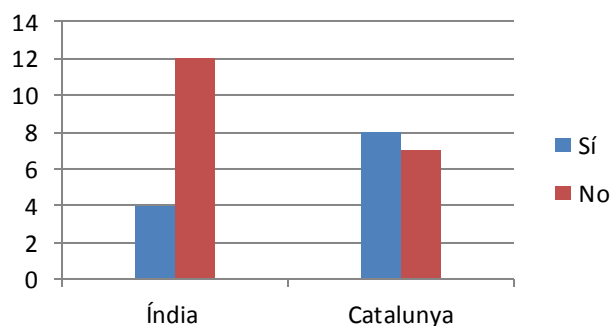
Com es pot veure en el gràfic de barres, a la Índia cap de les persones enquestades ha tingut problemes de salut a causa de seguir aquesta dieta però en canvi, a Catalunya hi ha més persones que han tingut problemes de salut a causa del veganisme que persones que no n'han tingut cap. Es podria interpretar que a la Índia les persones tenen més coneixement dels aspectes teòrics del veganisme que a Catalunya i per aquest motiu no hi ha gent que hagi tingut problemes de salut.

“El veganisme et suposa una major despesa econòmica?”



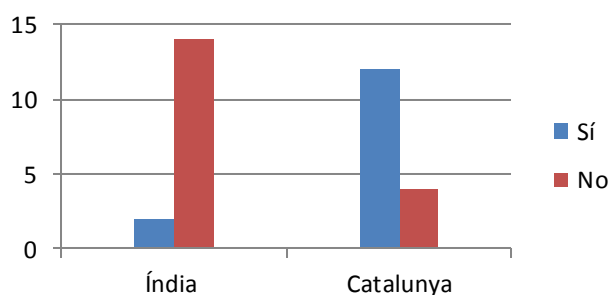
Com es pot veure en el gràfic de barres, a la Índia a cap de les persones enquestades el veganisme li suposa una despesa econòmica major però en canvi, a Catalunya hi ha una petita part de persones que el veganisme sí que els hi suposa una major despesa però la majoria segueix sent igual que a la Índia. Per tant aquí els resultats es mantindrien en la mateixa línia.

“Et costa trobar productes vegans als supermercats del teu país?”



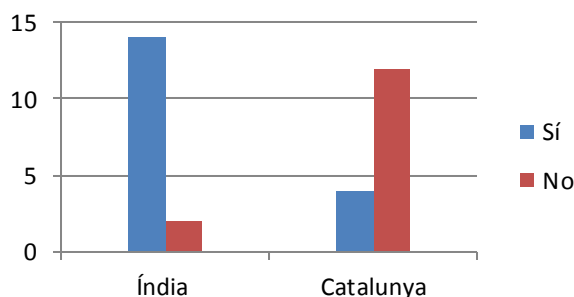
Com es veu en el gràfic de barres, a la Índia hi ha més persones que no els costa trobar productes vegans però en canvi, a Catalunya està bastant igualat; hi ha persones que els costa trobar productes vegans i n'hi ha d'altres que no els costa tant. És pot interpretar que tot depèn del supermercat en el que vas a comprar els productes i que el país no condiciona res.

“Normalment tens dificultats per menjar en algun restaurant per falta d’opcions veganes?”



Com es veu en el gràfic de barres, a la Índia la major part de persones no tenen dificultats en menjar en algun restaurant per falta d’opcions veganes però, en canvi, a Catalunya hi ha moltes persones que sí que tenen problemes a causa de la seva dieta. Això podria ser perquè les persones que tenen o treballen en restaurants no estan gaire conscienciades amb que al seu restaurant hi anirà gent vegana i per això no tenen opcions per aquest tipus de dieta. Aquest fet també es podria produir amb altres tipus de dietes com, per exemple, la que segueixen els celíacs.

“Coneixes molta gent vegana en el teu entorn?”



Com es veu en el gràfic de barres, està clar que els vegans de la Índia estan molt més rodejats de persones que segueixen la mateixa dieta que ells que a Catalunya, que és completament al contrari. Això és, simplement, perquè a la Índia la població vegana és del 40% i a Espanya és del 0’2%.

CONCLUSIONS

En primer lloc, he de dir que trobar un tema que per a mi fos entusiasmador i a la vegada també contingués informació suficient per realitzar un treball de recerca va ser complicat, però un cop vaig trobar el tema del veganisme em vaig començar a interessar molt pel tema i van sorgir moltes motivacions, com ja he explicat a l'inici del treball, per dur a terme aquesta recerca.

Per tal de redactar d'una manera clara i entenedora les conclusions d'aquest treball, separaré els objectius marcats a l'inici d'aquest treball i aniré fent un comentari de cadascun. Començaré amb l'objectiu general de la part teòrica i seguidament amb els objectius de la part pràctica.

El primer, *“Explorar si és possible seguir una dieta vegana sense tenir problemes de salut relacionats amb l'alimentació”*.

En la part teòrica vaig obtenir la informació de molts nutricionistes que opinaven que pel fet de seguir una dieta vegana no has de tenir problemes de salut ja que tot el que aporta un aliment que una persona vegana no consumeix es pot substituir per productes que són aptes per a vegans. La vitamina B12 és una de les poques que els vegans no poden obtenir la quantitat necessària per al seu cos i molts nutricionistes recomanen prendre un suplement d'aquesta vitamina. En la part pràctica, no vaig poder comprovar res ja que amb un mes seguint una dieta vegana no n'hi ha prou per veure resultats en les analítiques d'una persona i per poder-ho veure hauria de passar mínim un any.

El segon, *“Verificar la certesa dels diferents desavantatges trobats sobre seguir una dieta vegana estricta”*.

En la part pràctica, quan vaig dur a terme la dieta vegana vaig poder comprovar que la major part dels desavantatges que havia trobat sobre seguir una dieta d'aquest tipus eren certs. No vaig poder menjar en un restaurant alguna cosa que no fos una amanida, els productes vegans són més cars i costa de trobar-los en alguns supermercats, s'ha d'anar a comprar més sovint... La resta de les persones que també van seguir aquesta dieta estaven d'acord amb tota aquesta sèrie d'inconvenients.

El tercer i últim, *“Comprovar que un vegà indi té més facilitats i millor nivell de vida que un vegà espanyol en el seu dia a dia”*.

En la part pràctica, quan vaig fer l'anàlisi dels resultats obtinguts de les enquestes que havia passat al grup de persones a la Índia i a Catalunya vaig poder observar que en la majoria de preguntes la gent enquestada a la Índia sortia més beneficiada que la gent enquestada a Catalunya. Per tant, considero que aquest objectiu s'ha verificat.

Després de valorar tots els aspectes tant teòrics com pràctics, se'n pot extreure la conclusió que sí que es pot seguir una dieta vegana sense tenir problemes de salut malgrat els inconvenients que pugui tenir a nivell d'oci o econòmics.

Finalment, una vegada acabat aquest treball, veig que el tema del veganisme és molt nou i a la vegada molt ampli i està en constant canvi. Crec que aquest treball no s'hauria d'acabar aquí, seria un bon punt on seguir investigant i trobar noves conclusions millorades.

BIBLIOGRAFIA I WEBGRAFIA

ALFARO, Blanca, “Las mejores fuentes de omega 3 para veganos. Y cinco recetas”, [eligeveg.com](https://eligeveg.com/blog/las-mejores-fuentes-de-omega-3-para-veganos/) (<https://eligeveg.com/blog/las-mejores-fuentes-de-omega-3-para-veganos/>), consultat: març, 2019.

Animals Deserve Absolute Proteccion Today and Tomorrow, “All about veganism”, [adaptt.org](http://www.adaptt.org/) (<http://www.adaptt.org/>), consultat: novembre, 2018.

BAENA, Esther; GALISTEO, Jordi, “El yodo”, [nutricionistasveganos.com](http://www.nutricionistasveganos.com) (<http://www.nutricionistasveganos.com/2014/03/el-yodo/>), consultat: gener, 2019.

BALADÍA, Eduard; BASULTO, Julio; COMAS, Maria Teresa, “Postura de la Asociación Americana de Dietética y de la Asociación de Dietistas de Canadá: Dietas vegetarianas”, [vegetarianismo.net](https://www.vegetarianismo.net) (https://www.vegetarianismo.net/nutricion/ADA_es.pdf), consultat: octubre, 2019.

BATT, Eva, “Por qué veganismo? (WhyVeganism?)”, [vegetarianismo.net](https://www.vegetarianismo.net) (<https://www.vegetarianismo.net/servejeta/veganismo-eva-batt.html>), consultat: octubre, 2018.

BBC, “Los riesgos de la cada vez más popular dieta vegana”, [bbc.com](https://www.bbc.com/mundo/noticias/2016/05/160520_salud_dieta_vegana_risgos_il) (https://www.bbc.com/mundo/noticias/2016/05/160520_salud_dieta_vegana_risgos_il), consultat: desembre, 2018.

BBC, “Por qué la falta de yodo puede causar serios daños a tu salud... ¿cuánto necesitas i dónde se consigue?”, [bbc.com](https://www.bbc.com/mundo/noticias-43038883) (<https://www.bbc.com/mundo/noticias-43038883>), consultat: octubre, 2018.

BERLIN, Jeremy, “How tough is your diet? Find out in this beautiful graphic”, [nationalgeographic.com](https://www.nationalgeographic.com) (<https://www.nationalgeographic.com/magazine/2017/09/foods-for-thought/>), consultat: setembre, 2018.

BERTRAN, Berta, “La importància de l’equilibri entre el calci i el fòsfor”, etselquemenges.cat (<https://etselquemenges.cat/repte/la-importancia-de-lequilibrio-entre-el-calci-i-el-fosfor>), consultat: desembre, 2018.

CASADEMUNT, Jordina, “La importància de la vitamina B12 per a les persones vegetarianes”, etselquemenges.cat (<https://etselquemenges.cat/alternativa/la-importancia-de-la-vitamina-b12-per-a-les-persones-vegetarianes>), consultat: novembre, 2018.

CASADEMUNT, Jordina, “La inestimable vitamina D”, etselquemenges.cat (<https://etselquemenges.cat/alternativa/la-inestimable-vitamina-d>), consultat: novembre, 2018.

COLL, Núria, “Comassimilarbé el calci que necessitem?”, etselquemenges.cat (<https://etselquemenges.cat/repte/com-assimilar-be-el-calci-que-necessitem>), consultat: novembre, 2018.

COLL, Núria, “Oli de coco, sí. Però com?”, etselquemenges.cat (<https://etselquemenges.cat/repte/oli-de-coco-si-pero-com>), consultat: desembre, 2018.

COSTA, Marta, “Errors que no pots cometre si fas una dieta vegetariana”, etselquemenges.cat (<https://etselquemenges.cat/especialista/natur-import/errors-vegetarians>), consultat: desembre, 2018.

CRIADO, Miguel Ángel, “Hazte vegano si quieres salvar el planeta”, elpais.com (https://elpais.com/elpais/2018/05/31/ciencia/1527756219_906375.html), consultat: novembre, 2018.

CUELLO, Josep; DOMÍNGUEZ, Antoni; PONS, Jordi, Biologia. Matèria de modalitat: Ciències i Tecnologia. 1r de batxillerat, Barcanova, Mallorca, 2008.

ELCACHO, Neus, “Comfer-se vegetarià o vegà de manera equilibrada”, etselquemenges.cat (<https://etselquemenges.cat/repte/com-fer-se-vegetaria-o-vega-de-manera-equilibrada>), consultat: octubre, 2018.

ELCACHO, Neus, “La veritat sobre les vitamines”, etselquemenges.cat (<https://etselquemenges.cat/abc/vitamines>), consultat: octubre, 2018.

FERNÁNDEZ, Sónia, “Los problemas que causa el déficit de yodo”,
alimento.elconfidencial.com

(https://www.alimento.elconfidencial.com/nutricion/2018-07-16/deficiencia-yodo-problemas_1588723/), consultat: desembre, 2018.

GILBERT, Trinitat, “Busca el calcimés enlla de la llet”, etselquemenges.cat
(<https://etselquemenges.cat/repte/busca-el-calci-mes-enlla-de-la-llet>), consultat:
novembre, 2018.

GILBERT, Trinitat, “Si no prenen llet, on és el calci?”, etselquemenges.cat
(<https://etselquemenges.cat/fills/si-no-prenen-llet-on-es-el-calci>), consultat:
octubre, 2018.

GÓMEZ, Sergio, “Los problemas que causa la falta de vitamina B12 (y que afectan más a los veganos)”, alimento.elconfidencial.com
(https://www.alimento.elconfidencial.com/nutricion/2018-06-05/vitamina-b12-veganos-necesitan-todos_1571714/), consultat: desembre, 2018.

GONZALVO, Pili, “Omega-3 i omega-6: la importancia de l'equilibri i el paper que tenen en la inflamació”, etselquemenges.cat
(<https://etselquemenges.cat/repte/omega-3-i-omega-6-inflamacio>), consultat:
gener, 2019.

GoVeganLife, “Dieta veganasemanal para principiantes”,
goveganlife.wordpress.com (<https://goveganlife.wordpress.com/dieta-vegana-semanal/>), consultat: març, 2019.

Igualdad Animal, “Activismo por los animales”, igualdadanimal.org
(<https://igualdadanimal.org/voluntariado/>), consultat: novembre, 2018.

IVU, “Acerca de IVU-Orígenes”, ivu.org (<https://ivu.org/spanish/about.html>),
consultat: octubre, 2018.

MANGELS, Reed, “Las proteínas en la alimentación vegana”, ivu.org
(<https://ivu.org/spanish/trans/vrg-protein.html>), consultat: març, 2019.

MARÍN, Mireia, “Les claus de l’alimentació vegana”, etselquemenges.cat (<https://etselquemenges.cat/col-lectius/les-claus-de-lalimentacio-vegana>), consultat: gener, 2019.

MARÍN, Mireia, “Les proteïnesessencials”, etselquemenges.cat (<https://etselquemenges.cat/col-lectius/les-proteines-essencials>), consultat: octubre, 2018.

Micronutrientes, “Micronutrientesessenciales para tu dieta diaria”, micronutrientes.online (<https://www.micronutrientes.online/>), consultat: març, 2019.

MONBIOT, George, “I’ve converted to veganism to reduce my impact on the living world”, theguardian.com (<https://www.theguardian.com/commentisfree/2016/aug/09/vegan-corrupt-food-system-meat-dairy>), consultat: novembre, 2019.

MOSLEY, Michael, “¿Mejoraría tu salud si te hicieras vegano?”, bbc.com (<https://www.bbc.com/mundo/noticias-45420947>), consultat: novembre, 2018.

Nutriciónvegana, “Ácidosgrasosesenciales omega-3 (EPA, DHA) y omega-6 (LA) en la dieta vegana (100% vegetariana) – mitos y realidades”, nutricionvegana.org (<https://nutricionvegana.org/acidos-grasos-esenciales-omega-3-epa-dha-y-omega-6-la-en-la-dieta-vegana-100-vegetariana-mitos-y-realidades/>), consultat: març, 2019.

Nutriciónvegana, “Menú vegano semanal y diario. Dieta vegana. Planificate tu semana vegana”, nutricionvegana.org (<https://nutricionvegana.org/menu-vegano-semanal-y-diario-dieta-vegana-planificate-tu-semana-vegana/>), consultat: març, 2019.

PÉREZ-CALVO, Jorge, “Les prostaglandines i la importànciadelsàcidsgrassos”, etselquemenges.cat (<https://etselquemenges.cat/especialista/jorge-perez-calvo/les-prostaglandines-i-la-importancia-dels-acids-grassos>), consultat: desembre, 2018.

PÉREZ, Carlos, “Las mejores fuentes de proteínas para los vegetarianos”, lavanguardia.com (<https://www.lavanguardia.com/comer/materia-prima/20171120/432880686037/mejores-fuentes-proteinas-vegetarianos.html>), consultat: març, 2019.

Redacció Etselquemenges, “Errors que no pots cometre si fas una dieta vegetariana”, etselquemenges.cat (<https://etselquemenges.cat/especialista/natur-import/errors-vegetarians>), consultat: gener, 2019.

REUS, Montse, “L’algakombu”, etselquemenges.cat (<https://etselquemenges.cat/rebost/lalga-kombu>), consultat: desembre, 2018.

The Vegan Society, “Definition of veganism”, vegansociety.com (<https://www.vegansociety.com/go-vegan/definition-veganism>), consultat: octubre, 2018.

TOVAR, Luis, “La definición de veganismo”, filosofiavegana.blogspot.com (<http://filosofiavegana.blogspot.com/2011/11/la-definicion-de-veganismo.html>), consultat: novembre, 2018.

Vegaffinity, “Dieta semanal de iniciación para veganos: TODO lo que necesitas saber”, vegaffinity.com (<https://www.vegaffinity.com/articulo/dieta-semanal-de-iniciacion-para-veganos-todo-lo-que-necesitas-saber--a174>), consultat: febrer, 2019.

VRG, “Veganism in a Nutshell”, vrg.org (<https://www.vrg.org/nutshell/vegan.htm>), consultat: febrer, 2019.

WALSH, Stephen, “Yodo en las dietas veganas”, vegetarianismo.net (<https://www.vegetarianismo.net/nutricion/yodo.html>), consultat: febrer, 2019.

ZAPLANA, Carla, “Complements. Quinshauríem de prendre?”, etselquemenges.cat (<https://etselquemenges.cat/repte/complements-quins-hauriem-de-prendre>), consultat: desembre, 2018.