



Sede: Heredia

Curso: Ética Profesional

Profesora: Licda. Carolina Ramírez Herrera

El Veganismo

Estudiantes:

Andrea Murillo Sáenz

Kimberly Salazar

Heredia, 01 de agosto del 2014

Contenido

Introducción	2
Marco teórico.....	4
Historia del veganismo	4
Reseña histórica	5
De que trata el veganismo	6
Diferencia entre un vegano y un vegetariano	8
Principios éticos del veganismo	11
EL veganismo y los derechos animales.....	11
Veganismo y ambiente	14
Veganismo y salud	14
¿Hace falta la proteína animal?	15
Veganismo y el comportamiento	16
Veganismo en Costa Rica.....	16
Conclusión	19
Bibliografía	¡Error! Marcador no definido.

Introducción

A través de una investigación bibliográfica se presenta en este trabajo una corriente llamada “veganismo”, tal corriente se deriva del vegetarianismo con la diferencia de que no solo es un tipo de alimentación o de dieta sino aplica como un estilo de vida.

En el transcurso de la historia se ha visto como el ser humano ha utilizado a las demás especies para beneficiarse a si mismo e incluso ha sido participe de la explotación de animales con el mismo fin.

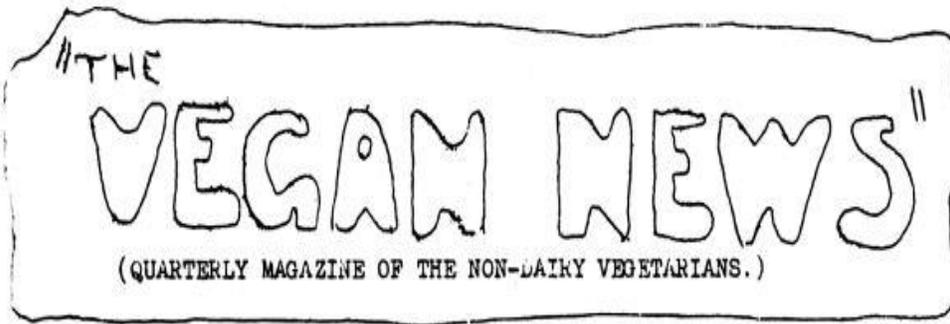
El principal principio ético del vegano apunta a la no explotación, aboliendo las actividades injustas y sustituyéndolas por unas nuevas y mejores tanto para los intereses de los seres humanos como para los demás animales y para el medio ambiente.

A continuación se desarrollara la historia del veganismo y sus principios éticos y la diferencia de estos con respecto al vegetarianismo; además se aborda para conocimiento del lector la condición de los veganos en Costa Rica.

Marco teórico

Historia del veganismo

Cuadro 1



Primer Boletín de la Vegan Society [1944]

Autor: Donald Watson, miembro fundador de la Sociedad Vegana (Vegan Society)

Fuente: blogspot, filosofía vegana. Autor Luis Tovar(2009)

Esta corriente nació en Inglaterra hace aproximadamente 70 años, específicamente en 1944 cuando 25 personas, lideradas por Elsie Shrigley y Donald Watson, decidieron llevar el vegetarianismo de una forma más restrictiva y se cambiaron de nombre: formaron un grupo que criticó no solo del uso de la carne, sino también del consumo de otros productos derivados de los animales como lácteos y huevos ya que para ellos la producción de estos alimentos también contribuía al sufrimiento animal.

Dicho grupo (después de ser llamados a sí mismos veganos) se reunieron en Londres para realizar un conversatorio y así compartir el conocimiento obtenido con sus experiencias personales de vivir con una dieta que rechaza no sólo la carne, sino también el resto de productos animales (miel, mantequilla, queso, yogurt y huevos).

La primera sociedad vegana fue fundada en febrero de 1944 en Inglaterra y se enviaba un boletín a los miembros (ver cuadro 1). Este fue reemplazado en el verano de 1946 por la revista trimestral *The Vegan*, que todavía se publica. Más y más personas se han unido alrededor del mundo, con diferentes grados de conocimiento y experiencia. En 1960 la American Vegan Society se creó en Málaga, Nueva Jersey, USA, publicando la revista Ahimsa.

Según Cross (1951) (citado por Tovar 2009) comenta que la palabra veganismo tiene un significado tan simple como preciso donde se sostiene de la doctrina de que los humanos debemos vivir sin explotar a los animales. Esta definición está escrita, con esas mismas palabras textuales, en la Constitución de la Sociedad Vegana, así que los miembros que formen parte de la sociedad están comprometidos a conocer exactamente lo que está apoyando. Es importante recalcar que uno de los resultados de esta definición es que hace del veganismo un principio. Un principio del cual ciertas prácticas naturalmente se extienden, pero es en sí mismo un principio, y no conjunto de prácticas. (párr. 2 y 4)

Reseña histórica



Cuadro 2

Memoria de Eva Batt por la *Vegan Society*

En 1954, Eva fue participante en la experiencia devastadora de separar a una vaca de su ternero, en un centro de producción comercial de leche, lo que resultó en cambiar su vida al veganismo y asociarse con la *Vegan Society*

En 1958 fue elegida al comité de la *Vegan Society* en cual participó hasta 1961, y de nuevo desde 1966 hasta retirarse en 1982; desde 1967 hasta 1982 fue la presidenta. En el intervalo de cinco años trabajó como Secretaria Honoraria. Durante esa época Eva también participo en la junta editorial

de *The Vegan*. En 1965 organizó la Cena para celebrar el vigésimo primero aniversario de la Sociedad Vegana.

Durante más de veinte años, usando el pseudónimo de Evita”, editaba las páginas de comodidades de *The Vegan*, marcando y promocionando la creciente variedad de comida y otros productos veganos. También dio muchos discursos sobre veganismo, y entrevistas en los periódicos, la radio y la televisión, incluyendo una mayor parte en el programa *Open Door* (Puerta Abierta) de la BBC en 1976, el cual hizo mucho por destacar el veganismo e introducirlo en la corriente principal de la sociedad.

Quizás su contribución mayor al crecimiento del veganismo fueron sus dos populares libros de cocina, "*What's Cooking?*" de 1973 y "*What Else is Cooking?*" de 1983, los cuales siguen publicados hoy día, aunque bajo títulos diferentes. También escribió un librito de poesía vegana, "*In Lighter Vein*" (1974).

Una mujer con energía inquebrantable, Eva también estaba involucrada con "*Beauty Without Cruelty*" (Belleza Sin Crueldad) y era directora para la compañía Plamil que produjo la primera leche de soja de Gran Bretaña. Durante muchos años Eva administró una tienda en su pueblo de Enfield, vendiendo una gran variedad de comida vegana, ropa y zapatos. Durante unos veinte años, Eva Batt fue una de las mayores figuras públicas del veganismo, si no la mayor figura.

Fuente: Tovar 2009 Porque veganismo?

De que trata el veganismo

La palabra Vegano o vegan, en inglés, deriva del latín —vegetus que significa robusto o vigoroso y a su vez viene de la palabra vegetarianismo eliminando las cinco letras centrales, diferenciándose así de los

vegetarianos que consumen leche o huevos – a pesar que un vegetariano 100% es vegano (Alcaino, 2012,p.1)

Según Alcaino (2012) “El veganismo es un estilo de vida basado en el respeto hacia todo ser sintiente y no sólo se refleja en su alimentación exenta de cualquier producto del reino animal, sino que también en cómo vive, en su ética” (p.1).

El veganismo es una filosofía y un estilo de vida que se abstiene por completo del uso o consumo de productos de origen animal, la actitud de los veganos suele derivarse de un posicionamiento moral que rechaza el especismo¹ producto del antropocentrismo² y del teocentrismo³, y por otro lado está a favor de los derechos animales productos del sensocentrismo⁴. Otras razones para volverse vegano son las preocupaciones medioambientales, de salud o motivos religiosos. (Barbará, 2011, p.2)

Según el Watson (1947) (citado por Tovar 2011), resulta razonable proclamar el siguiente dentro del veganismo:

1. Veganismo es establecer por primera vez en la historia una relación correcta entre el ser humano y el resto de los animales.
2. Se produciría una gran mejora en nuestra salud si adoptamos una alimentación basada en los frutos de la tierra, evitando todos aquellos riesgos que provienen de las sustancias de origen animal.
3. El veganismo podría hacer desaparecer la malnutrición y el hambre en el mundo.

¹ Especismo: existencia de una discriminación moral basada en la diferencia de especie animal. ...

²Antropocentrismo: Concepción filosófica que considera al ser humano como centro de todas las cosas y el fin absoluto de la creación

³ Doctrina que considera a Dios o a la divinidad centro de la realidad y de todo el pensamiento y actividad humana

⁴ Sensocentrismo: planteamiento ético o cosmovisión que sostiene que todo ser con capacidad para sentir, es decir, con capacidad para tener experiencias subjetivas, merece consideración moral

Si estas afirmaciones son correctas entonces se puede ver claramente que el principal tema tiene su raíz en la explotación de los animales.

En la práctica, esto implica que la dieta es restrictiva, sin ningún tipo de carne (incluyendo pollo y pescado) ni alimentos derivados de animales, como leche, huevos, gelatina entre otros, además a vestirse con tejidos de origen animal, como la lana, el cuero y seda como ejemplos. Tampoco usan cosméticos, maquillaje ni medicamentos donde se utilicen animales para su elaboración, ni asisten a espectáculos en los que se usen animales como corridas de toros, circos con animales, zoológicos entre otros. Otras actividades especistas rechazadas por el veganismo son: la caza, la compra y venta de animales.

Diferencia entre un vegano y un vegetariano

¿Qué es un vegetariano?

Las personas vegetarianas son aquellas que en su alimentación no incluyen carne ni pescado, pero sí es posible que consuman productos animales que no causen la muerte del animal.

Se pueden diferenciar los vegetarianos según lo que consumen por ejemplo (González, 2008. P.1):

- **Lacto-ovo vegetariano** comen huevos y lácteos.
- **Lacto-vegetarianos** que solo incorporan lácteos en su dieta.
- **Vegetarianos estrictos** que no consumen ni lácteos ni huevos solo vegetales.
- **Veganos** que no comen nada que proceda de un animal.

Según Tovar (2011 parr.2) a pesar de lo que algunas personas creen, e insisten en difundir, una dieta vegetariana no es una dieta que excluya todo tipo de alimentos procedentes de animales. Esto es sencillamente

falso, porque una dieta vegetariana acepta expresamente el consumo de productos de origen animal como los lácteos, los huevos y la miel

Por tanto, el término vegetariano, correctamente aplicado, se refiere exclusivamente a aquel ser humano que excluye de su dieta el consumo de cadáveres de animales.

Esa es la definición que se estableció en el año 1847, cuando se inventó el término, y se fundó la *Vegetarian Society*, y es la definición que actualmente sigue vigente.(Tovar 2011 párr. 4 y 5)

Además, cualquiera que tenga algo de conocimiento en este tema sabrá que mayoritariamente los vegetarianos consumen lácteos y/o huevos y miel de abeja.

En realidad, no hay ningún vegetariano que no consuma productos de origen animal en su alimentación. Lo que sí hay son, por ejemplo, veganos que dicen que su dieta es vegetariana por desconocimiento de los hechos, y porque desean que el vegetarianismo estuviera libre de productos animales. Pero esto no es así. Y los deseos no pueden suplantar a la realidad. (Tovar, 2011, párr. 10-11)

Para Tovar (2011 párr. 12) el veganismo inicia con el debate de la incoherencia esencial del vegetarianismo, al no darle la misma importancia a la carne que a los demás productos animales, Así lo relata Donald Watson en el primer boletín de la *Vegan Society*:

"Los recientes artículos y cartas en "The Vegetarian Messenger" acerca de la cuestión del consumo de productos lácteos han puesto de manifiesto la innegable evidencia de

que la producción de dichos alimentos implica crueldad y explotación de la vida sintiente desarrollada.

La excusa de que no es necesario matar para obtener productos lácteos ya no es sostenible por todos aquellos que conocen los métodos empleados en las granjas y la dura competencia que incluso los granjeros más humanitarios deben afrontar si quieren permanecer activos en el negocio."

Como escribió Eva Batt (1964) (citado por Tovar 2011)

"Al contrario que los veganos, una gran parte de los vegetarianos se preocupan principalmente por su salud, y no ven nada malo en matar animales para producir cuero, queso, mantequilla, etc., con tal de que no tengan que comer los cadáveres."

Por otra parte, el veganismo no es un tipo de vegetarianismo, ni puede serlo.

Por el contrario el veganismo no es una dieta, por lo tanto no puede estar incluido dentro del vegetarianismo. Además, siendo el vegetarianismo una dieta que acepta expresamente el consumo de ciertos productos animales no puede ser en ningún caso compatible con el veganismo.

Un vegano no puede llevar una dieta vegetariana, puesto que una dieta vegetariana puede expresamente incluir productos que el veganismo rechaza radicalmente.

Lo único que el veganismo tiene en común con el vegetarianismo es una dieta sin cadáveres, nada más. Los veganos por el contrario no comen ningún tipo de alimento de origen animal, de forma que además de no comer carne ni pescado, también renuncian a productos como la leche, los huevos, la mantequilla, la miel, etc.

Su alimentación se basa en verduras, frutas, cereales, legumbres, frutos secos y demás alimentos que procedan del mundo vegetal.

Principios éticos del veganismo

Como principio esencial de la corriente vegana está la cuestión de la buena relación entre humanos y animales.

El veganismo es un modo de vida que evita la explotación de la población animal y del suelo.

El veganismo es esencialmente una doctrina de libertad. Busca liberar a los animales de la atadura del ser humano, y al ser humano de la atadura a una creencia falsa de que tenemos un derecho moral a considerar a los animales nuestros propios fines. (Tovar, 2009 , parr. ultimo.)

EL veganismo y los derechos animales

Tom Regan (1989) (citado por Tovar 2010), como parte de un debate acerca de la cuestión de los derechos de los animales, expresa: *"¿Necesitan los animales una declaración de derechos?"*

"Los otros animales que los seres humanos comen, utilizan para la ciencia, cazan, atrapan y explotan en una gran variedad de maneras, poseen una vida propia que tiene importancia para ellos, aparte de la utilidad que pudieran tener para nosotros. Ellos no están simplemente en el mundo, sino que

además son conscientes de ello y de lo que les ocurre. Y lo que les ocurre tiene importancia para ellos.

Cada uno de ellos tiene una vida, con experiencias mejores y peores para quien posee dicha vida. Al igual que nosotros, cada uno de ellos es una presencia única en el mundo. Al igual que nosotros, ellos son alguien, y no algo. Bajo esta perspectiva, los animales no humanos reclusos en laboratorios o en granjas son iguales que los seres humanos. Y es por esto que la ética acerca de nuestra relación con todos y cada uno de ellos debe estar basada en algunos de los mismos principios morales fundamentales.

La filosofía de los Derechos Animales sólo exige que la lógica sea respetada en cada argumento que al explicar razonadamente el valor inherente de los seres humanos implique también que otros animales poseen el mismo e igual valor. Y en cada argumento que al explicar razonadamente los derechos de los seres humanos a ser tratados con respeto también impliquen que otros animales tienen igualmente los mismos derechos y el mismo e igual valor.

La filosofía de los Derechos Animales está a favor, y no en contra, de la ciencia. Esta filosofía es respetuosa con lo mejor de la ciencia en general, y de la biología evolutiva en particular. Los últimos avances nos muestran, en palabras de Darwin, que los seres humanos sólo difieren de los demás animales en grados y no en cualidades. Cuestión aparte de en dónde trazar la línea, es obvio que los animales usados en laboratorios, criados como alimento, y cazados por diversión, o por beneficio, sienten de una manera muy similar a la nuestra. Esto no es una fantasía. Esto es un hecho, demostrado por la ciencia.

La filosofía de los Derechos Animales está a favor, y no en contra, de la justicia. No estamos legitimados en violar los derechos de unos para que otros se beneficien de ello. La esclavitud sí permite eso. La explotación infantil lo permite.

Pero no la filosofía de los Derechos Animales, cuyo principio más importante es la justicia.

La filosofía de los Derechos Animales está a favor de la paz y en contra de la violencia. La demanda fundamental de esta filosofía es tratar a los seres humanos y a los demás animales con respeto. Es una filosofía de paz. Pero que exige la extensión de esta paz más allá de los límites de nuestra especie, la cual mantiene una guerra no declarada contra incontables millones de animales no humanos.

Estar verdaderamente a favor de la paz es estar firmemente en contra de la despiadada explotación.

Lo que expone los derechos de los animales es que tanto ellos y nosotros somos lo mismo. En este sentido, de nuestras diferencias, ellos y nosotros somos iguales, en relación al derecho moral básico, de ser tratado con respeto.

Los veganos suponen que como sujetos morales tenemos obligaciones hacia los animales y que estos tienen derechos comparables a los derechos humanos como por ejemplo los artículos 3-6: el derecho a la vida, la seguridad de la persona, y estar libre de la esclavitud y de la tortura.

Los veganos rechazan el consumo de huevos debido a que consideran que la explotación animal es éticamente incorrecta. Debido a que el pollo macho de la raza de "gallinas ponedoras" no pone huevos y no engordan lo suficiente para ser económicamente rentables se descartan y son tirados a contenedores de basura o triturados vivos junto con sus cascarones. Tanto las gallinas criadas en jaulas como las criadas en libertad son enviadas al matadero cuando dejan de ser productivas porque dejan de ser rentables. (Barbará, 2011, parr.6)

Los veganos rechazan el consumo de leche de otras especies animales también debido a la explotación. Para que una hembra mamífera dé leche es preciso que haya sido fecundada, haya completado la gestación y, por

tanto, haya parido. La diferencia entre especies está en que algunas de ellas tienen muchas dificultades para salir nuevamente en celo y quedar gestantes mientras dura la lactancia. Otras, en cambio, como la vaca, pueden quedar en celo algunas semanas después del parto y, si queda gestante, coincide la lactación consecuencia del parto anterior con la gestación de un nuevo ternero. Las vacas son inseminadas una vez al año durante cuatro años, después de los cuales su producción de leche desciende y son enviadas al matadero, lo mismo que los terneros que parieron. (Barbará, 2011, parr.7)

Veganismo y ambiente

La ganadería es el principal motor de contaminación ambiental detrás de la deforestación (especialmente en América Latina) por la pérdida de biodiversidad, la extinción de especies, erosión, degradación de suelos y de recursos hídricos.(González , 2008, párr. 14)

Veganismo y salud

Las dietas veganas, son avaladas por La Asociación Dietética Americana y la Asociación de Dietista de Canadá, afirmando incluso que pueden prevenir enfermedades Estas dietas son planificadas adecuadamente son saludables, nutricionalmente adecuadas, y proporcionan beneficios para la salud en la prevención y el tratamiento de enfermedades...Una dieta vegana bien planificada, así como otros tipos de dietas vegetarianas, es apropiada para todas las etapas del ciclo vital, incluso durante el embarazo, la lactancia, infancia, niñez y adolescencia”.(González, 2008, párr. 10)

Los veganos gozan de menores índices de enfermedad crónica en general, tal como ciertas formas de cáncer de próstata, mama, pulmón y colorectal; enfermedad cardiovascular, obesidad, diabetes, hipertensión, piedras en la vesícula, enfermedad diverticular, y piedras en los riñones. Por otro lado, consumen menos grasa, más fibra, cero colesterol, más fitoquímicos, más

antioxidantes, y más carbohidratos sin refinar. Todos estos factores podrían contribuir a los efectos promotores de la salud de una dieta vegana bien planeada. (González, 2008, párr. 15)

Con lo anterior expuesto se puede concluir que tanto un omnívoro⁵ como un vegano podrían tener una salud deficiente sino planifican su alimentación de manera adecuada.

¿Hace falta la proteína animal?

Para González (2008, parr.17) la visión de las dietas vegetariana y vegana ha dado una vuelta de 180 grados en las últimas décadas. Hace una generación, la dieta vegana se clasificaba como una dieta “de moda”, y advertencias fuertes en contra de dichos regímenes podían encontrarse en casi todos los libros de texto acerca de nutrición.

Una fuente de preocupación que estaba fuertemente enraizada en las creencias era que los seres humanos necesitan la proteína animal, especialmente en las etapas de crecimiento rápido. Además, habían reportes de infantes veganos desnutridos, que algunos consideraban prueba suficiente de que estos patrones alimentarios no servían.

Las investigaciones y el esfuerzo de los veganos mostró que la dieta vegana bien planeada podía no solamente proveer buena salud para personas de todas las edades, sino aportar múltiples beneficios en la disminución de enfermedades.

La dieta óptima vegana está basada en la Guía Alimentaria Vegana, la cual está modelada a partir de la anterior Pirámide Alimentaria de la USDA (la de 2000), con la diferencia de que todos los alimentos de origen animal han sido reemplazados por alimentos de origen vegetal que contengan cantidades similares de nutrientes clave. (González, 2008, párr. 17-22)

⁵ Omnívoro: animal o persona que come vegetales y carnes.

Veganismo y el comportamiento

Además y como un dato curioso, las personas que comen carne son más violentas, ya que los músculos animales al ser consumidos aumentan la adrenalina en el organismo y reduce la serotonina cerebral, causando así en el humano: agresión, depresión, irritación, ansiedad, angustia y la nutricionista experta en dietas vegetarianas Nelva Villagrán confirma declarando que la serotonina tiene más relación con hidratos de carbono comprimidos entonces cuando yo consumo arroz integral o quinoa voy a producir serotonina, no así cuando consumo carne. La gente se pone muy violenta, hay estudios que dicen que la gente que es gran consumidora de carne es gente más violenta.||

Claro que estamos hablando de las personas que por lo menos comen tres veces por semana carne, no las que consumen muy de vez en cuando. (Alcaino, 2012, p.37)

Veganismo en Costa Rica

No existen datos exactos sobre esta práctica en Costa Rica, pero Marcelo Galli, presidente de la Asociación para la Promoción de la Ética Vegetariana (APEV) calcula que más de 100 personas han optado por este estilo de vida en el país, pues alrededor de un tercio de los 300 integrantes de la asociación han abrazado el veganismo, conocido por algunos como vegetarianismo estricto. (Ross, 2013, parr.6)

En Costa Rica, el veganismo predomina entre personas jóvenes y adultas jóvenes, mas esta no es la norma e incluso hay varios bebés y niños que han sido veganos desde su nacimiento. (Ross, 2013, parr.26)

Si bien es cierto que en Costa Rica no se consiguen muchos productos veganos como chocolates, galletas, quesos, helados y carnes de soya – como sí sucede en países desarrollados en general concuerdan en que somos un

país privilegiado con acceso a una inmensa variedad de productos vegetales y con buenos precios

Los veganos costarricenses, más bien, encuentran que lo más difícil es el aspecto social.

“Con mis amigos o conocidos que comen carne, sí ha sido un poco más difícil de llevar, pues nunca falta alguien que se burle de uno. Te dicen ‘comeflores’, ‘comehojas’ y te mandan a comer lechuga”, dice Rodríguez. (Citado por Ross, 2013, párr. 45)

“Es difícil la parte de las relaciones y los eventos sociales; hay que ser creativo y conocer de antemano lugares y platillos que podamos pedir para que no resulte incómodo salir. Poco a poco hay más opciones para veganos”, agrega María José Poddie. (Citado por Ross, 2013, párr. 46)

Para sobrellevar el reto, muchos de los veganos se han unido (incluso con los vegetarianos) para compartir consejos y promover su estilo de vida. Aparte de APEV, la organización más grande de esta naturaleza en el país, también existe el colectivo Viva Veg (enfocado más en personas jóvenes), un capítulo nacional de la agrupación Revolución de la Cuchara y representación local de Supreme Master TV, un canal mundial que se dedica a promover “estilos de vida nobles”.

Los integrantes de estos grupos participan en capacitaciones, reparten información en eventos masivos como conciertos y ferias de adopciones, y hasta han incursionado en la venta de productos veganos para animar a la gente a probar diversos tipos de repostería y comida hecha sin insumos animales.

“Tratamos de vender comida a precios cómodos y de regalar galletas y queques para que la gente elimine la creencia de que ser vegano o vegetariano es muy elitista”, dice Mauricio Sánchez, cofundador de Viva Veg (organización a la cual también pertenece Abigaíl Rodríguez). (Citado por Ross, 2013, parr.50)

No obstante, el movimiento sigue creciendo y las redes sociales e Internet parecen haberse convertido en herramientas útiles para la promoción. APEV, por ejemplo, tiene más de 700 seguidores en Facebook y Viva Veg está por llegar a los 900.

Opciones en restaurantes:

- El restaurante Veggie House, en San Pedro de Montes de Oca ofrece más opciones veganas a los costarricenses.
- En Heredia se encuentra el restaurante Loving hut Costa Rica.
- El restaurante cocina verde se encuentra en Coronado.
- El restaurante Shakti se encuentra ubicado en San José centro.

Con respecto a lugares que venden productos veganos se encuentra la Tienda kosher & Vegan ubicado en Pavas.

Conclusión

La anterior investigación bibliográfica nos demostró que aunque en Costa Rica la corriente vegana aun es poco conocida por la mayoría, esta inicio en Inglaterra hace 70 anos. En nuestro país está aumentando la cantidad de personas con afinidad a este estilo de vida.

Se le llama estilo de vida ya que está regido por principios éticos que dirigen su vida en varios aspectos como por ejemplo la protección a la no explotación de los animales y del medio ambiente.

Es diferente a la vegetarianismo e incluso los veganos no están de acuerdo con la filosofía del vegetariano y la interpretan como superficial y no de la no explotación animal.

Los veganos no solo se basan en no comer productos de origen animal sino que además se abstienen de vestir o utilizar artículos provenientes de los animales e incluso se rehúsan a utilizar medicamentos con los mismos orígenes.

La preocupación de quienes critican esta corriente ideología es la mala nutrición que pueden tener los veganos y los déficits en algunos nutrientes pero, como nos demuestran en sus estudios realizados de acuerdo a la calidad de la nutrición, han llegado a sustituir los nutrientes que la mayoría tomamos de productos de origen animal con productos vegetales, e incluso demuestran que su condición nutricional es igual o mejor que el de una persona omnívora como lo somos la mayoría.

En Costa Rica ya se pueden encontrar restaurantes y tiendas exclusivas de productos veganos y día a día a aumenta su incursión en el país.

Bibliografía

- Alcaino Carla (2012) Veganismo: Historia de una opción de vida (Tesis Doctoral) Universidad Arcis Santiago Chile.
- Barbará V (2011).El veganismo y sus principios. *Revista vegetarianos red social*. Recuperado de: http://www.redvegetarianos.com/magazine/read/el-veganismo-y-sus-principios_34.htm
- González Vargas Sandra (2008) De vegetarianos al veganismo. *Temas de Bienestar misión global*. Recuperado de <http://www.misionglobalcr.com/temasBienestar/747/de-vegetarianos-al-veganismo/>
- Ross Amy (2013) Somos Veganos Artículo. *revista proa*. Periódico La nación Costa Rica.
- Tovar Luis (2009) Un documento histórico. *Blogspot Filosofía vegana*. Recuperado de: <http://filosofiavegana.blogspot.com.es/2009/06/curiosidad.html>
- Tovar Luis (2011) Que es el veganismo *Blogspot Filosofía vegana* Recuperado de: <http://filosofiavegana.blogspot.com.es/2011/10/veganismo-en-1947.html>
- Tovar Luis (2011) El vegetarianismo es un error. *Blogspot Filosofía vegana*. Recuperado de: <http://filosofiavegana.blogspot.com/2011/01/el-vegetarianismo-es-un-error.html>