

# Ciència i vegetarianisme

Alimenta la ciencia: Evidencia científica detrás del vegetarianismo y veganismo.  
Trabajo Final de Máster de Éric Úbeda Mompó. Máster de Historia de la Ciencia y la Comunicación Científica.

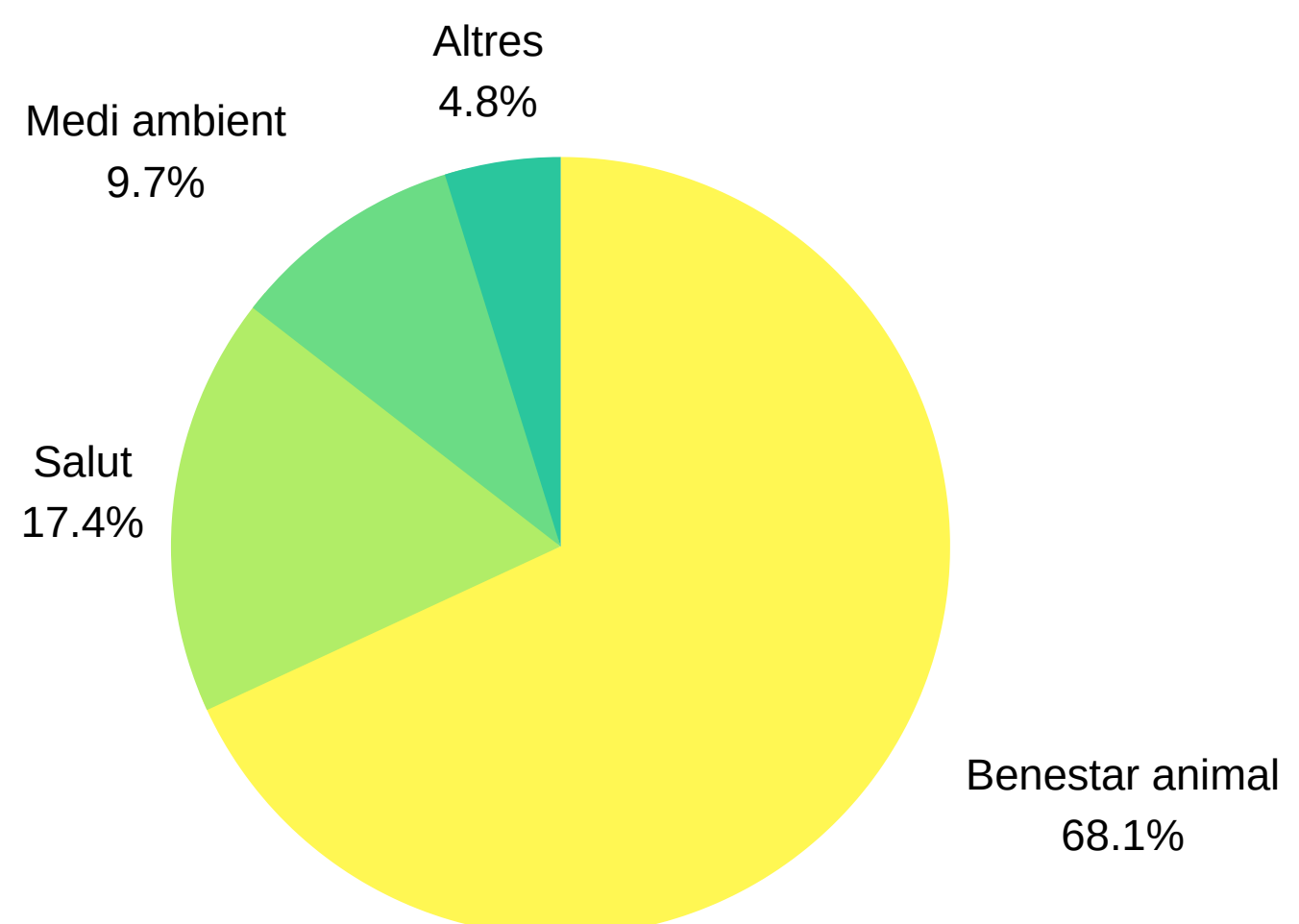
Les dietes veganes i vegetarianes compten amb suport per part de la comunitat científica. Professionals de l'àmbit de la nutrició i la sanitat recolzen aquest tipus de dietes.

Hi ha suficients estudis que mostren que les dietes veganes o vegetarianes són saludables i a, a priori, no presenten dèficits nutricionals. L'única consideració que s'ha de seguir és la ingesta de suplementos de vitamina B12..

D'acord amb un estudi del 2016 realitzat en Espanya per la consultora Lantern, 700.000 persones es declaraven vegetarianes o veganes. La tendència en altres països occidentals també sembla ser ascendent. En altres zones del món les dades també mostren uns percentatges importants.

El vegetarianisme elimina de la dieta la carn i el peix. Però dins d'aquest trobem als ovolactovegetarians, que consumeixen lactis i ous, els lacteovegetarians, que consumeixen lactis però no ous, els ovovegetarians, que consumeixen ous però no lactis i els vegans, que no consumeixen cap producte derivat dels animals.

Al llarg dels últims anys el nombre de persones que opten per seguir una dieta vegetariana o vegana ha augmentat notablement. Entre les motivacions principals es troba l'ètica, el respecte pels animals, el medi ambient i la salut.



La infografia està basada en el TFM d'Éric Úbeda, presentat en el Màster Interuniversitari d'Història de la Ciència i Comunicació Científica de la Universitat de València