

Afirman que estos tipos de alimentación dejaron de ser “contrasistema”:

# ¿El vegetarianismo y veganismo van a la baja? Los flexitarianos ganan terreno

Los adultos jóvenes son el grupo donde más se nota este cambio, según especialistas, por el déficit de vitaminas o para incluir productos a base de proteína animal y procesados.

M. HERNÁNDEZ

Alejandra García (29) fue vegetariana durante 10 años. Dice que la primera vez que lo dejó, hace un par de años, fue en un viaje al sur: “La opción vegetariana, por veinte días, iba a ser lechugas, papas fritas y alguna que otra verdura”. En ese momento decidió retomar el consumo de pescado, “para que volver a mi dieta vegetariana no fuera tan difícil, aunque en realidad nunca me gustó mucho la carne, así que tampoco era que la extrañara”.

Sin embargo, tras regresar del viaje la decisión se mantuvo, principalmente por un tema de salud. “Siempre estaba anémica, siempre me faltaban vitaminas”, cuenta.

Por eso, y por otros motivos como el ritmo de vida, las facilidades de consumir productos procesados o con proteína animal, retomó su consumo de carne: “Fue para hacerme la vida un poco más fácil. Implica menos desgaste optar por una dieta en la que puedo comer también atún, vienas o pollo en caso de no tener el tiempo de prepararme algo más elaborado, pero que tenga la cantidad suficiente de proteínas y nutrientes para mi edad”.

Alejandra tiene más amigos que han retomado el consumo de proteína animal y más personas en el mundo están volviendo a incluir las carnes en su alimentación. Aunque comparado con los últimos años, hay más veganos y vegetarianos en el mundo, también hay gente dejándolo. Según una encuesta de la organización británica sin fines de lucro Eating Better, el 19% de los jóvenes



Los especialistas aseguran que las dietas flexitarianas, que incluyen ocasionalmente carne, pescados o mariscos en su alimentación, son más llevaderas.

nes de entre 18 y 24 años en el Reino Unido aumentó su consumo de carne en 2024. En tanto, la plataforma de análisis del consumidor GWI reveló que el número de personas que se identifican como veganas ha disminuido un 215% en el Reino Unido en los últimos dos años.

¿También está ocurriendo en Chile? Los especialistas dicen que es complejo precisar si la tendencia se ha replicado en el país, ya que las personas con alimentación vegana o vegetariana que buscan retomar la proteína animal suelen acudir a consulta solo cuando tienen déficits de vitaminas o alimentarios.

Javier Vega, nutriólogo de la red UC Christus, afirma que los casos más frecuentes en consulta son “pacientes que tuvieron síntomas

de déficit de vitamina o mujeres, por ejemplo, que están buscando embarazo y que quieren preocuparse de tener todos los nutrientes. O, también, pacientes que, por ejemplo quisieran bajar de peso y les cuesta llegar a una meta de proteína adecuada con la proteína de origen vegetal”.

Vega detalla que generalmente son adultos jóvenes que fueron vegetarianos o veganos durante su adolescencia y “nunca consultaron ni se evaluaron y ahora tienen un déficit de vitamina por un patrón de alimentación no supervisado o no suplementado”. Y agrega que “entre los 30 y 40 años suelen, en general, volver a su patrón más flexible u omnívoro porque ya empiezan a tener alguna patología, resistencia a

la insulina o dificultad para el control de peso y tienen que volver a una alimentación más diversa y eso se ve dificultado por un patrón tan restrictivo o vegano”.

Además, Dana Bortnick, nutricionista de Clínica Indisa, explica que parte de quienes buscan una dieta vegetariana o vegana “lo hacen por alguna ideología, por alguna creencia que tienen”. Sin embargo, afirma que estos tipos de alimentación dejaron de ser “revolucionarios” o “contrasistema”.

## Sostenible en el tiempo

La duda es si es una dieta sostenible en el tiempo. Una de las opciones más comunes actualmente es el “flexitarianismo”, es decir, mantener una dieta a base de plantas, pero permitiéndose consumir proteína animal cuando se le antoje o sea necesario (por ejemplo, salidas con familiares o amigos, eventos, etc.).

Bortnick plantea que los más jóvenes “tienen poco conocimiento culinario” y prefieren “más alternativas rápidas o procesadas”. Por eso, ser flexitariano surge como “una alternativa válida”.

Vega coincide: “Es mucho más fácil de llevar (...). Y algunas personas no tienen mucho interés de estar comiendo carne roja, pero incluyen carnes que sean más magras o huevos y acceden a la proteína”.

Bortnick concluye que en cualquiera de los casos (tanto si quieren reincorporar la carne o si aspiran a una alimentación a base de plantas), lo más relevante es hacerlo de forma progresiva.