Día Internacional del Vegetarianismo 2025

Description

Por Victoria H.M.

Cada 1 de octubre se celebra en todo el mundo el Día Internacional del Vegetarianismo, una fecha impulsada en 1977 por la North American Vegetarian Society y respaldada poco después por la International Vegetarian Union.

El objetivo de esta jornada es sensibilizar a la población sobre los beneficios de adoptar una dieta basada en plantas, no solo para la salud individual, sino también para el cuidado del medio ambiente y el respeto hacia los animales.

www.elmaipo.cl

¿Qué es el vegetarianismo?

El vegetarianismo consiste en una alimentación que excluye el consumo de carne y pescado, aunque existen diferentes variantes. Algunas personas incluyen huevos y lácteos (ovolactovegetarianos), mientras que otras optan por prescindir de cualquier producto de origen animal (veganos). En todos los casos, se trata de un movimiento que va más allá de la dieta, pues conlleva una reflexión ética sobre el impacto de nuestras elecciones cotidianas.

Desde el punto de vista nutricional, numerosos estudios han demostrado que una dieta vegetariana bien planificada puede aportar todos los nutrientes necesarios para llevar una vida saludable. Además, está asociada con un menor riesgo de enfermedades cardiovasculares, hipertensión, obesidad y ciertos tipos de cáncer. Sin embargo, especialistas en nutrición insisten en la importancia de planificar las comidas de manera adecuada para asegurar un correcto aporte de proteínas, hierro, vitamina B12 y ácidos grasos esenciales.

El impacto ambiental es otra de las razones más destacadas para optar por el vegetarianismo. La ganadería intensiva es responsable de una parte significativa de las emisiones de gases de efecto invernadero, así como de la deforestación y el consumo excesivo de agua. Reducir o eliminar los productos cárnicos de la dieta se considera una de las acciones más efectivas que puede realizar un individuo para disminuir su huella ecológica y contribuir a frenar la crisis climática.

El aspecto ético también juega un papel central. Para muchas personas, adoptar el vegetarianismo es una forma de rechazar el sufrimiento animal y promover un modelo de vida más compasivo. La industria cárnica y pesquera, denuncian los defensores de los derechos de los animales, mantiene prácticas que atentan contra el bienestar animal. Frente a ello, el vegetarianismo se presenta como una alternativa coherente con valores de respeto y solidaridad.

Un movimiento social en auge

El crecimiento del movimiento vegetariano es cada vez más visible. Restaurantes, supermercados y cadenas de alimentación incorporan opciones basadas en plantas para responder a una demanda en aumento. Paralelamente, surgen campañas de concienciación en redes sociales que animan a probar retos como el “Meatless Monday” (lunes sin carne) o el “Veganuary” (enero vegano), que acercan el vegetarianismo y el veganismo a un público más amplio.

En definitiva, el Día Internacional del Vegetarianismo no pretende imponer una única forma de alimentarse, sino invitar a la reflexión sobre el poder transformador que tienen nuestras elecciones diarias. Adoptar una dieta vegetariana, ya sea de manera parcial o total, puede convertirse en un acto de coherencia con la salud personal, el cuidado del planeta y el respeto hacia los seres vivos. Más allá de las diferencias culturales y personales, esta jornada recuerda que la alimentación es también un espacio de responsabilidad ética y ambiental.

El Maipo/ECOticias

Date Created
Octubre 2025

www.elmaipo.cl