Muchas mermeladas rojas, por ejemplo, contienen colorantes de origen animal

Alimentos que parecen veganos pero en realidad no lo son

Si piensa convertirse a este estilo de vida, fíjese en los aditivos de productos básicos como el pan y el vino.

PIERINA CAVALLI

Fernanda Namur es autora del blog "La Chancha Vegana" (@lachanchavegana en Instagram), donde publica tips, recetas y datos para veganos. Y cada vez que va a una comida familiar o con amigos recibe preguntas del tipo ¿el queso es vegano?, ¿y el yogurt?, ¿la mantequilla?, ¿los mariscos?

Y la respuesta para todo es un rotundo no.

"Para quién no sepa, la comida vegana es toda aquella que no tiene ningún tipo de ingrediente de origen animal. En ese sentido -y a diferencia del vegetarianismo- lo vegano excluye lácteos, huevos, miel de abeja y algunos colorantes y aditivos", aclara.

A pesar de que los mismos veganos se han dedicado a divulgar qué significa su estilo de alimentación, incluso para ellos es difícil muchas veces saber qué pueden comer o no, sobre todo si hablamos de productos procesados. Hay alimentos que declaran ser aptos para veganos ("vegan friendly"), pero si se indaga en su lista de ingredientes algunos incluyen colorantes o preservantes de origen animal.

El pan

La receta básica del pan es harina, agua y sal. "El pan es vegano hasta que le ponen cualquier tipo de producto de origen animal, como leche o materia grasa", explica José María Gallegos, dueño de la panadería Gabilondo (@gabilondo.panaderia). Para identificar un pan vegano, dice, hay que fijarse en su gusto y consistencia: "Debería tener un sabor más fermentado, y de textura menos grasa y más suave".

Otro consejo es fijarse si la bolsa de papel donde se guarda el pan se pone aceitosa: "Pero la grasa también puede ser de origen vegetal. Este es el caso de nuestra focaccia de aceitunas verdes o cebolla, que ocupa aceite de oliva como grasa, por lo que es vegana".

CEDIDA

Ojo: a veces el pan y la mermelada pueden contener ingredientes de origen animal.

El vino

¿Quién se podría imaginar que el vino, la cerveza o cualquier otro destilado podría no ser apto para veganos? Pues no lo son, excepto que se indique en su etiqueta. "El vino es un producto de origen vegetal; sin embargo, en algunos casos en las etapas de vinificación y producción se utilizan componentes de origen animal. Por ejemplo, durante su proceso de clarificación se pueden usar productos como albúmina de huevo, ictiocola (cola de pescado) y caseína (derivado de la leche)", explica Cristina Contreras, jefa de Calidad y Sustentabilidad de Viu Manent.

En esta viña, ubicada en Santa Cruz, tienen dos líneas de vinos certificados por V-Label como veganos: Viu Manent Gran Reserva ($8.990 en supermercados y Elmundodelvino.cl) y Secreto de Viu Manent ($9.900). "Se consideran veganos porque en ninguna etapa de vinificación y producción se ha utilizado algún componente de origen animal ni tampoco existe riesgo de contaminación cruzada", aclara Contreras, quien advierte que en los vinos en general los componentes de origen animal no están declarados en las etiquetas: "Por eso la mejor forma de poder identificarlo es mediante un logo que avale al producto".

¿Y las cervezas? "Muchas marcas utilizan cola de pescado para clarificar. Pero no todo es terrible: CCU no lo hace, por lo que sus cervezas son aptas para veganos", aclara Fernanda Namur.

Los aditivos

Los alimentos procesados que son rojos -como mermeladas, jugos o salsas- pueden contener ácido carmínico o E-120 entre sus ingredientes para resaltar el color del producto. "Este pigmento carmín es extraído de las cochinillas u otros insectos", explica Namur.

Las vitaminas también pueden engañar: "La D, por ejemplo, es una vitamina que tiene dos orígenes: la vitamina D2, que es de origen vegano, pero la D3 es de origen animal", explica Jorge Kuncar, cofundador de Vilay, empresa chilena de bebidas vegetales (@vilaychile). "También hay que agregar al listado la B2, ya que también puede ser de origen animal", añade Namur.

Paulina Mella, nutricionista de Clínica Vespucio, agrega que una lista de ingredientes vegana tampoco debe con tener "albúmina (clara de huevo), caseína de la leche, suero de leche, lactosa, colágeno, elastina, queratina, gelatina, goma laca y cisteína".

¿El consejo final? "Leer las etiquetas. Hay poner ojo en las grasas que no especifiquen su origen, colorantes y aditivos con nombres impronunciables. Google es tu mejor aliado al momento de revisar los ingredientes", recomienda Namur.

Veganos, aunque usted no lo crea

Fernanda Namur dice que hay comidas "que accidentalmente sí son aptas para veganos, como las galletas Oreo, Triton y Frac; las papas fritas, el Chispop e incluso los tallarines. Mucha gente cree que el veganismo es un tipo de dieta talibana a puro pasto, pero la verdad puedes comer un montón de comida chatarra: por lo mismo mi cuenta se llama La Chancha Vegana".