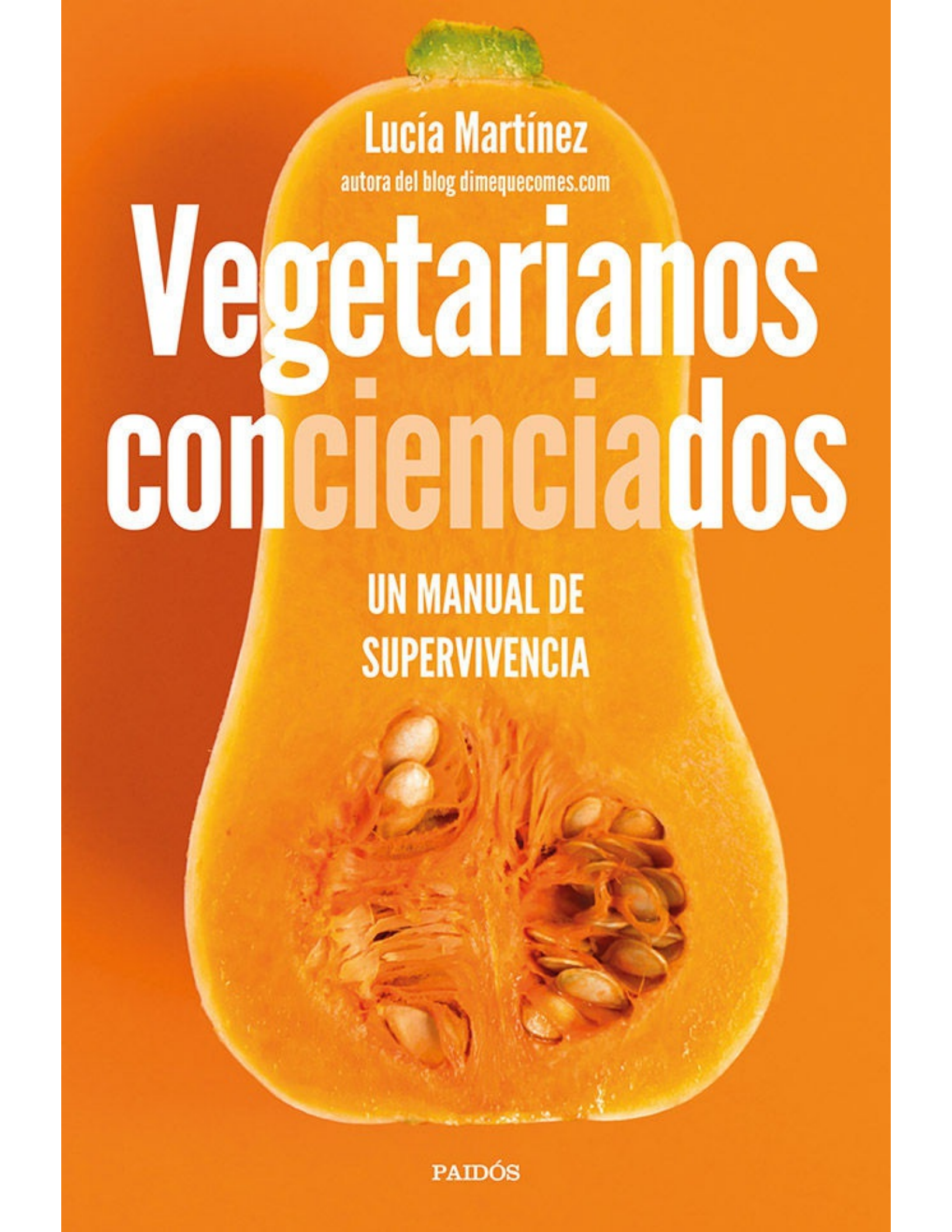




Lucía Martínez

autora del blog dimequecomes.com

Vegetarianos concienciados

UN MANUAL DE
SUPERVIVENCIA

PAIDÓS

Índice

Portada

Sinopsis

Portadilla

Dedicatoria

Prólogo enfurecido

Citas

Introducción

Parte 1. El mundo no es vegetariano, pero el camino sí

Capítulo 1. Recordatorio de Vegetarianos con ciencia

Capítulo 2. Vegetarianos en casa

Capítulo 3. Comer en el trabajo

Capítulo 4. Comer fuera de casa

Capítulo 5. Comer en los viajes

Parte 2. ¿Estado dietético? «Es complicado...»

Capítulo 6. Vegetarianos en los servicios de salud

Capítulo 7. Ser vegetariano es caro

Capítulo 8. Adolescentes y alimentación vegetariana

Capítulo 9. Vegetarianos en internet. Redes sociales y divulgación

Epílogo. ConCienciaTres

Apéndice I. Cómo hacer menús vegetarianos saludables

Apéndice II. Cómo organizar un menú vegano infantil saludable

Agradecimientos

Notas y referencias bibliográficas

Créditos

Gracias por adquirir este eBook

Visita **Planetadelibros.com** y descubre una nueva forma de disfrutar de la lectura

¡Regístrate y accede a contenidos exclusivos!

Primeros capítulos
Fragmentos de próximas publicaciones
Clubs de lectura con los autores
Concursos, sorteos y promociones
Participa en presentaciones de libros

PlanetadeLibros

Comparte tu opinión en la ficha del libro
y en nuestras redes sociales:



Explora

Descubre

Comparte

SINOPSIS

Cada vez son más los que siguen una dieta vegetariana, y el entorno, poco a poco, se está volviendo más y más facilitador. Pero existen hoy en día nuevos peligros derivados de una industria alimentaria dispuesta a vender sus productos vegetarianos ultraprocesados y nos encontramos ante situaciones en las que encontrar una opción vegetariana (y saludable) se convierte en un auténtico suplicio. Cenas de empresa, domingos en casa de tus suegros, el cumpleaños de tu mejor amiga... Y ahora ¿qué como?

Lucía Martínez, autora del blog «Dimequecomes», el más visitado en España sobre comida y hábitos vegetarianos, nos presenta *Vegetarianos concienciados*, un manual de supervivencia imprescindible para seguir una dieta vegetariana saludable sin tener que renunciar a ningún plan y, además, cargarse de argumentos para luchar contra la desinformación. Porque no es fácil vivir rodeado de dimes y diretes, pero tampoco es tan difícil sobrevivir si sabes cómo.

Repleto de recetas fáciles y rápidas de preparar, y consejos para sobrevivir en casa y fuera de ella (sí, con los más pequeños también), este libro se convertirá en el manual de referencia para todo aquel que ya haya decidido seguir una dieta vegetariana; y en la puerta de entrada perfecta para los que todavía dudan sobre su viabilidad.

Lucía Martínez

**Vegetarianos
concienciados**

**UN MANUAL DE
SUPERVIVENCIA**

PAIDÓS

A las que llevan ahí
desde el 95: Isa, Eva, Lydia.

PRÓLOGO ENFURECIDO, por Virginia Gómez



Este libro no está en tus manos por casualidad, lo está porque anteriormente habrás leído *Vegetarianos con ciencia*, uno de los poquísimos —por no decir único, al menos hasta la llegada de éste— libros escritos originalmente en castellano que trata desde una perspectiva científica, actualizada y más que informada el vegetarianismo en nuestra sociedad, y en lo que supone para nuestra salud.

Ésta no es su segunda parte como tal, no es su continuación, pese a que el libro se llame *Vegetarianos concienciados*, pero sí es su mejor complemento. Si en el anterior Lucía destierra los miedos asociados a los prejuicios y la falta de información hacia la alimentación vegetariana con explicaciones objetivas y datos contrastados, éste tiene como razón de ser explicar y dar ideas sobre cómo llevarla a cabo, desde el plato hasta el trabajo, como modo de vida en cada uno de nuestros procesos circunstanciales y vitales: trabajo, familia, comer fuera... Y tratado desde cómo se vive el vegetarianismo y con qué nos encontramos en el entorno, que no siempre es comprensivo, sino más bien agresivo. De ello volveré a hablar más adelante.

Esto da pie a que recuerde cómo conocí a Lucía. Primero fue través de las redes sociales —como quizá también te ocurriera a ti— y la odié; no mucho, pero me molestaba. Creo que esto nos ha pasado y les sigue pasando a muchas personas. Yo era omnívora pero amante de los animales, típico. Tan típico como que te gusta acariciar perros y gatos, e incluso no quieres que les ocurran cosas malas... pero luego para cenar te comes un pollo de 35 días de vida. Tan típico como que si total tú no lo mataste, que si llegó muerto y envasado a tu casa y cocinado a tu plato, y que si no lo vamos a tirar con el hambre que hay en el mundo. Porque claro, ahí sí que nos acordamos del hambre y de las condiciones de las personas sin recursos (no tanto cuando regateamos por unos vaqueros de 11 € fabricados en países que ni sabemos nombrar por quienes no han tenido la suerte de vivir en el primer mundo, y no hablemos ya de en qué condiciones).

Pero volviendo al pollo: es que además, me lo como por cosas tan típicas como que si no qué hago con las proteínas (y eso que soy nutricionista), pero soy buena persona porque adopté a mi perra que estaba abandonada y la acaricio. Labor social (mente) y animal (mente) concluida. Estamos satisfechas, ¿no? O quizá sólo estábamos cerrando los ojos para sentirnos bien.

Y llegó Lucía... y me removi6. Y que te remuevan molesta. Además ella tiene un don para molestar, pero, a su vez, para hacerte reflexionar. Que alguien te diga que tú, tan en contra de la tauromaquia, comes ternera molesta. O que tú, tan amante de los perros y que adoptas para que tengan una vida mejor, compras huevos de gallinas que viven (poco) en medio metro cuadrado y que su vida es comer, poner huevos y sufrir una muerte, probablemente por cáncer de ovarios porque ponen más del triple de huevos que hace 100 años, pues molesta también. ¿Por qué? Porque es verdad. Porque de esas afirmaciones en nuestro contexto no se sale con excusas: «Ya bastante hago» (asume, pues, que no quieres o que no te apetece hacer más) o «Es que el ser humano es omnívoro» (cosa que no discutimos, pero que tampoco es excusa a efectos prácticos).

Porque en un contexto que debería ser comprensivo con quien tiene estas sensibilidades, se es agresivo... Porque estas sensibilidades nos molestan. Esto es lo que dije antes que iba a explicar: vivimos en un entorno que nos supone esta agresividad ante una decisión que es lícita y se basa en... no querer ser cómplice de algo que consideramos que está mal. Y esto molesta. Y qué bien lo hace Lucía.

Y hasta aquí, yo creo que casi todas las personas a las que nos ha sucedido entramos en una fase de reflexión. Y digo casi todas porque que te digan estas cosas deriva en tres situaciones: en reflexionar, en correr un tupido velo y no pensar o en pasar al grupo cuñado de «Vamos a burlarnos de las personas vegetarianas» y que, comúnmente, contempla el «Burlémonos de la gente que hace o vive diferente» aunque ni les va ni les viene en absoluto. Hoy pasa con las personas vegetarianas o con el feminismo o con el poliamor, antes pasaba —y por desgracia sigue pasando— con el colectivo LGTBIQ, con las personas de color de piel diferente al de la clase social predominante o a la que pertenezca el interlocutor *aka* «cuñado», o de religión o cultura distinta. La máxima expresión de la mediocridad humana en nuestro entorno. Y esto es violencia contra otra persona, sólo por ser diferente.

Pero dejando a un lado a los cuñados que —evidentemente— no van a leer este libro, seguimos con quien, como tú, se para a reflexionar.

Supongo que el tiempo para cada persona es diferente. No sé si a mí me costó más o menos que a la media. Hay gente capaz de reflexionar y hacerse directamente vegana en cuestión de días, y continuar así el resto de su vida; me parece admirable. Igual que hay

gente que empieza por ir reduciendo consciente o inconscientemente su nivel de consumo de carne y pescado. Aunque no nos quedamos ahí, ya hacen más que la media, que tampoco es difícil; una semilla de reflexión ha empezado a brotar y, una vez echa raíces, acaba floreciendo: quizá hace 3 años empezamos por reducir el consumo y actualmente estemos planteándonos si es ético explotar gallinas para poder comer huevos, o separar a un ternero de su madre para bebernos su leche aunque ya no nos lo comamos a él; pese a que la realidad nos dice que para que nosotros bebamos leche o comamos queso es condición prácticamente imprescindible salvo casos muy puntuales que mueran terneros u otras crías indirectamente.

Y podríamos pensar que esto acaba aquí, pero no. «Yo como carne, pero es ecológica...» La población no está correctamente informada sobre lo que contempla y asegura cumplir un alimento que lleva el sello de ecológico, pero hay pollos muy ecológicos que igualmente te los comes, pero con dos meses y medio de vida en lugar de uno, y que en su corta experiencia de vida vieron la hierba, pero no tengo claro si también el sol.

Quizá sucede también que, en la era de la información, hay información que no deseamos tener.

Llegados a este punto, ya nos planteamos si estamos siendo coherentes con los valores que predicamos y de los que presumimos. He, has y hemos reflexionado y ahora la gente se mueve desde la reflexión a la acción. Vivimos afortunadamente en un país desarrollado, tenemos posibilidades casi infinitas de alimentación. Tenemos, como decía, en este libro y el anterior, el qué necesitas, el cómo lo debes buscar, el porqué de todo y el para qué que tanto cuesta que otra gente *aka* «cuñados» entienda. ¿Sabéis que es lo que ya no nos quedan? Excusas.

Estamos dejando de cerrar los ojos ante la realidad y la injusticia.

Hasta ahora he mencionado situaciones y hechos molestos. Salirse del rebaño es incómodo y trabajoso, pero también tiene cosas positivas, como el aumento de conciencia como consecuencia de la reflexión gracias a libros como éste, o que haya gente que te moleste por cómo piensa para hacerte pensar. Está muy bien que cierres el grifo cuando te lavas los dientes, pero ahorrarías varios cientos de litros más si hoy en lugar de filete comieras lentejas: es tan fácil como esto, y es tan difícil por lo socialmente aceptado que cuando te lo dicen... molesta.

Cada día aumentan las posibilidades —entendidas como ocasión de llevar a cabo algo— de ser vegetarianas... Si queremos. Porque poder se puede, aunque el camino no esté exento de esfuerzo.

Hoy, a efectos prácticos, ya no es un problema llevar una alimentación vegetariana: tenemos de todo a nuestro alcance a nivel de alimentación. Otra cuestión es que, debido a la falta de información por el canal público, el llevarla nos garantice que la alimentación sea sana y óptima. Sobre ello nos pueden asesorar y planificar dietoterapias para prácticamente cualquier patología las dietistas-nutricionistas especializadas en el campo. Claro que no estamos incluidos —o somos insignificantes— en el Sistema Nacional de Salud, por desgracia aún estamos únicamente «por lo privado». Al Ministerio de Sanidad y órganos competentes de cada comunidad autónoma se les podría caer la cara de vergüenza. Pero bueno, ésa es otra batalla en la que estamos peleando.

Las personas que nos hacemos este tipo de planteamientos (o incluso aunque estéis empezando) debemos pelear y quizá sea nuestro turno de molestar, coger el relevo de la gente que nos molestó previamente. Quizá si tu restaurante no puede darme una opción vegana o vegetariana, que mira que es fácil y barato además, tampoco yo ya quiera conformarme.

En la respuesta de lucha o huida, escogeremos lucha. Reflexionar está bien, ahora toca empoderarse —y mira que a mí esta palabra no me acaba de gustar—, pero así debe ser.

Estoy convencida de que algún día el vegetarianismo será una opción como cualquier otra y —quizá para esto deba pasar algo más de tiempo— seremos mayoría, por conciencia o por necesidad. No olvidemos que la población mundial no para de aumentar, que no habrá recursos ni planeta suficiente para que toda la gente coma animales y, sobre todo que no se nos olvide que aquí cualquier persona vale lo mismo (da igual si es la que te fabrica esos vaqueros a 11 € o si está asentada en el poder) y que, seamos del país que seamos, lo justo es que tengamos los mismos derechos; aunque a efectos prácticos no sea así.

Porque, hoy más que nunca, o construimos un futuro aceptable para todos o no habrá un futuro aceptable para nadie. Y esto lo dijo la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO, por sus siglas en inglés), que algo sabe de este tema (para que los cuñados no os digan que son injurias porque me falta algún nutriente).

Vamos a tener que aguantar mucho por parte de quienes nos rodean, si es que no lo estamos aguantando ya. Pero también vamos a demostrar que se puede.

Precisamente por todo esto y por todo lo anteriormente mencionado me gustaría acabar diciendo a Lucía: siempre te estaré agradecida, entre otras cosas, por haberme despertado, aunque haya sido de un guantazo. Sinceramente, yo lo necesitaba para espabilar (y necesitaré algunos más casi con total seguridad).

Y a las personas que tenéis este libro entre las manos: no puedo dejar de recomendaros tanto este libro como el anterior. Contienen unos básicos sobre los que asentarse de forma segura en el vegetarianismo, todo lo que necesitáis para dar el paso. Por vosotros o por los demás, por quienes os rodean o por quien no puede defenderse. Que lo disfrutéis. Os facilitará la vida.

«Un cambio social real nunca ha sido llevado a cabo sin una revolución... Revolución no es sino el pensamiento llevado a la acción.»

E. GOLDMAN

«Al buscar lo imposible el hombre siempre ha realizado y reconocido lo posible. Y aquellos que sabiamente se han limitado a lo que creían posible, jamás han dado un solo paso adelante.»

M. BAKUNIN

VIRGINIA GÓMEZ,
dietista-nutricionista.

Me encontrarás en las redes
sociales como Dietista Enfurecida.

INTRODUCCIÓN



Antes de que empecéis a leer, quiero deciros algo: no creo que hoy en día las personas vegetarianas necesiten un manual de supervivencia a secas, como si ser vegetariano todavía fuera muy complicado. No lo es. Cada vez tenemos más recursos y más opciones, más visibilidad y más información fiable.

En un entorno como el nuestro, con una disponibilidad de alimentos tan brutal y una industria alimentaria que usa unas estrategias de marketing tan depuradas, lo importante no es saber cómo sobrevivir siendo vegetariano, lo importante es saber cómo hacerlo eligiendo alimentos saludables y, a poder ser, acordes a los valores de cada uno. Cómo cribar la avalancha de información y la publicidad evitando que nos tomen el pelo. Cómo no caer en manos de aquellos que, aprovechando el auge del mundo *veggie*, quieren llenarse los bolsillos a cualquier precio.

Hace 10 años ya había vegetarianos. Hace 20 también. Lo que no había era 5 bebidas vegetales distintas, hamburguesas veganas y hummus en los supermercados de barrio.

Ni restaurantes vegetarianos en todas las ciudades, ni respuestas a dos clics de distancia en internet. Ni libros en español que trataran el tema de manera seria. Ni prácticamente profesionales sanitarios expertos en el tema, y mucho menos divulgándolo de manera gratuita y accesible en todas las redes sociales.

Entonces sí era difícil ser vegetariano. A todos los niveles:

- **Era difícil de explicar a la familia y a los amigos:** hoy hasta salen vegetarianos en la tele, hay famosos abogando por la causa y nutricionistas apoyando esta opción dietética. Incluso nutricionistas famosos, como mi amigo Aitor Sánchez.

- **Era difícil conseguir información nutricional fiable en español:** por no decir que era casi imposible. Y conseguirla en inglés no era tan sencillo como nos lo pone Google a día de hoy.
- **Era difícil darse un capricho:** salir a comer fuera o asistir a un evento que incluyera comida, sin tener que comer sólo pan y patatas.
- **Era difícil conseguir bebida vegetal:** un simple bloque de tofu y ya no digamos soja texturizada. A menudo sólo se vendían en herbolarios de ciudades grandes, y podías considerarte un afortunado si había más de un tipo para elegir.
- **Era difícil incluso conocer a otras personas vegetarianas:** sin la inmediatez y las facilidades que ofrecen hoy las redes sociales e internet.

Y os cuento esto porque no quiero que el título de este libro se malinterprete. Repito, no quiero que penséis que en este momento para ser vegetariano se necesita un manual de supervivencia a secas porque siga siendo complicado. No. Hoy no es difícil serlo; de hecho, nunca ha sido tan fácil.

Lo difícil es serlo comiendo de forma saludable, porque nos hemos pasado al otro extremo: ya tenemos montones de ultraprocesados veganos, bollería, *fast food*, precocinados... Estamos consiguiendo que las personas veganas lleven una alimentación cada vez más parecida a la *western diet* que tantos disgustos nos da a los nutricionistas y que tantos estragos está causando en la salud de los habitantes de los países industrializados. No en vano la OMS (Organización Mundial de la Salud) se afana en hacernos saber que:

«Una dieta saludable ayuda a protegernos de la malnutrición en todas sus formas, así como de las enfermedades no transmisibles, como la diabetes, las cardiopatías, los accidentes cerebrovasculares y el cáncer.

»Las dietas insalubres y la falta de actividad física están entre los principales factores de riesgo para la salud en todo el mundo».¹

Y aquí estamos, acercándonos cada vez más a ese patrón insalubre.

Los que hayáis leído *Vegetarianos con ciencia*, editado por Almuzara en 2016,² recordaréis que hablamos del «efecto halo», al que se hacía referencia frecuentemente cuando se hablaba de la dieta vegetariana, a menudo con intención de desprestigiarla.

El «efecto halo», en este caso, se refiere a cómo, de manera errónea, atribuimos a la alimentación vegetariana beneficios que en realidad se deben al estilo de vida más saludable que suele llevar este grupo de población. Y es cierto que los grandes estudios

observacionales que contemplan a la población vegetariana en países industrializados, como el EPIC Oxford (European Prospective Investigation of Cancer)³ o los AHS (Adventists Health Study),⁴ y otros de menor relevancia, apuntan que este segmento de la población suele fumar y beber menos, hacer más actividad física y amamantar más a sus hijos que la población general. Por tanto, muchos arguyen que esas ventajas de salud podrían deberse sobre todo a ese estilo de vida más saludable y no a la dieta en sí.

Y lo cierto es que es una hipótesis plausible, no cabe duda de que esos factores ayudan en la prevención de las enfermedades e impactan en la mortalidad. Pero también es cierto que, cuando se hacen estudios que eliminan factores de confusión,⁵ o que comparan población vegetariana con población saludable o con población con bajo riesgo de la patología estudiada,⁶ los vegetarianos siguen saliendo bien parados. Con la ciencia en la mano, no todo es efecto halo. Además, esa valoración está obviando muchos de los demás beneficios que trae consigo la adopción de una dieta vegetariana, y que son más importantes si cabe, porque no afectan sólo a la salud del individuo, sino que tienen impacto a nivel global y nos benefician a todos. Hablo del menor impacto ambiental, la menor huella de carbono, la reducción del maltrato animal y la preocupación por un mundo más justo.

En lo que respecta a la alimentación, la vegetariana también suele ser una población más concienciada y con más interés por comer de manera saludable. Además, hasta hace poco, como comentábamos, los vegetarianos estaban, en cierta manera, «protegidos» del elevado consumo de ultraprocesados y de la comida rápida que asola la dieta del primer mundo⁷ y que es una de las principales causas del aumento de las enfermedades no transmisibles, incluido el cáncer.⁸ Básicamente porque la inmensa mayoría de las opciones no eran aptas para ellos, especialmente para la población vegana. Sólo el hecho de llevar una dieta mucho menos abundante en este tipo de productos (bollería, dulces, precocinados, salsas, *snacks*, etc.) ya conlleva beneficios de salud, sin necesidad de que el resto de la alimentación esté especialmente bien planificada o cuadrada al milímetro.

¿Esto sigue sucediendo hoy?

No lo sé, porque sobre lo que está sucediendo hoy aún no se han publicado datos.

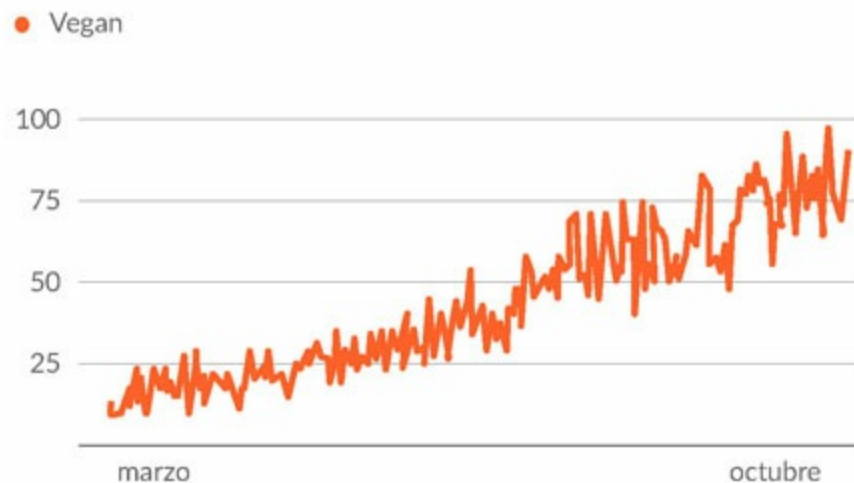
Hay que tener en cuenta que muchos de esos estudios de los que hablábamos ofrecen datos que no reflejan la realidad del momento presente, ya que la recogida de información puede alargarse varios años y luego, entre que se procesa y se publica, pasa también bastante tiempo. El EPIC Oxford, por ejemplo, empezó a recoger datos en 1980, para estudios publicados entre el 1987 y el 1992. Actualmente hay publicados estudios con datos hasta 2016, pero éstos incluyen información recogida mucho antes.

Respecto al AHS, se empezaron a recoger datos en los años 60, aunque el primer estudio importante (el AHS-1) va de 1974 a 1988; y el AHS-2 se inicia en 2002 y empieza a arrojar resultados en 2009.

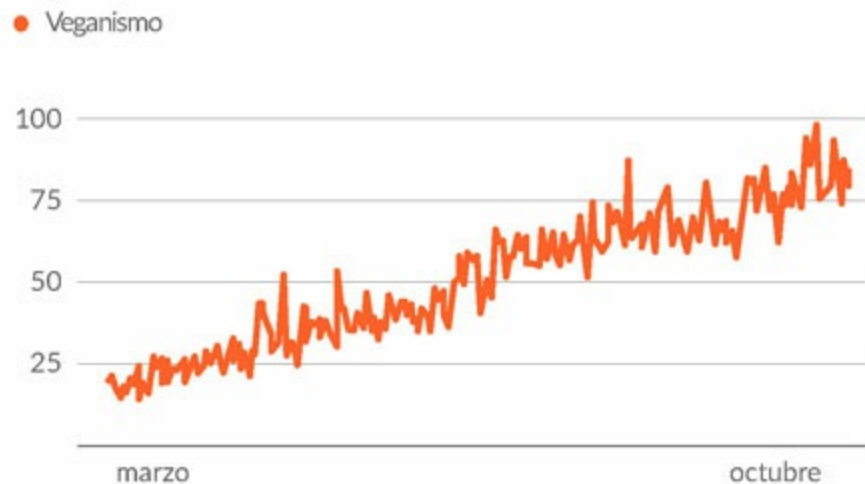
Tenemos también estudios específicos que se preguntaron qué comen los vegetarianos... en 2003,⁹ y que indicaban que su dieta solía ser más saludable que la de los no vegetarianos. Tengo serias dudas de cuáles serían los resultados si repitiéramos ese estudio hoy.

Es decir, que los datos epidemiológicos que tenemos no son todo lo actualizados que nos gustaría y, probablemente, no están reflejando la situación actual. Especialmente teniendo en cuenta que los cambios entre los últimos 3 y 5 años han sido espectaculares, y que vemos crecimiento tanto en la oferta de productos y de restaurantes como en la percepción del tema y su presencia en medios prácticamente mes a mes.

Es evidente que en los últimos 5 años, aproximadamente, hemos vivido un auge tremendo del vegetarianismo. Según datos de Google, que se pueden consultar *online* en Google Trends, la búsqueda de «vegan» ha aumentado más de un 50% en el mundo, y aún más en España, como podemos ver en el gráfico (fecha de las capturas, 26/03/2018):



España. Últimos 5 años.



España. Últimos 5 años.

Ésta es una manera rápida y al alcance de cualquiera de conocer el interés que suscita algún tema en un periodo de tiempo concreto. No cabe duda de que la tendencia es claramente al alza.

No obstante, aún no tenemos datos oficiales del número de vegetarianos existente en nuestro país. Los alrededor de 700.000 que intuíamos de la Encuesta Nacional de Ingesta Dietética, contando a aquellos que decían no consumir «ni carne ni pescado», a buen seguro es una cifra que hoy se queda más que corta, ya que no dejan de ser datos de 2011,¹⁰ recogidos en años anteriores.

Disponemos también de datos no oficiales de 2017: son los obtenidos del informe «The Green Revolution», elaborado por la consultora Lantern, que indican que el 7,8% de la población española mayor de 18 años es *veggie*; pero son datos confusos, porque incluyen en esa cifra a los que consumen carne o pescado de manera esporádica (los llamados «flexitarianos»). En realidad, cifran a los ovolactovegetarianos en un 1,3% y a los veganos en un 0,2%.¹¹ Asimismo, el informe revela que el 57% de los vegetarianos lo son por motivos éticos y animalistas, el 21% por la sostenibilidad y el 17% por motivos de salud. Las cosas cambian, pero seguimos siendo un colectivo comprometido con el bien común y empático, eso se mantiene.

Además de los escasos datos puramente numéricos de los que disponemos, tenemos también otro tipo de pistas que evidencian que el interés por la alimentación vegetariana (aunque no se siga al cien por cien del tiempo) ha experimentado un aumento importante. Podemos tomar como baremo el aumento de la oferta de productos enfocada a este colectivo o a población afín.

Cuando escribí *Vegetarianos con ciencia* en 2015 (aunque se publicó en 2016) ya señalé que en ese momento podíamos encontrar en cualquier supermercado de barrio varios tipos de bebidas vegetales, yogures de soja o tofu. Cosa totalmente impensable sólo unos pocos años atrás.

Mis apreciaciones de hace 3 años se quedan hoy en anécdota. Mientras escribo estas líneas, en marzo de 2018, en el supermercado que tengo enfrente del Centro Aleris de Valencia, perteneciente a una cadena muy conocida de supermercados originaria de esta tierra y que es una de las que más ha aumentado sus ventas en los últimos tiempos, ha crecido todavía más la variedad de bebidas vegetales ofertada, ocupando en el lineal el mismo espacio que ocupa la leche de vaca. Hay más sabores de yogures de soja, y en la nevera de lácteos tienen un hueco varias referencias de postres vegetales a base de avena, arroz o coco. Venden 3 tipos de hamburguesas vegetales, 2 tipos de seitán, croquetas veganas congeladas, falafel precocinado, soja texturizada, sushi vegano y, desde hace pocos días, salchichas vegetales. Y probablemente, cuando tengáis este libro en la mano, habrá un montón de productos más que harán las delicias de parte del colectivo que los consume con fruición (si no se vendieran, ni se ofertarían ni se seguiría ampliando el surtido).

Todos estos productos, además, están convenientemente etiquetados como «*vegan*», aumentando así aún más su efecto reclamo. También han incluido esa señalización en productos que ya son veganos *per se*, como los gazpachos o algunos procesados vegetales como el tomate frito. También están etiquetadas como tal algunas referencias de bollería y panes. Y, desde hace un tiempo, encontramos en la sección de congelados helados vegetales y otros productos similares.

Si la popular cadena valenciana de supermercados hace este esfuerzo por ampliar su surtido de productos enfocados a los interesados en la alimentación vegetariana, y en adaptar su etiquetado, es porque ha detectado una demanda y un nicho de mercado lo suficientemente amplio como para que esto le salga rentable, tanto económicamente como a nivel de imagen. El resto de supermercados e hipermercados no se quedan atrás, y en las grandes superficies ya encontramos hasta secciones enteras dedicadas a los productos vegetarianos. Casi todas las cadenas ofrecen a día de hoy tofu y hamburguesas vegetales. Mientras que las bebidas vegetales ya han pasado a formar parte de los básicos de cualquier tienda de alimentación, y han dejado de ser un producto para raritos para ser lo más normal del mundo.

Además, marcas como Campofrío, que en 2008 ridiculizaba a los vegetarianos en su publicidad, sacaron en 2017 una línea de embutido vegetal; cosa que ya había hecho con anterioridad otra conocida marca de procesados cárnicos: Noel. Por su parte, la compañía chacinera Argal sacó también una línea de platos precocinados con sello

vegan. Y mientras estoy redactando este texto me entero de que también La Piara saca al mercado untables vegetales. No sé si os estáis quedando con el dato: la industria cárnica está abriéndose nicho de mercado vegetariano, como ya hizo la industria láctea hace años (Pascual o Central Lechera Asturiana fueron de las primeras marcas en poner bebidas vegetales en los súper normales), hoy hasta Cacaolat tiene una versión vegana de su popular batido de chocolate elaborada con bebida de avena. Está claro que no las tienen todas consigo y que alguien los ha alertado de una bajada de ventas, que de hecho se está produciendo ya, y a la que están respondiendo como pueden.

También podemos echar un vistazo al auge de los establecimientos de restauración que ofertan comida vegetariana en los últimos años. Tanto si nos referimos a restaurantes vegetarianos como tales como a aquellos que ofrecen platos señalizados con la uve en sus cartas o que han ampliado su oferta para ofrecer alternativas a este colectivo. Según la web *Happy Cow*, uno de los portales más usados a la hora de encontrar restaurantes vegetarianos en cualquier país gracias en parte a su popular aplicación móvil, en 2011 había 353 restaurantes vegetarianos en España, y en 2017 el número ascendía a 686. En el mismo periodo, en Reino Unido se pasó de 842 a 1.344.

En 2016 Barcelona se declara la primera ciudad *veg friendly* del mundo, en 2017 es sede de la primera edición de la feria VeggieWorld, celebrada paradójicamente en lo que fue la antigua plaza de toros de la ciudad condal, y cuya asistencia superó todas las expectativas, situándose por encima de las 5.000 personas.

Este mismo año (2018) la empresa catalana Heura-Foods for Tomorrow que se dedica a la producción de «carne» vegetal elaborada a base de soja, gana el premio a la startup más innovadora del Basque Culinary Center, uno de los más importantes del país en materia de innovación alimentaria. Los productos de Heura se sirven a día de hoy en el Celler de Can Roca, que cuenta con 3 estrellas Michelin y que ha sido reconocido en varias ocasiones dentro de los 3 mejores restaurantes del mundo. Si hace sólo 2 años nos hubieran dicho que se iba a servir «carne» vegetal en un 3 estrellas Michelin probablemente los entendidos en gastronomía se hubieran reído con condescendencia.

También hemos visto en el último año muchos más reportajes y menciones en prensa, y ya no siempre son desde un punto de vista amarillista o alarmista como solía suceder hasta hace muy poco. Incluso se han llevado por primera vez en España al *prime time* televisivo las condiciones en las que nacen, viven y mueren los animales de consumo. Lo hizo Jordi Évole, en la emisión del programa «Salvados» del 4 de febrero de 2018 en la cadena nacional La Sexta, que despertó una enorme cantidad de reacciones.

Creo que realmente algo está cambiando.

Entonces parece que son todas buenas noticias...

Sí, es cierto que lo parece. Y muchas de ellas lo son realmente, sobre todo las que aportan normalización y visibilidad.

También lo es el constatar que el movimiento vegetariano está en auge, porque eso significa que cada vez hay más personas conscientes, comprometidas con la justicia social, la sostenibilidad, el trato justo a los animales o replanteándose el patrón de consumo actual. Tengamos en cuenta que un gran porcentaje de veganos son además activistas en algún campo. Todo ello nos convierte en una sociedad mejor, que camina hacia un futuro más justo y más sostenible.

Pero, si lo miramos desde un punto de vista estrictamente nutricional o de la salud, el panorama ya no pinta tan bien. Las opciones vegetarianas se están normalizando tanto que estamos perdiendo el efecto halo del que hablábamos. La población vegetariana es cada vez más heterogénea, más difícil de clasificar en un prototipo.

Los últimos datos que tenemos nos dicen que las vegetarianas son principalmente mujeres, residentes en entornos urbanos y con estudios universitarios, según el informe de Lantern del que hemos hablado anteriormente, y que coincide con los datos arrojados por el trabajo de la doctora Estela Díaz Carmona «Perfil del vegano/a activista de liberación animal en España», que además añade un dato importante: el 76% se considera de izquierdas y el 55% ateo.¹²

Pero sigamos hablando de la oferta de productos alimentarios: también es cierto que estamos igualando en posibilidades a la enorme oferta enfocada a la población general. Pero estamos igualándola por abajo. Cada vez tenemos más opciones insanas, más comida ultraprocesada y más comida rápida apta para veganos. A mí no me parece una buena noticia. Una buena noticia sería que cada vez se vendieran menos productos poco saludables y más frutas y verduras, no al revés. Como suelo decir en las charlas que doy, la lucha no debería ir encaminada a conseguir donuts veganos, si no a abolir los donuts. Sí, ya sé que muchos en este momento me estáis llamando radical y pensando que hay que comer de todo, y que por un donut no pasa nada. Radical es que tengamos tasas de obesidad infantil disparadas y que las enfermedades dependientes en gran parte del estilo de vida sean la primera causa de muerte en el mundo,¹³ por si os lo queréis replantear.

Si me permitís, me voy a citar a mí misma, copiando un fragmento del *post* «Radicales vosotros» publicado en mi blog en diciembre de 2015:

«En España, según datos de la encuesta ENIDE (Encuesta Nacional de Ingesta Dietética Española), sólo el 43% de la población consume a diario hortalizas y sólo el 37,8% consume fruta cada día. Estos datos justifican por sí mismos la importancia de insistir sobre lo imprescindible del consumo de fruta, verdura y

hortalizas cada vez que abramos la boca para hablar de alimentación y salud. Pero no, por lo visto es mucho más importante recordar que por un polvorón no pasa nada. Radicales vosotros».

Hace tiempo que temo que, cuando se empiecen a publicar estudios que hayan valorado a la población vegetariana actual, cada vez queden los resultados más mimetizados con los de la población general. El que hasta hace pocos años no hubiera una gran oferta de comida ultraprocesada apta para veganos protegía a esa población, obligándola de facto a seguir una dieta más saludable basada en productos frescos y materias primas poco procesadas. Como mucho consumían tomate frito o refrescos, y polos de hielo. Hoy en día tienen acceso, como hemos visto antes, a prácticamente cualquier «porquería» que deseen en versión vegana. Hoy pueden llevar tranquilamente una alimentación vegana basada en ultraprocesados sin salir del súper de su barrio, os lo demuestro:

- **Desayuno:** batido de bebida de soja y cacao azucarado con un cruasán vegano.
- **Media mañana:** un refresco de cola y un sándwich de pan de molde blanco con mortadela vegana y margarina.
- **Aperitivo:** una cerveza y cacahuetes fritos con sal.
- **Comida:** arroz blanco con tomate frito y salchichas veganas. De postre, un helado de soja de vainilla.
- **Merienda:** café con bebida vegetal azucarada y galletas etiquetadas como *vegan*.
- **Cena:** croquetas de espinacas veganas precocinadas con patatas fritas. De postre, un yogur de soja con sabor a fresa azucarado.

Ahí lo tenéis: un menú cien por cien vegano que hubiera sido impensable hace apenas unos pocos años, por falta de disponibilidad de productos, y que, en cambio, hoy es totalmente factible. Un menú en el que lo más sano que encontramos es el café, si no llevara bebida vegetal azucarada, claro, o las patatas fritas si estuvieran fritas en aceite de oliva. Un menú en el que lo más parecido a una verdura es el tomate frito, o las espinacas de las croquetas. Y lo más parecido a una fruta, la fresa dibujada en el bote del yogur.

A mí me da miedo pensar en cómo pueden ser los resultados de los estudios científicos en unos años, y me da pena ver cómo el colectivo vegetariano, que lo tenía todo a favor para encabezar el movimiento por una alimentación más rica en fruta, verdura y legumbres de proximidad y de temporada, que es algo que encaja completamente con los valores que defiende, esté obnubilado por los nuevos productos veganos, haciendo una fiesta en redes sociales cada vez que sale un nuevo ultraprocesado vegano, bajo la excusa

de que está bien que haya más oferta, que tienen derecho a elegir y que al menos puede que haya alguien que compre la versión vegana en lugar de la tradicional, disminuyendo así la demanda.

Yo os digo que nos estamos conformando con muy poco, compañeros, y que nos están consiguiendo como clientes de manera muy fácil, a nosotros, que somos el reservorio del consumidor crítico y que lee las etiquetas por excelencia, nos están ganando con una uve verde dibujada en el envase, gente.

Por eso nace este manual de supervivencia, porque en un mundo que cada vez nos da más opciones entre las que elegir, pero que está ampliando sobre todo las insalubres, tenemos que aprender a defendernos.





PARTE 1

**EL MUNDO NO ES VEGETARIANO,
PERO EL CAMINO SÍ**

CAPÍTULO 1

RECORDATORIO DE *VEGETARIANOS* *CON CIENCIA*



«Si tu toques i jo cant vol dir que mos entenem i tot el camí que feim serà per anar endavant.»

ALENAR, MARIA DEL MAR BONET

¿CÓMO ES UNA ALIMENTACIÓN VEGETARIANA SALUDABLE?

Aunque en el libro anterior ya di un repaso importante a lo básico de una alimentación vegetariana saludable, así como un paseo detallado por varios nutrientes concretos y una vuelta por la literatura científica existente en torno a la dieta vegetariana, no quiero empezar con éste sin hacer un pequeño recordatorio.

Si algún lector está interesado en ampliar algún punto o nutriente concreto, o simplemente tener una visión más científica de lo que en las páginas siguientes voy a esbozar, no hace falta que adquiera el libro (aunque se encuentra en bibliotecas públicas, y en su versión de bolsillo es muy económico), ya que en el blog www.dimequecomes.com probablemente tendrá a su disposición *posts* que ahondan en cada cuestión y que contienen bibliografía. Y si no lo encuentras en Dime Qué Comes, puede que una búsqueda sencilla en Google te arroje resultados de artículos que pueda haber escrito para otras webs.

Antes de seguir, voy a detenerme un momento en algo básico: **¿tenemos todos claro lo que es una persona vegetariana?** Según la International Vegetarian Union es **quien sigue una dieta de alimentos derivados de vegetales, con o sin lácteos, huevos y/o**

miel. Es decir, el término *vegetariano* incluye a todos aquellos que no comen carne ni pescado, independientemente de que consuman o no productos que no representan necesariamente la muerte del animal, como los lácteos y los huevos. Sé que a muchos vegetarianos les chirría esta definición, y preferirían que no incluyera a los ovolactos. Lamentablemente, las definiciones son las que son, no las que a uno le gustaría que fueran.

Dentro de los vegetarianos, no obstante, podemos hacer alguna división más:

	Huevos	Lácteos	Miel	Carne	Pescado y marisco	Lana, cuero, productos testados
Ovolactovegetarianos	Sí	Sí	¿?	No	No	¿?
Lactovegetarianos	No	Sí	¿?	No	No	¿?
Ovovegetarianos	Sí	No	¿?	No	No	¿?
Vegetarianos estrictos	No	No	No	No	No	¿?
Veganos	No	No	No	No	No	No

Lo que está bastante claro es que un vegetariano seguro que no come pollo, ni atún, ni mejillones. Y si lo hace no puede denominarse como tal.

Como vemos, el alimento de origen animal que está menos claro si se consume o no es la miel. Si tenéis dudas preguntadle a la persona concreta si la toma o no, y, en caso de que no sea posible, evitadla por precaución incluso en ovolactovegetarianos a la hora de planear una comida o una pauta dietética si sois nutricionistas.

La diferencia entre un vegano y un vegetariano estricto es sencilla: aunque ambos llevan la misma dieta, excluyendo cualquier alimento de origen animal, en el caso de la persona vegana la implicación va más allá y está comprometida también contra el uso de animales en otras áreas, como el ocio (zoos, tauromaquia, acuarios), la vestimenta (cuero, lana, seda), o el uso de derivados animales en productos cosméticos y de droguería (lanolina, miel, grasas de origen animal). Asimismo, procuran evitar productos que se hayan testado en animales, y digo «procuran» porque evitarlo del todo es muchas veces imposible, especialmente en el caso de los medicamentos.

De manera que el término *vegano* incluye un determinado estilo de vida, mientras que el término *vegetariano estricto* sólo se refiere a un patrón dietético. No obstante, lo habitual es que se use la palabra *vegano* para referirnos al patrón dietético, incluso en la literatura científica se hace, y así lo suelo hacer yo también. Pero ahora ya sabéis la diferencia.

UN POCO DE CIENCIA...

Lo básico: B12 y otros nutrientes

Los consejos para llevar una alimentación vegetariana saludable no distan mucho de los que le daríamos a la población general, y podríamos resumirlos en una frase: «come fruta y verdura en abundancia, elige fuentes proteicas y grasas de calidad, tómate la B12 y bebe agua».

Vamos a ser un poco más concretos en estos puntos:

- **Come fruta y verdura:** en cada ingesta, tanto si comes 2 veces al día como si lo haces 5. La mayor parte de tu plato debe estar compuesta por verduras y hortalizas. Si son locales y de temporada, mucho mejor.
- **Elige fuentes proteicas de calidad:** legumbres y sus derivados como el tofu, el tempeh, el natto o la soja texturizada, frutos secos y semillas. En el caso de los ovolactovegetarianos incluiríamos los lácteos enteros sin azúcar ni edulcorante y los huevos.

SI CONSUMO LÁCTEOS Y HUEVOS, ¿ME TENGO QUE SUPLEMENTAR LA B12?

Sí. Las cantidades diarias recomendadas de B12 son, según la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA), de 4 mcg al día para mayores de 15 años, de 4,5 mcg para embarazadas y de 5 mcg para madres lactantes.¹⁴

Estas cifras prácticamente duplican las que recomendaba la FESNAD (Federación Española de Sociedades de Nutrición, Alimentación y Dietética) en 2010 a la población española.¹⁵

Sólo con huevos sería necesario el consumo de unos 3 huevos al día para cumplir recomendaciones de la FESNAD, y más de 6 para cumplir con las recomendaciones actualizadas de la EFSA.

Con leche, necesitaríamos más de 2 vasos al día para cubrir recomendaciones de la FESNAD, y unos 4 1/2 vasos para llegar a las de la EFSA.

Con el queso, las raciones necesarias se hacen inasumibles para consumo diario. Y lo mismo sucede con el yogur natural, necesitamos más de 5 yogures sólo para llegar a lo recomendado por la FESNAD.

Antes de las nuevas recomendaciones de IDR B12 de la EFSA, hacíamos una aproximación y decíamos que más o menos con 3 raciones al día de lácteos y/o huevos se podían alcanzar niveles aceptables de B12.

Pero, atendiendo a las recomendaciones actualizadas de la EFSA, resulta casi imposible llegar cada día a cubrir requerimientos sin desplazar totalmente el consumo de otros alimentos y caer en un patrón dietético poco saludable.

Además, los estudios muestran una amplia prevalencia de déficit de B12 también en ovolactovegetarianos.¹⁶ Por eso el consejo es que se suplementen todos los vegetarianos y no sólo los veganos.

- **Elige fuentes de grasa de calidad:** aceite de oliva virgen extra (AOVE), aceite de coco virgen (si vives en el trópico) o aceite de colza o canola (si el AOVE no tiene un precio asequible en tu país). Frutos secos, semillas y aguacate. Además, es buena idea que te asegures de estar cubriendo tus necesidades de omega-3, para ello es suficiente con que consumas a diario un puñadito de nueces, una cucharadita de aceite de lino o una cucharada de semillas de lino molidas o machacadas, por ejemplo. Y también que tu grasa de preferencia no sea un aceite de semillas, ya que son ricos en ácidos grasos omega-6 y pueden dificultar la absorción del omega-3.¹⁷
¹⁸ En España, el AOVE es una opción perfecta como grasa de uso diario.
- **Tómate la B12:** no es mi intención ahondar en este punto en este libro, ya que ya le dediqué al tema un capítulo entero en el anterior y no es cuestión de repetirse. Tienes en el blog toda la información relevante, accesible de manera gratuita. La B12 es la única suplementación que necesita una persona vegetariana, pero es totalmente imprescindible. Si eres una persona adulta sana, con 2.000 mcg semanales de cianocobalamina tendrás suficiente,¹⁹ en una sola toma o en dos. Si tienes alguna enfermedad, consulta con un profesional, ya que algunas patologías necesitan de otras dosis u otras formas de B12. Y si llevas tiempo siendo vegetariano sin suplementarte es posible que necesites hacer un remonte antes de empezar con la suplementación de mantenimiento, un dietista-nutricionista especializado en alimentación vegetariana podrá ayudarte y resolver todas tus dudas.

9 PUNTOS CLAVE PARA UNA ALIMENTACIÓN VEGETARIANA SALUDABLE Y UN CONSEJO DE ESTILO DE VIDA

1 COME VERDURAS Y HORTALIZAS EN CANTIDAD: que sea lo más abundante en tu plato y en tu cesta de la compra.

2 COME FRUTA: cualquiera (mejor local y de temporada), a cualquier hora, mejor entera.

3 SUPLEMÉNTATE LA B12 CORRECTAMENTE.

4 MANTÉN UNA ADECUADA INGESTA PROTEICA: las legumbres y sus derivados y los frutos secos deben formar parte de tu dieta diaria. Que haya una buena ración en cada comida principal.

5 ELIGE CEREALES INTEGRALES: recuerda que no deben ser, en modo alguno, la base de la alimentación.

6 BEBE AGUA: ni zumos, ni cerveza, ni refrescos. Agua.

7 PRIMA LOS PRODUCTOS FRESCOS: reduce al mínimo tu consumo de ultraprocesados.

8 TOMA EL SOL (con responsabilidad): y controla tus niveles de vitamina D.

9 ASEGURA UN APOORTE DIARIO DE ALA: (ácidos grasos de la serie w3) consumiendo nueces o lino.

Mantén un estilo de vida saludable: no fumes, no bebas alcohol, controla el estrés y muévete.

... Y UN POCO DE CON-CIENCIA

Aunque yo sea dietista-nutricionista y me dedique principalmente a hablar de alimentación y salud, no quiero dejar de lado la parte menos nutricional del vegetarianismo, que de hecho es la más importante.

Aún hoy hay quien piensa que ser vegetariano es cosa de niños pijos, de hippies comeflores o de quien quiere adelgazar. Y la verdad es que, con la cantidad de información disponible y la facilidad para acceder a ella, me parece un poco ridículo que se sigan manteniendo estos estereotipos y, sobre todo, que se sigan usando a menudo en tono despectivo.

Se puede, evidentemente, estar de acuerdo o no con las opiniones de una persona vegetariana. Pero de entrada se está ante alguien que se ha planteado su estilo de vida y el impacto de sus actos en relación a demás seres (humanos y no humanos) y, probablemente, respecto al planeta en el que vive. Y, además de plantearse, ha decidido hacer algo para mejorarlo. Y lo está haciendo también en tu beneficio, y en el de tus hijos. Así que, como mínimo, estas personas merecen un respeto. El mismo respeto que probablemente tenemos hacia quienes profesan una religión o fe que no compartimos, o hacia quienes tienen ideas políticas distintas a las nuestras. No infantilicemos su lucha, no la despreciemos, no la hagamos de menos. Sobre todo si nosotros mismos no estamos haciendo gran cosa para proteger el planeta en el que vivimos y mejorar las condiciones de aquellos que lo habitan.

Hay muchos autores y autoras que han hablado de la parte más ideológica del vegetarianismo, por supuesto mil veces mejor de lo que lo pueda hacer yo. Antes de ser despectivos podemos leer a la doctora en psicología Melanie Joy, a la filósofa Corine Pelluchon o al profesor de derecho Gary Francione. Al menos, que sepamos qué tipo de argumentos estamos intentando rebatir con un simplista «hay que comer de todo» o un ingenuo «hay leyes de bienestar animal». Es lo mínimo.

Además, estáis hablando de un grupo de población cuya huella de carbono es mucho menor que la del ciudadano estándar. La presencia de productos de origen animal en la dieta es el factor determinante de su impacto medioambiental, y, aunque las veganas son las dietas menos impactantes, incluso al comparar una dieta ovolactovegetariana de 3.200 kcal con una dieta tradicional de 1.600 kcal, la ovolacto sigue teniendo un impacto menor, aun aportando el doble de energía.²⁰ Otros estudios calculan un 29% menos de emisiones de gases de efecto invernadero en una dieta vegetariana comparada con la tradicional.²¹ Y en marzo de este mismo año ha visto la luz un estudio que no viene sino a confirmar lo que estamos comentando: dicen los investigadores que sustituir los productos de origen animal de la dieta por otros de origen vegetal permitiría alimentar a 350 millones de personas adicionales, más de lo que se conseguiría incluso eliminando

todas las pérdidas de la cadena alimentaria actual. Este trabajo también dice que, del mismo trozo de tierra del que sacamos 100 g de proteína vegetal, sólo sacamos 4 g de proteína de ternera.²²

Incluso para aquellos que no quieren renunciar a su filete, una pequeña reducción del consumo y una elección de alimentos adecuada hará que su alimentación tenga un impacto ambiental mucho menor que la dieta occidental habitual.²³ Si no queremos ser «radicales», tampoco eso es excusa para no hacer nada.

Hay pocas cosas mejores que podamos hacer para reducir nuestra huella de carbono que pasarnos a una dieta vegetariana, salvo que hagamos un viaje transoceánico en avión a la semana, con el avión medio vacío y tengamos pensado dejar de hacerlo.

Ni cerrar el grifo mientras nos lavamos los dientes, ni usar un coche eléctrico, ni reciclar el cristal tienen un impacto ni remotamente similar (¡pero no dejéis de hacerlo!). Y no hay nada que hagamos tan frecuentemente como comer, que sea, además, ineludible y que nos obligue a tomar decisiones conscientes como consumidores con tanta frecuencia. Sí, comer es un acto político.

De igual modo, replanteémonos el tema cuando, si somos de ciencia, venimos a cuestionar el vegetarianismo con parámetros bioquímicos o argumentos biologicistas, ¿les explicas también condescendentemente a los católicos practicantes que no existe una evidencia científica de que no comer carne los viernes de cuaresma sea mejor que no comerla los martes de otoño? ¿Cuestionas también la adecuación a la biología y a la evolución de tener nevera en casa, usar un móvil o luz eléctrica?

Pretender obviar los condicionantes sociales, la cultura y sobre todo el contexto en el que estamos hablando es uno de los mayores absurdos en los que podemos caer. Debemos ser conscientes de en qué sociedad y en qué situación global vivimos, en qué circunstancias venimos a hablar de biología y de antropología; y tenemos que dar consejos basados en ellas para no hacer tanto el ridículo.

¿POR QUÉ SE HACE LA GENTE VEGETARIANA?

Aunque las respuestas a esta pregunta podrían ser tantas como personas vegetarianas a las que preguntemos, sí que podemos agrupar las principales motivaciones en 5:

- El bienestar animal.
- La sostenibilidad y el medio ambiente.
- Los motivos políticos, de justicia social y de reparto de alimentos.
- La salud.

– Las creencias religiosas.

En *Vegetarianos con ciencia* desgrané los diferentes argumentos que sustentan cada una de estas motivaciones, así que no voy a repetirme. Pero sí que voy a entrar en esta ocasión a analizar un poco qué motivos son los más prevalentes.

Para ello voy a recuperar los datos del trabajo de Lantern que he citado en la introducción: el informe revela que el 57% de los vegetarianos lo son por motivos éticos y animalistas, el 21% por la sostenibilidad y sólo el 17% lo son por motivos de salud. Señalo este informe porque se refiere a población española; hay estudios de otros países que arrojan datos algo distintos, como el publicado en la revista *Appetite* en 2013, que se refiere a población estadounidense y no distingue la categoría «sostenibilidad», con lo que quedan agrupados un 53% cuya motivación principal es religiosa, de bienestar animal u «otra», y un 47% cuyo primer interés es por motivos de salud.²⁴ En la misma revista se publicó en 2016 otro trabajo, esta vez sobre población alemana; se les preguntó a 329 personas veganas por sus motivaciones para serlo, a lo que el 89,7% mencionó motivos animalistas, el 69,3% habló de salud y bienestar personal y el 46,8% mencionó motivos medioambientales. Evidentemente, la pregunta admitía varias respuestas, de hecho más del 80% dio más de un motivo.²⁵

Pero no he querido dejarlo sólo en esta impersonal enumeración de porcentajes, sino que he querido obtener algunas respuestas de personas a las que les podáis poner cara, e incluso hablar con ellas, ya que todas tienen perfiles activos en redes sociales.

Les he preguntado lo siguiente:

¿Cuál es tu principal motivación para ser vegetariana/vegana? Si tienes más de una, cuéntame las que sean para ti más importantes.

Y esto es lo que me han respondido (¡muchísimas gracias a todas!):

«Mi principal motivación para ser vegana son los animales. Al empezar a convivir con gatos empecé a empatizar con los animales y a sentirme hipócrita por comérmelos: sentía que era absurdo desvivirme por los gatos e ignorar el sufrimiento de los animales con los que me alimentaba. En mayo de 2010 vi un reportaje sobre mataderos y me impactó tanto que decidí no volver a comer animales. A las pocas semanas me di cuenta de que dejar de comer animales pero no sus derivados era exactamente igual de hipócrita que lo que hacía antes y decidí hacerme vegana».

CLAUDIA RODRÍGUEZ (@MIVEGABLOG)

«Aunque llevaba ya un tiempo dándole vueltas a la cabeza, no tomé la decisión firme de pasarme al vegetarianismo hasta que *Kira*, mi perrita, llegó a casa. Supongo que el hecho de haber adoptado a *Kira* en una asociación y de tenerla en casa cada día jugó a favor a la hora de despertar en mí la conciencia animalista. Unos meses después de su llegada decidí pasar a la acción y poner mi granito de arena para evitar en la medida de lo posible el sufrimiento animal: sin duda alguna, la mejor decisión que he tomado desde entonces.»

RAQUEL RODRÍGUEZ (@LADYFITNESSMAD)

«La principal motivación que me hizo comenzar en el vegetarianismo fue la sostenibilidad del sistema alimentario. Tampoco me cuadraba que hubiera que ingerir carne en comida y cena, sí o sí. Me crucé con algún que otro artículo sobre salud y empecé a interesarme por otros estímulos que promueven el veganismo. Y aquí estoy ahora, empatizando con el sufrimiento animal. Quiero reseñar algo que muchas veces olvidamos: el sentimiento de pertenencia a un grupo, que hace algo más por mejorar el mundo.»

EVA GARCÍA (@EVIMISSCURLS)

«Sostenibilidad del sistema alimentario donde los alimentos de origen vegetal son de fácil acceso y del mismo territorio (al menos, nacional). Una dieta vegetariana en España es sencilla, muy de aquí y muy de ahora. Quizá mi gran razón es evitar ser partícipe de un debacle ecológico, en la medida de mis posibilidades; no por mí, sino por quien viene.

»En 2015 la FAO dijo: “O construimos un futuro para todos o no habrá un futuro aceptable para nadie”. Estamos trabajando en ello desde qué comemos.»

LUIS CABAÑAS (@COMOCUANDOCOMO)

«Principalmente animalista y sostenibilidad, pero reconozco que esa empatía no es igual de fuerte con todos los animales. Llevo un año y medio siendo vegetariana y todavía me cuesta empatizar con los peces (me lo sigo trabajando).

»Aún recuerdo hace unos tres años un mensaje que te escribí sin conocernos para pedirte ayuda porque no toleraba las legumbres. Llevaba años siendo una omnívora frustrada, y quiero darte las gracias porque, al margen de mis motivaciones personales, probablemente fuiste el impulso que necesitaba.»

NOELIA CHINEA (@CONENEDENUTRICION)

«En mi caso, el motivo principal son los animales, su vida y su derecho a vivirla. Ya no vivimos en cuevas y no tenemos que cazar para alimentarnos (aunque a muchos les pese). Un día, mi hija, a 2 semanas de cumplir 8 años (en febrero cumple 10), lo primero que hizo cuando se despertó fue decirme: “Mamá, no voy a comer nunca más animales, no van a matar ni a maltratar a más animales para que yo coma. Puedo estar sana siendo vegetariana”. Así de simple.»

SILVIA ROMERO (@SILVIA28282)

«Mi razón para llevar una dieta vegetariana es la coherencia. Es la única forma con la que me siento coherente con mis principios. Empecé por mera curiosidad, debido a que durante la carrera de nutrición nadie me explicó de qué se trataba este tipo de alimentación, y me llamaba la atención. Sin embargo, una vez supe sobre el impacto medioambiental, y la explotación animal que hay detrás de la industria, no pude regresar a llevar una alimentación omnívora. Siento que, al llevar un patrón de alimentación como éste, no sólo exijo un cambio como consumidora, sino también como profesional, además de disminuir, paso a paso, el consumo y explotación de animales.»

VICTORIA LOZADA (@NUTRITIONISTHENEWBLACK)

«Mi principal motivación es política y tiene que ver con la soberanía alimentaria: la Unión Europea aprueba leyes para pescar en países africanos (robar la comida a los más pobres es legal); los piensos se cultivan allende los mares y se mata a indígenas para ello, hay problemas con la propiedad de la tierra...»

OLGA AYUSO (@OAYUSO)

«No soy vegetariano por definición. El 99% de mis ingestas lo son. No sé en qué me convierte eso, para algunos en un hipócrita, para otros en un extremista, pero quizá la etiqueta es lo de menos dado que lo importante es la contribución.

»Desde siempre he estado concienciado para cuidar el medio ambiente y para tener un consumo responsable, pero no era consciente de todo el engranaje que esconde nuestra sociedad carnista. Una vez que lo conoces y no eres ajeno a ello tienes dos opciones: ser cómplice o luchar por mejorarlo.

»Es un compromiso de vida para mí, los *scouts* queremos “dejar el mundo mejor de cómo lo encontramos”, y el veganismo es un excelente camino para construir la siguiente gran etapa en la historia universal.»

AITOR SÁNCHEZ (@MIDIETACOEJA)

Como reflexión final para cerrar el capítulo, me gustaría que pensarais en algo: **estamos respetando opciones alimentarias por motivos religiosos, culturales e incluso estéticos, pero nos permitimos no respetar elecciones meditadas que se eligen por ética y por compromiso social y medioambiental.**

Espero que el cambio que estamos viviendo acabe instaurándose por completo y llegue un momento en el que nos parezca igual de fuera de lugar que un sanitario esboce una sonrisita sarcástica ante una persona vegetariana que le pide que respete su estilo de vida como nos lo parecería hoy si lo hiciera ante un testigo de Jehová que rechaza una transfusión (y se invierte mucho en respetar esa opción, incluso para realizar cirugías, pero no somos capaces de dar una pauta de dieta blanda vegetariana en un centro de atención primaria).

Que parezca igual de fuera de lugar que se les dé merluza a los niños de familias vegetarianas en el comedor escolar como nos parecería que se les diera lomo de cerdo a los niños de familias musulmanas. Que parezca igual de irrespetuoso burlarse de las creencias éticas de una persona vegetariana como nos lo parecería burlarnos del científico escéptico que cada Semana Santa sale en procesión religiosa.

¿Por qué mostramos más respeto, incluso profesional y legislativo, por creencias irracionales que por aquellas que tienen una sólida base ética y que están protegiendo el medio ambiente de manera más que efectiva?

CAPÍTULO 2

VEGETARIANOS EN CASA



«Educarse no significa que seas estúpido en un inicio; significa que eres lo suficientemente inteligente como para saber que todavía te queda mucho por aprender.»

MELANIE JOY

La organización de la comida en casa es uno de los grandes retos del trabajo doméstico, y puede ser completamente distinta de un caso a otro. Hay gente que vive sola, con compañeros de piso, en una familia donde todos los miembros son vegetarianos, en una familia donde nadie más lo es, en casas con niños y abuelos... Gente que vive en casas donde se come sentado a la mesa todos los días, y casas donde todo el mundo sale por la mañana cargado con su *tupper*. Gente que nunca cocina y que, como mucho, abre envases de conservas o de comida precocinada, y gente que se hace hasta su propio pan.

Sea cual sea tu caso, hay unos básicos de organización y compra que es bueno que tengas en mente. Y que te permitirán adaptar tus necesidades de la manera más sencilla posible sin caer en trampas poco saludables, siendo eficiente en la cocina y sin gastar de más.

MENÚ Y COMPRA SEMANAL, EL DÍA A DÍA

Las *vegan*-trampas en el supermercado

En la introducción hemos hablado de cómo la experiencia de compra de alimentos está cambiando a un ritmo vertiginoso para las personas vegetarianas. Cómo está creciendo la oferta de productos enfocados a este colectivo en cualquier supermercado y cómo cada vez hay que recurrir menos a herbolarios o a tiendas especializadas para conseguir algunos productos.

La V-label distingue entre productos vegetarianos (ovolactos) y veganos



Sello de producto vegano de The Vegan Society



Esto es un arma de doble filo, ya que, al mismo tiempo que nos invade la alegría por tener de repente todas esas opciones a nuestro alcance, también nos acercamos cada vez más a la dieta occidental, plagada de ultraprocesados.

No nos llamemos a engaño, los básicos de una dieta vegetariana, es decir, frutas y verduras, legumbres, aceite de oliva, frutos secos, semillas y cereales integrales y tubérculos, nunca han sido difíciles de encontrar (bueno, los cereales integrales un poco sí...) y siempre han estado disponibles en las mismas tiendas en las que compra todo el mundo. La realidad es que las novedades que encontramos ahora en el mercado son casi todas ultraprocesadas.

Y, aunque es cierto que cada vez hay más conciencia sobre este punto, gracias en parte a lo pesadísimos que somos los nutricionistas y al trabajo de muchos de mis compañeros y compañeras que se dedican a divulgar sobre alimentación saludable por tierra, mar y aire, la realidad es que con la avalancha de productos aptos para vegetarianos y veganos la industria alimentaria ha encontrado un nuevo filón: cuando ponen esa uve de color verde con una hojita en un producto, aumenta su percepción como saludable. «Es vegano, sólo lleva verduras, ¡es prácticamente una ensalada!», eso piensan muchos. Y no es así.

Os recuerdo que los 4 grandes ingredientes que convierten a un producto en insano son veganos: azúcar, grasa de mala calidad, harinas refinadas y sal.

Es cierto que la grasa puede ser de origen animal, por ejemplo, manteca de cerdo, o grasa de pollo, habitual en procesados cárnicos y caldos. Pero, en general, son grasas vegetales, hidrogenadas en el peor de los casos, o aceites refinados de semillas o de palma si tenemos suerte. Encontrar en estos productos aceite de oliva (ni siquiera virgen extra) es prácticamente una utopía. Salvo que hayan incluido un minúsculo porcentaje del mismo con el único fin de poder reflejarlo en el envase y hacernos creer que es un producto mejor.

¿A QUÉ LLAMAMOS «ULTRAPROCESADOS»?

Los ultraprocesados son productos industriales comestibles, en los que no podemos identificar ningún alimento fresco y que se encuentran, por lo general, listos para consumir.

Son muy rentables para la industria alimentaria, ya que suelen tener un bajo coste de fabricación, se conservan fácilmente durante mucho tiempo y son muy palatables (es decir, están muy ricos), por lo que consiguen una gran aceptación entre los consumidores.

Esto se consigue fabricándolos con un gran porcentaje de ingredientes muy baratos: azúcar, harinas refinadas, aceites y grasas de mala calidad y sal. A veces incluso todos a la vez.

Todos esos ingredientes son insalubres y con un perfil nutricional pésimo, y no deberían formar parte de la dieta habitual de nadie.

El consumo elevado de ultraprocesados se relaciona con un mayor riesgo de sobrepeso y obesidad,²⁶ cáncer,²⁷ y diabetes.²⁸

En el saco de los ultraprocesados podemos incluir: bollería, dulces, *snacks*, refrescos, la mayoría de los precocinados, salsas, sopas instantáneas, postres, panes industriales, etc.

Así que es importante tener en cuenta una cosa: que un producto lleve el sello «*vegan*», la «V-label» o cualquier otra leyenda que lo identifique como producto 100% vegetal solamente alude al origen de los ingredientes que lo conforman. No dice absolutamente nada acerca de su salubridad.

A la industria alimentaria le preocupa poco nuestra salud. Desean consumidores satisfechos con el precio y el sabor, y que sientan cubiertas sus necesidades. A una empresa láctea le da exactamente igual ponerse a vender bebidas vegetales y yogures de soja si haciéndolo cubre un nicho de mercado. Y, además, les echará todo el azúcar que sea necesario para que estén ricos sin ningún remordimiento.

EN QUÉ ME FIJO AL LEER UNA ETIQUETA

1 FÍJATE EN EL ORDEN DE LOS INGREDIENTES: cuanto más arriba esté un ítem en la lista de ingredientes, más cantidad lleva el producto que estemos mirando, ya que los ingredientes se listan de mayor a menor contenido.

Si entre los primeros ingredientes encontramos azúcar, harinas refinadas o grasas de mala calidad, ya sabemos que es un producto insano.

2 FÍJATE EN EL AZÚCAR QUE LLEVA: si un producto lleva azúcar añadido, lo mejor es no comprarlo. ¿Cómo saber si algo lleva azúcar añadido? Aparecerá en la lista de ingredientes con alguno de sus nombres más habituales: azúcar, sacarosa, glucosa, dextrosa, jarabe de (lo que sea), sirope de (lo que sea), melaza de (lo que sea), sucrosa, maltosa...

Hay productos que pueden llevar cantidades mínimas de azúcar como ayudante tecnológico, por ejemplo algunos encurtidos en el agua de conservación o algunos tomates en conserva. En ese caso el azúcar aparecerá al final de la lista, y en la tabla de información nutricional, el contenido en azúcares por cada 100 g será bajísimo y no representará un problema.

3 FÍJATE EN EL TIPO DE GRASA: no es tan importante la cantidad de grasas que lleve un producto como su calidad. Por tanto, a la hora de leer una etiqueta, tengamos clara esta jerarquía:

- Mejor opción: no comprar alimentos ultraprocesados.
- Segunda mejor opción: que la grasa que contengan sea sólo aceite de oliva virgen extra. Es raro que esto suceda, y, aunque en el paquete nos indiquen «con aceite de oliva virgen extra», es probable que al leer los ingredientes nos encontremos un aceite o grasa vegetal cualquiera entre los primeros ingredientes y un mísero 0,5% de AOVE al final de la lista.
- Tercera mejor opción: conformarse con aceite de oliva a secas o con aceite de girasol alto oleico.
- Cuarta mejor opción: descartar el producto porque llevará grasas vegetales refinadas de semillas, aceite de coco o de palma. La grasa de coco es saludable sólo si no es refinada, y no la vamos a encontrar virgen en un producto ultraprocesado.
- Quinta mejor opción: no deberíamos ni considerar un producto que lleve grasas hidrogenadas o parcialmente hidrogenadas.

4 FÍJATE EN EL CONTENIDO EN SAL: a veces en el etiquetado, en vez de la sal, nos indican el sodio. En ese caso debemos multiplicar la cantidad de sodio por 2,5, y esto nos dará la cantidad de sal del producto.

Como referencia deberíamos tener claros estos intervalos:

- Mucha sal: 1,25 g de sal o más por cada 100 g.
- Contenido medio de sal: entre 0,26 g y 1,24 g por cada 100 g.
- Poca sal: 0,25 g de sal o menos por cada 100 g.

Además, los productos pueden llevar otras leyendas respecto a la sal, como las siguientes:

- Contenido reducido en sal: llevará un 25% en comparación con otro producto similar. Puede seguir siendo un producto rico en sal, todo depende de cuanta sal lleve el original. Por ejemplo, si hablamos de patatillas de bolsa, un «contenido reducido en sal» seguirá siendo mucha sal.
- Bajo contenido en sal: no más de 0,12 g por cada 100 g.
- Muy bajo contenido en sal: no más de 0,04 g por cada 100 g o ml de producto.
- Sin sal: no más de 0,005 g por cada 100 g.

Un cruasán, unas galletas, un helado o unas croquetas congeladas son comida poco recomendable desde un punto de vista sanitario, por muy veganas que sean. A veces incluso pueden tener peor perfil nutricional por elegir para fabricarlas peores grasas y más almidones que para la versión tradicional. Esto sucede a menudo con postres y bollería, ya que la versión vegetal barata, si contiene algo parecido a la nata, es usando un preparado a base de grasa vegetal hidrogenada; y el hecho de sustituir los huevos, conservando la textura y la palatabilidad de manera económica y fácilmente conservable, suele pasar por aumentar las grasas y los almidones de estos productos.

Mención especial para embutidos, hamburguesas y salchichas veganas

Según datos de la Plant Based Foods Association, en 2016 la venta de «carnes vegetales» aumentó más de un 15% a nivel global.²⁹ Además, parece que la proyección es positiva, y que seguirá aumentando en los próximos años. En principio ésta es una buena noticia, significa que cada vez hay más oferta de productos alternativos a la carne porque cada vez hay más demanda que cubrir. Y, cuando una demanda sube, la otra (la de la carne) baja.

El informe de la OMS que relacionaba la carne roja y procesada con el aumento del riesgo de cáncer a finales de 2015³⁰ atestó un fuerte golpe a la industria cárnica y ha afectado tanto a las ventas como a la percepción del consumidor. Hemos asistido a agresivas campañas de marketing como la de Interporc, queriendo vendernos el cerdo como carne blanca; o a Provacuno, colaborando con la SEMERGEN (Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria) para lanzar sesgadas recomendaciones a la sociedad instando a ingestas de carne fuera de toda lógica basadas en argumentos más que discutibles.³¹ También supimos de toda la sarta de planes urdida por el *lobby* de la carne para frenar el golpe de la OMS (algunos de ellos poco honestos) como desveló la prensa nacional.³²

No sé si tiene que ver o no, pero lo cierto es que han coincidido en el tiempo los hechos señalados en el párrafo anterior y el *boom* de las llamadas «carnes vegetales», no sólo enfocadas a la población vegetariana, sino a toda la población en general. Los vegetarianos han encontrado en esos productos una alternativa sencilla que, de repente, está al alcance de su mano en cualquier sitio; mientras que a los preocupados por su salud que siguen una dieta tradicional se lo están vendiendo como una opción saludable y fácil para reducir el consumo de esos cárnicos procesados que ya no recomendamos y seguir el consejo de aumentar el consumo de proteínas vegetales.

Y así es como nos encontramos en el supermercado de debajo de casa con embutidos veganos que son pura grasa de mala calidad con colorante y almidón, pero que van en un envase en tonos verdes de reminiscencias muy *healthy*, y que están siendo echados al carro de la compra con la misma satisfacción y buena conciencia con la que echamos unas acelgas.

En la misma línea, compramos hamburguesas vegetales hechas básicamente de féculas y de condimentos, o salchichas veganas cuyo primer ingrediente es agua, y el segundo, aceite de girasol. Todos ellos, ricos en sal, pero, eso sí, con un *packaging* de lo más cuidado que a buen seguro incluye unas hojitas verdes y dibujos de verduras por doquier.

¿Sustituyen a una ración proteica?

Teniendo en cuenta que estos «sustitutos» de productos cárnicos se suelen comprar para conformar la parte proteica del menú, es importante señalar que rara vez cumplen con este requisito.

Es habitual que las hamburguesas y las salchichas vegetales lleven una ínfima cantidad de ingredientes proteicos. Aunque en el envase ponga «salchichas de tofu» es muy probable que, si nos ponemos a leer la letra pequeña, nos llevemos sorpresas como que

el contenido en tofu del producto es un ridículo 12%. Eso no son «salchichas de tofu», son un engendro grasiento al que le han enseñado el tofu de lejos y se les ha caído un poco dentro.

Su ingrediente principal tampoco suelen ser las legumbres, ni la proteína de soja. Esto también pasa con las hamburguesas de micoproteína (Quorn), que son bastante caras y se venden sólo en tiendas especializadas. Lo mismo sucede con carnes vegetales de más calidad (nutricional y gastronómica) como Heura. Que, a lo mejor, cuando estés leyendo esto, ya han llegado a tu tienda de barrio, pero a día de hoy te aseguro que todavía no. Y aun así, a pesar de su mayor calidad, tampoco esas carnes vegetales más gourmet serían aconsejables para el consumo diario, ni mejoran nutricionalmente al tofu o a las legumbres. Pero sí que mejoran sustancialmente a la inmensa mayoría de sustitutos cárnicos a la venta.

En resumen: la inmensa mayoría de hamburguesas, salchichas y embutidos vegetales están hechos con ingredientes de baja calidad, típicos de los ultraprocesados, y no suelen conformar una adecuada ración proteica. Son ricos en féculas, grasa y sal, y no aportan nutrientes de interés.

Sigue ganando por goleada el tofu, la soja texturizada, el tempeh o, por supuesto, las legumbres. Fijaos que ninguno de ellos tiene una larga lista de ingredientes, de hecho es raro que tengan más de 3. Y ninguno de ellos contiene ni féculas, ni harinas, ni azúcar, ni grasas añadidas.

Respecto a las hamburguesas y similares, a día de hoy, el mejor consejo sigue siendo elaborar estos productos en casa. Las hamburguesas y las salchichas precocinadas son sólo eso, un precocinado, con un contenido más o menos elevado de ingredientes «de relleno» (grasas, almidones, harinas...), y, en muchos casos, con bastantes aditivos. Están muy bien para un apuro, pero no para su consumo frecuente.

Eso no quiere decir que no haya algún producto saludable y bien formulado, entre tanta oferta lo tiene que haber. Pero, si generalizamos, caemos en la cuenta de que la realidad no es ésta, sobre todo en las marcas o cadenas de gran consumo.

Del mismo modo que no se aconseja a la población general el consumo de hamburguesas, salchichas o embutidos, sino de carne fresca, tampoco aconsejamos a la población vegetariana el consumo sistemático de estos productos, sino de tofu, de soja o de legumbres.

HABLEMOS DEL TOFU

¿De qué está hecho?

El tofu está hecho con habas de soja, agua y un gelificante o coagulante. Aunque es cierto que podemos encontrar en el mercado todo tipo de tofus que incluyen otros ingredientes: finas hierbas, tomate, albahaca, sésamo, almendras, aceitunas, ahumados... La variedad cada vez es mayor.

Respecto a los coagulantes, estos 2 son los más habituales, puede usarse sólo uno de ellos o combinarlos:

- **Nigari:** cloruro de magnesio o E-511, podemos encontrarlo en la lista de ingredientes con cualquiera de las 3 nomenclaturas, es exactamente lo mismo. *Nigari* es el nombre japonés. Se obtiene tradicionalmente del agua de mar, evaporándola y retirando los cristales de sal. Aunque en la actualidad se suele preparar en laboratorio.
- **Sales de calcio:** puede ser sulfato de calcio (E-516) o cloruro de calcio (E-509). Los tofus que llevan sales de calcio como coagulante son más ricos en calcio que los que se coagulan con nigari.

El tofu puede ser más o menos firme. Su firmeza dependerá de la cantidad de agua que contenga. Los tofus más suaves, como el silken, es decir, «sedoso», tienen un contenido mayor en agua y, por tanto, su aporte en nutrientes es menor por misma cantidad en peso que la de un tofu más firme o con menos agua. Elegir uno u otro dependerá tanto de nuestro gusto personal como del tipo de receta que vayamos a preparar. Si usamos un tofu muy suave, podemos aumentar la ración respecto a un tofu más firme, para equiparar su valor nutricional.

El calcio del tofu tiene una absorción del alrededor del 30%, similar a la de la leche. De manera aproximada, podemos decir que el tofu cuajado con sales de calcio tiene entre el doble y el triple (algunos incluso más, varía según la firmeza y según si se usan sólo sales de calcio o si se mezclan con nigari) de calcio que el cuajado con nigari, aunque este último es más rico en magnesio.

¿Cuál es su valor nutricional?

El tofu es básicamente un alimento proteico, ya que éste es el macronutriente que predomina en su composición. Su contenido en hidratos de carbono es muy reducido, rara vez supera los 4 g por cada 100 g, y, a menudo, está por debajo incluso de 1 g por cada 100 g. Y también tiene un contenido bajo en grasas, ya que suele estar por debajo de los 10 g por cada 100 g.

La calidad proteica del tofu es muy buena, ya que conserva el aminograma entero de la soja, es decir, son proteínas completas, de alto valor biológico. Y, además, la cantidad que aporta no es nada desdeñable, entre los 11 y 16 g por cada 100 g, en función de lo firme que sea. Por hacernos una idea, el huevo tiene 13 g de proteínas por cada 100 g y el yogur unos 10 g por cada 100 g.

Por otro lado, el tofu tiene una buena digestibilidad, superior a la de las habas de soja, ya que su tratamiento culinario la aumenta. Es decir, podemos aprovechar muy bien su contenido proteico.

Asimismo, su perfil lipídico también es interesante, a pesar de que su contenido en grasa no es muy alto, la grasa que contiene es cardiosaludable, e incluye una pequeña porción de ácidos grasos omega-3, aunque no es demasiado relevante en relación a la cantidad que contiene por ración.

Su bajo contenido en carbohidratos lo convierten en una muy buena opción proteica vegetariana en pautas dietéticas que necesiten controlar la ingesta de este macronutriente, como podría ser una *low carb* o una cetogénica. También es adecuado en dietas de protección gástrica y es bajo en FODMAP.

Tiene un contenido en hierro significativo.

Además, por su sabor suave, su textura uniforme y su digestibilidad, es un alimento muy recomendable para niños, desde que empieza la alimentación complementaria a los 6 meses.

¿Se hace el tofu con soja transgénica?

Si no lo indica el envase, no. En la Unión Europea la legislación obliga a etiquetar los transgénicos de consumo directo humano. Es decir, si una bebida de soja, un tofu o una harina de maíz contienen transgénicos, lo pone en el etiquetado. El reglamento es claro:

«El envase para el consumidor final o los productos preenvasados que contengan OMG deben estar etiquetados de la siguiente forma: “Este producto contiene organismos modificados genéticamente [o los nombres de los organismos]”».

De manera que, en Europa, si no lo pone en el etiquetado, no lleva transgénicos. A lo sumo puede contener trazas, siempre por debajo del 0,9%.

La Comisión Europea lo explica de manera inequívoca en su hoja informativa:

«La legislación de la UE exige que se etiquete como modificado genéticamente todo alimento y pienso MG que se componga de un OMG, lo contenga o se haya producido a partir de él, excepto en caso de que su presencia sea inferior al 0,9% del alimento, el pienso o el ingrediente, y sea accidental o técnicamente inevitable».

En realidad es raro encontrar en los supermercados productos de soja fabricados con soja transgénica, ya que la mala imagen que tiene haría que muchos consumidores no compraran un alimento que indicara en su envase que está fabricado con transgénicos. Así que los productos de soja OMG de venta al público son anecdóticos, y, en concreto hablando de tofu, yo todavía no he visto ninguno.

Me gustaría hacer hincapié, además, en que los motivos más poderosos para evitar los transgénicos no son los de salud, que tal vez sean incluso los que están menos claros. La defensa de la soberanía alimentaria, la conservación de ecosistemas y diversidad o la sostenibilidad son argumentos lo bastante potentes para evitarlos, sin necesidad de caer en mensajes de salud amarillistas o directamente falsos.

LA LISTA DE LA COMPRA

La lista de la compra vegetariana es bastante sencilla, una vez sabemos cribar todas esas *vegan*-cosas que nos venden como saludables, veamos:

Imprescindibles (sólo con esto se puede llevar una alimentación saludable)

– **Verdura de temporada:** cualquiera.

– **Fruta de temporada:** cualquiera.

Estas dos deben conformar más de la mitad del carro o cesta.

– Aceite de oliva virgen extra (AOVE).

– **Legumbres:** lentejas, garbanzos, alubias, azukis...

– **Frutos secos naturales o tostados:** almendras, nueces, avellanas, anacardos...

– **Semillas:** lino, sésamo, chía, girasol, calabaza...

– Sal yodada.

– Suplemento de B12.

Opcionales (de este listado compraremos lo que nos guste o nos apetezca)

– **Cereales integrales y/o derivados:** arroz, avena, pan integral, pasta integral, couscous integral, maíz...

– **Pasta de legumbres:** espirales de lentejas, fideos de garbanzos...

– Patatas, boniatos, yuca, tapioca...

– Pseudocereales: quinoa, amaranto...

– Levadura de cerveza.

– Yogur vegetal sin azúcar añadido.

– **Bebida vegetal sin azúcar añadido:** de soja, de avena, de arroz...

- **Tofu:** natural o condimentado con hierbas, sésamos, frutos secos, ahumado...
- Tempeh.
- Seitán.
- Soja texturizada.
- **Otros sustitutos de carne:** con un perfil nutricional más o menos aceptable como Quorn o Heura. Con Quorn no me refiero a las hamburguesas o salchichas de Quorn, sino a las versiones con más de un 85 % de micoproteína como los fillets o las pieces. Hasta hace unos años, era un producto ovovegetariano, pero actualmente ya se fabrica la versión vegana.
- Huevos (si se consumen).
- **Lácteos enteros sin azúcar (si se consumen):** yogur natural, leche, queso, requesón...

Fondo de despensa y congelador
(productos útiles y sanos de larga duración)

- **Legumbres cocidas en bote:** lentejas, garbanzos, alubias...
- **Tomate en conserva al natural.**
- **Verdura ultracongelada:** guisantes, espinacas, setas, espárragos...
- **Fruta desecada:** pasas, orejones, higos, ciruelas, dátiles...
- **Vinagre:** de jerez, de manzana, de arroz...
- **Especias y hierbas aromáticas:** las que nos gusten.
- **Condimentos:** salsa de soja, mostaza de calidad, tabasco, wasabi...
- **Crema de frutos secos o semillas:** de cacahuete, de almendra, de anacardos, tahina...
 - Cacao 100 %.
- Chocolate de más del 85 % de cacao.
- Café natural (no torrefacto) e infusiones.

¿CÓMO PLANIFICO COMIDAS SALUDABLES?

Ya has ido a hacer la compra, tienes la nevera a rebosar de verduras de temporada, el frutero que desborda y una despensa llena de alimentos saludables. Toca planificar los menús, y es muy fácil hacerlo si tenemos en cuenta 3 reglas básicas:

- **Verduras y hortalizas:** al menos, la mitad del plato, o un plato lleno si comemos dos platos; un mínimo de 250300 g por ingesta, para que nos quede claro.
- **Ración proteica:** en cada comida principal, imprescindible (ver cuadro).
- **Grasa saludable:** aceite de oliva virgen extra para cocinar y aliñar. También aguacate o frutos secos y semillas.

Y 3 reglas opcionales:

- **Acompañamientos de calidad:** frutos secos, levadura de cerveza, semillas...
- **Si añadimos cereales o derivados:** que sean integrales. También puede ser patata o boniato. No son obligatorios.
- **El postre tampoco es obligatorio:** pero, si te apetece, la mejor opción es fruta fresca de temporada. También un yogur vegetal sin azucarar, un trozo de chocolate de más del 85 % de cacao o un café o infusión sin azúcar.

¿QUÉ ES UNA RACIÓN PROTEICA?

Pues aproximadamente esto, aunque tus necesidades dependerán de tu edad, tu actividad física, tu altura, tu sexo y tu composición corporal. Intenta que haya como mínimo 1 ración en cada comida principal:

- **Legumbres:** 1 plato lleno o 1/2 si van acompañadas de cereal o patata o 2 hamburguesas (caseras) del tamaño de la palma de la mano o una taza de hummus (unos 150 ml).
- **Tofu, tempeh o seitán:** porción del tamaño de la palma de la mano (cada uno de la suya).
- **Soja texturizada:** 1/2 vaso aproximadamente, hidratada.
- **Quinoa:** 1/2 plato.
- **Huevo (si se consume):** 1-2 huevos.

– Lácteos (si se consumen) y productos de soja: 2 yogures naturales o de soja sin azucarar, unos 80 g de queso fresco o 35 g de queso semicurado, 1 vaso de leche o de bebida de soja.

– Frutos secos y semillas, levadura de cerveza, etc., son un complemento a la ración proteica, ya que, por la cantidad que se consume, es difícil que hagan una ración completa ellos solos.

Las raciones anteriores no tienen un aporte proteico equivalente, pero sí que son una buena aproximación de porción razonable. Teniendo en cuenta la variabilidad de la dieta, es fácil que el cómputo final sea adecuado.

Las personas con requerimientos especiales como los deportistas, las embarazadas y lactantes o aquellos que sufran de alguna patología o tengan problemas de peso deberán buscar un consejo mucho más personalizado con la ayuda de un dietista-nutricionista.

Pues vamos a aplicar las reglas poniendo menús de ejemplo (subrayado para ración de verduras y **negrita para ración proteica**), entendemos que todos los platos se han cocinado o aliñado con AOVE:

– Judías verdes con patata y **alubias**.

– Gazpacho. Espirales integrales con boloñesa de **soja texturizada**.

– Potaje de **lentejas** y verduras.

– Guacamole con palitos de apio. **Frijoles negritos** con arroz integral.

– Hamburguesas de **tofu** y avena con un buen plato de ensalada de tomate y pepino.

– Ensalada de **garbanzos**.

– **Tempeh a la plancha** con escalivada.

– Curry de **lentejas**. Acompañado de dos o tres zanahorias en bastoncitos.

– Pisto con dados de **tofu**.

– **Falafel** con ensalada de col y salsa de **yogur de soja**.

– Espinacas con bechamel de **bebida de soja**. Espolvoreadas con **levadura de cerveza**.

– Crema de calabacín con **semillas**. Albóndigas de **alubias rojas** en salsa de tomate casera con patata asada.

- Rollitos vietnamitas rellenos de ensalada, germinados y **tofu** ahumado con salsa de **cacahuete**.
- Potaje de **garbanzos** con acelgas y calabaza.
- Hamburguesas caseras de **legumbre** con brócoli al vapor y salsa de tahina.
- **Guisantes** con cebolla y puerro y arroz integral. Un **yogur de soja** con **almendras**.

En el apéndice I encontraréis una explicación detallada y con ejemplos de cómo hacer un menú semanal y, además, os dejo a continuación unas cuantas recetas muy sencillas, que le salvan la vida a cualquier vegetariano: hay que saber hacer hummus, para comértelo tú y para llevar cuando te inviten a algún sitio; hamburguesas vegetales, para atestar el congelador y tenerlas siempre a mano; potaje de lentejas, como básico de supervivencia económico; y *bites* o «bolitas energéticas», como recurso para llevarse a cualquier sitio.

ALGUNAS RECETAS

HUMMUS CLÁSICO

- 1 bote de garbanzos cocidos (400 g)
- 2 cucharadas de tahina (o más, al gusto)
- 2 cucharadas de aceite de oliva (o más, al gusto)
- **Condimentos:** ajo, sal, zumo de limón, pimentón

En un bol grande, tipo ensaladera, ponemos la tahina junto a 3-4 cucharadas de agua y lo batimos con un tenedor hasta que tenga una textura cremosa y blanquecina.

Escurrimos y lavamos bien los garbanzos y con una batidora los trituramos junto con la crema de tahina y un diente de ajo (más o menos, según nuestro gusto) añadiendo, si es necesario, un poquito más de agua.

Una vez triturado añadimos lentamente el aceite sin dejar de batir para que emulsione bien y condimentamos a nuestro gusto con sal, zumo de limón y pimentón.

HUMMUS DE REMOLACHA

Igual que el hummus clásico, pero añadiendo 1/2 o 1 remolacha cocida (según el tamaño, la podemos ir añadiendo a trozos, para no pasarnos). Esperar hasta el final para añadir agua, porque la propia remolacha aporta más humedad.

HUMMUS DE AGUACATE

Igual que el hummus clásico, pero añadiendo 1 aguacate (según el tamaño, lo podemos ir añadiendo a trozos, para no pasarnos). Este hummus quedará más cremoso, y es importante ponerle algo más de zumo de limón para evitar que se oxide y quede un color feo.

HAMBURGUESAS DE LEGUMBRE

(8 unidades aprox.)

- 1 cebolla
- 250 g de legumbre (cruda) o 700-750 g (cocida, pueden ser de bote)
- 2-3 zanahorias medianas
- 3 cucharadas de pan rallado o de copos de avena o de arroz cocido (o más, si es necesario)
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 diente de ajo, perejil fresco, sal y especias al gusto

Ponemos a cocer la legumbre de manera habitual si no la usamos cocida (la olla exprés es nuestra amiga). Mientras tanto, en una sartén o wok sofreímos el ajo y la cebolla bien picados con la cucharada de aceite. Cuando vaya tomando color le añadimos la zanahoria rallada y le damos un par de vueltas más hasta que la zanahoria deje de estar tiesa.

En ese momento echamos también la legumbre cocida y escurrida y los condimentos que hayamos elegido y vamos mezclándolo todo. La legumbre se romperá un poco pero no pasa nada, ayuda a amalgamar, debemos ir chafando. Una vez mezclado apagamos el fuego y añadimos el pan rallado y el perejil picado.

Vertemos la mezcla en un bol y dejamos que enfríe bien.

Sólo queda formar las hamburguesas, podemos hacerlo con la mano o con un cortapastas si las queremos más perfectas. Se pueden congelar, e ir directas del congelador a la sartén.

HAMBURGUESAS DE TOFU Y AVENA

(8 unidades aprox.)

- 1 bloque de tofu (aprox. 300 g)
- 250 g de copos de avena (aprox.)
- 2 cucharadas de salsa de soja
- Perejil, cebolla, orégano... (al gusto)

Se pone la avena en remojo en agua con la salsa de soja. En 5 minutos la sacamos y la escurrimos muy bien.

Se desmenuza el tofu con un tenedor y se añade a la avena. Se mezcla y amasa hasta que queda una pasta homogénea y manejable. Podemos necesitar un poco más de avena en función de lo blando que sea el tofu que usemos.

Condimentamos con perejil, ajo en polvo, pimienta... Lo que nos guste. Ya se pueden formar las hamburguesas y cocinarlas a la plancha o al horno. También se pueden congelar para posterior consumo.

POTAJE DE LENTEJAS

(6 raciones aprox.)

- 1 cebolla
- 1 tomate
- 1 pimiento verde
- 1 zanahoria
- 2 dientes de ajo
- 200 g de lentejas secas
- 75 g de arroz integral
- Sal, pimienta, comino, canela y pimentón.
- Perejil fresco picado
- 3 cucharadas de aceite de oliva

En la olla exprés hacemos un sofrito con el aceite, el ajo y las hortalizas picadas. Una vez bien pochado, añadimos las especias, las lentejas (no hace falta remojarlas) y el arroz, y cubrimos de agua hasta unos 4 dedos por encima.

Cerramos la olla, y, cuando empiece a silbar, contamos 1215 minutos (según el tipo de lenteja y la presión de nuestra olla). Despresurizamos la olla y la abrimos.

Una vez servidos los platos, espolvoread cada uno con perejil fresco picado.

BITES O BOLITAS ENERGÉTICAS

(25 bolas aprox.)

- 200 g de fruta deshidratada (dátiles, higos, orejones...)
- Zumos de 2 naranjas
- 100 g de frutos secos crudos o tostados
- 2-3 cucharadas de cacao puro en polvo
- Una pizquita de sal
- **Para rebozar:** coco rallado, cacao y canela, sésamo, pistachos picados...

La noche antes, dejamos la fruta deshidratada troceada dentro del zumo de naranja para que se hidrate. Si no queda totalmente cubierta, añadimos un poco de agua.

Una vez hidratada, la escurrimos bien y la metemos en una procesadora de alimentos. Sin tirar el líquido.

Trituramos añadiendo los frutos secos, la sal y el cacao. Si es necesario incorporamos un poco del zumo de naranja, pero teniendo en cuenta que debe quedar una pasta bastante dura, que nos permita moldear.

Una vez esté todo triturado (no pasa nada si quedan trocitos de fruto seco), lo guardamos unas horas en la nevera para que coja cuerpo.

Sólo queda formar bolas con la mano e ir rebozándolas en lo que más nos guste (coco rallado, frutos secos picados, semillas, cacao mezclado con canela...). Duran varios días.

¿Y PARA DESAYUNAR Y MERENDAR?

No, no es que quiera mataros de hambre y por eso hablo sólo de comidas y cenas. Si os apetece desayunar, merendar y almorzar a media mañana, no hay problema. Eso sí, no lo hagáis por obligación, lo de las 5 comidas al día es un mito. Y no me cabe en este libro acabar con los mitos de nutrición generalistas, pero no hace falta que lo haga porque los tenéis todos resueltos en el primer libro de Aitor Sánchez, *Mi dieta cojea*, en esta misma colección.

Los desayunos, meriendas y medias mañanas que os podáis preparar con lo que hemos incluido en la lista de la compra serán saludables. Así de fácil. Y, como en la lista no hemos incluido ni galletas ni cacao soluble azucarado ni cereales de desayuno azucarados ni batidos de chocolate ni zumos ni bollería ni pan blanco..., vais a tener que ir pensando en otras opciones si sois de los que soléis consumir ese tipo de cosas. Pero os voy a intentar echar una mano:

EN LUGAR DE:	VOY A TOMAR:
Batido de chocolate o cacao soluble azucarado	Bebida vegetal sin azúcar con cacao puro. Puedes empezar mezclándolo con tu cacao soluble azucarado e ir bajando un poquito cada semana hasta que no lo echas de menos. Si añades canela y esencia de vainilla está muy bueno.
Bollería (magdalenas, bizcochos, cruasanes)	No hay bollería saludable, vive con ello. Si te apetece mucho el dulce por la mañana puedes hacer los <i>bites</i> y comerte uno junto al desayuno saludable que hayas elegido.
Galletas	Tostadas de pan integral. Si te gustan dulces pruébalas con crema de cacahuete sin azúcar y rodajas de plátano.
Sándwiches de pan blanco con queso vegano o embutido vegano	Sándwiches de pan integral con tomate y lonchas de tofu, con aguacate, con tahina y pepino, con tempeh y pimientos del piquillo, con hummus...
Cereales azucarados	Copos de avena en porridge (endulza con fruta o pasas), copos de maíz tostados sin azúcar, cereales inflados sin azúcar, pudding de chía.
Zumos	Fruta entera, macedonia o batidos de fruta sin quitarle nada (sin colar, y no hechos en licuadora, si no en vaso americano, Thermomix o similar o con un túrmix).
Yogures vegetales azucarados o postres vegetales imitando a los postres lácteos	Yogur de soja sin azúcar con fruta troceada, frutos secos, semillas, fruta desecada, nibs de cacao, avena, compota de manzana sin azúcar, puré de fruta....

Sé que queréis también una lista de ideas saludables para desayunos y meriendas, veamos:

- Café con bebida vegetal sin azúcar, tostadas integrales con tomate y aceite, 2 mandarinas.
- Yogur de soja natural con almendras y fresas.
- Pera troceada con canela, pasas y nueces, metida al microondas durante 1 minuto.
- Batido de plátano y bebida vegetal con cacao.
- Sándwich integral de tapenade y tomate.
- Manzana cortada en gajos y untada en crema de cacahuete sin azúcar.
- Porridge de avena hecho con bebida vegetal sin azucarar con arándanos por encima.
- Pudding de chía hidratada en bebida de almendra sin azúcar con melocotón a trocitos.
- Tostada *instagramera* de pan integral con aguacate y semillas de sésamo por encima.
- Batido de la fruta que quedaba en el frutero con un puñado de avellanas.
- 1 zanahoria y 2 higos secos.
- Los restos del potaje de alubias de la cena.
- Medio boniato al horno con canela y 1 racimo de uvas.
- 2 bites (ver receta) y 1 té sin azúcar.
- 1 café solo y una naranja .
- 1 pepino en rodajas con limón y semillas de lino.
- 2 rodajas de sandía y 1 trozo de chocolate negro de más del 85 % de cacao.
- 1 vasito de hummus de tomate seco con palitos de apio.
- Palomitas caseras con curry, mezcladas con arándanos.

CELEBRACIONES FAMILIARES

Todos los vegetarianos novatos temen esa primera Navidad, esa paella con la familia o esa boda que tienen en dos meses. Porque a ver cómo le explicas a tu abuela que no te vas a comer la sopa rellena de Nochebuena, a tu padre que no quieres paella o a tus amigos que te pidan un menú especial en la boda.

Además, son momentos de exposición, en los que, sí o sí, vas a llamar la atención, vas a ser el principal tema de conversación y, sobre todo, vas a estar sometido a un escrutinio y, probablemente, a una serie de comentarios sobre nutrición como si de repente fueran todos expertos. Y esto puede pasarte, incluso aunque tú seas un nutricionista especializado en alimentación vegetariana y ellos profesores de matemáticas, por ejemplo. Es ley de vida. Ya lo comentamos en *Vegetarianos con ciencia* y sigue vigente:

«Nadie se preocupa de la glucemia en sangre del compañero de mesa que pide un refresco con la comida, ni del riesgo aumentado de cáncer de colon del que considera que una hoja de lechuga es una ración de verdura para tres días. Ni de los problemas de salud asociados a los 20 kilos de exceso de peso del que, tras una jornada de oficina en la que sólo se ha levantado para ir al baño, se pide unos espaguetis carbonara para comer, brownie de postre y carajillo. Ni de la falta de información sobre alimentación saludable que tiene quien manda a sus hijos al cole con un zumo y un donut. Pero tú eres vegetariano y te van a faltar nutrientes. Y es importante que te lo digan a la menor ocasión. Es por tu bien».

Yo no voy a entrar en cómo lidiar con esas situaciones, no soy experta en ello. Dependerá del carácter de cada uno y de cada situación en concreto, y también de nuestras particulares habilidades sociales y de oratoria. Lo que voy a intentar es proporcionaros algunos recursos con relación a la comida en esos contextos, para que, al menos, aunque tengáis que estar oyendo comentarios fuera de lugar, comáis algo rico.

Es probable que sólo tengáis que estar pendientes del tema durante un tiempo, en algún momento dejaréis de ser la novedad, se habrán agotado los chistes fáciles y vuestra familia y círculo de amigos os tendrá en cuenta en las reuniones y celebraciones sin que os veáis obligados a mandar un burofax previamente para recordar lo de que no coméis bichos. O eso es lo esperable.

Mientras tanto, un apunte: estas comidas familiares son momentos especiales y poco frecuentes, así que debemos tener en cuenta la calidad de la situación y ceder un poco, siempre siendo fieles a nuestros valores e ideales, y podremos pasar por alto que éstas no sean comidas especialmente saludables. De todos modos, comer de forma saludable en estos eventos es posible si tenemos en cuenta algunos factores:

- **Actúa con previsión:** no esperes a llegar al evento para anunciar que no vas a comer animales, especialmente si hace poco que has tomado esa decisión. Con tu actitud pones en un compromiso a los anfitriones, en el caso de que no lo supieran, y no

solucionas absolutamente nada. Es mejor avisar con antelación, a poder ser en el momento en que te inviten, y aportando la solución en el mismo momento, te doy alguna idea a continuación.

- **Prepara tú algo:** si se trata de una comida en una casa, puedes proponer llevar tú mismo algo para compartir con todos, o bien llevarte algo para el plato principal. Los entrantes suelen ser fáciles de apañar. Es sencillo hacer una ensalada aparte sin el atún, o incluir algo vegano en un picoteo, hoy en día el hummus y el guacamole, por ejemplo, ya no son comidas exóticas (y puedes llevarlos tú de casa). Preguntar cuál será el plato principal, porque, a lo mejor, puedes llevarte una de tus hamburguesas, de esas que tienes en el congelador, o un bote de legumbre y mezclarlo con la misma guarnición que el resto. O, en el peor de los casos, seguro que en la casa hay un tomate que puedes trocear y aliñar para hacerte tu propia guarnición.

En cualquier caso, si conoces de antemano el menú que se va a servir te será más fácil planificarte, así que pregunta. Si hay confianza también puedes ofrecerte a preparar tú la comida, en función de tus habilidades culinarias, claro.

- **Da ideas y soluciones:** a veces, una modificación simple soluciona el tema a gusto de todos. Preguntar de forma amable «¿Puedes separar una parte de los espaguetis para mí antes de mezclarlos con la salsa?» O «¿Puedes cocinar las patatas y las verduras en una bandeja distinta a la del cochinillo, así yo también las comeré?», «¿Te importa servir las gambas aparte? Así todos comeremos de la misma ensalada». Entre otros ejemplos, son opciones sencillas que no le costarán nada al anfitrión y que te solucionarán la velada.

Si es un evento que se celebra en un restaurante, puedes buscar alguno que ofrezca opciones y sugerirlas, tal vez al resto no les importe probar cosas nuevas. O llamar al restaurante con antelación para preguntar lo que tienen o para pactar un menú adecuado a tus necesidades. Intenta que ellos estén prevenidos para que tú no te lleves ninguna sorpresa. Hoy en día los cáterin de macroeventos como bodas o banquetes suelen tener una opción vegetariana debido a la creciente demanda. No obstante, si te confirman que te han pedido «menú vegetariano» y eres una persona vegana, llama para asegurarte, porque es posible que sea ovo-lacto y que necesites que hagan algún cambio más en los platos.

Si se bloquean, háblales de los botes de legumbres cocidas y de poner en Google «tortilla de patatas sin huevo».

APERITIVOS O PICOTEOS VEGANOS

- Tradicionales que son veganos *per se* y tienen en cualquier sitio: encurtidos (aceitunas, pepinillos, cebolletas, berenjenas de Almagro...), frutos secos, patatilla o bravas (se puede poner la salsa aparte si no es vegana), vasitos de gazpacho, espárragos a la plancha o en conserva, champiñones al ajillo, pisto, escalivada, pimientos del piquillo, pimientos de Padrón, berenjenas fritas, focaccias.
- Un poco más *fashion*: chips de kale, crujientes de yuca, quesos veganos de frutos secos, labneh hecho con yogur de soja, nidos de tallarines de calabacín con pesto sin queso, dados de tofu marinado, albóndigas de soja texturizada, calabacines luna rellenos de verduras y frutos secos.
- DIPS: guacamole, hummus de varios tipos, tapenade, muhammara, tomate y aceite, pico de gallo, babaganush, *tzatziki* hecho con yogur de soja,
- Fácilmente veganizables: las croquetas se pueden hacer de espinacas o setas, con la bechamel elaborada con bebida vegetal y rebozarlas sin huevo, los pinchitos o brochetas se pueden hacer con tofu en lugar de carne, hay muchas recetas de tortilla de patata vegana, las empanadillas o dim sums pueden rellenarse de verduras, los nems o rollitos vietnamitas pueden hacerse perfectamente veganos, cualquier tipo de vasito de crema puede hacerse sin lácteos.

SOY EL ÚNICO VEGETARIANO EN CASA Y NO COCINO YO

Lo primero que te diría es que tal vez debieras plantearte empezar a cocinar tú. O a colaborar en la elaboración de la comida al menos. Ya que en una situación así es poco probable que el resto de los habitantes de la casa se adapten a tu menú, o que la persona que cocina pase a cocinar comida vegetariana (y si es así, enhorabuena, ¡fin del problema!). Tampoco deberías pedirle que cocine platos especiales para ti o darle más trabajo si tú eres un humano adulto funcional con manos.

Puedes pedirle favores, como que te aparte una ración de la comida antes de añadirle ingredientes que tú no comes. Por ejemplo, no es mucho trabajo apartar un plato de pasta cocida antes de ponerle la salsa, o no poner queso a una crema de calabacín y que se lo añada quien lo desee en su plato, o servir el atún de la ensalada en un platito aparte. En ese caso tú podrás completar el menú de manera sencilla, generalmente añadiendo una ración proteica de las que hemos indicado más atrás.

Si te ocupas un día de hacer hamburguesas vegetales y de congelarlas (tienes 2 recetas muy sencillas en este libro), la persona que cocina podrá hacértela a la plancha al mismo tiempo que hace pechugas de pollo o unos filetes de pescado para el resto sin que le suponga excesivo trabajo extra (procura que tenga una sartén pequeña para estos casos y que no haga tu hamburguesa en la misma que la de la carne o el pescado, salvo que eso no te suponga un problema). En esa situación también puede hacer para ti tofu o tempeh a la plancha sin que esta preparación implique mucho trajín, pero tú podrías encargarte de comprarlo.

Puedes intentar que se veganicen algunos platos para toda la familia, a ver si cuela. La boloñesa de soja texturizada, por ejemplo, suele tener muy buena aceptación incluso entre los carnívoros más acérrimos. Tienes a un clic de distancia fantásticos blogs de recetas con la ayuda de los cuales puedes impresionar incluso al más *vegan hater* de la casa. Para iniciarte te recomiendo entrar en la web gastronomiavegana.org, de la que es responsable Virginia García (@creativevegan, por si aún no la seguís) con quien tuve el gusto de publicar *Cocina vegana* en 2015, en la editorial Anaya. Ella es la creadora de todas las recetas de ese libro, y también la fotógrafa (mi aportación al mismo fue más que modesta).

Pues bien, como os decía, en gastronomiavegana.org no sólo encontraréis recetas, sino también tutoriales exhaustivos y útiles sobre muchas técnicas de cocina: desde cómo preparar legumbres y cómo elaborar bebidas vegetales hasta monográficos sobre todo lo que puedes hacer con un ingrediente concreto como, por ejemplo, una berenjena... De verdad, es absolutamente imprescindible que entres en esa web. Virginia es una enciclopedia andante y sus *posts* están detalladísimos y responden a todas las dudas que puedas tener.

Para terminar, dejo de nuevo una reflexión personal:

Es habitual que las personas vegetarianas terminen influyendo en su entorno más cercano. Que en su familia se empiecen a comer más legumbres y más menús sin carne, que su entorno de amigos empiece a cambiar un poco las opciones para comer o cenar fuera, etc. Y es que nada funciona mejor que predicar con el ejemplo. Visibilizar y demostrar que no es tan difícil en el día a día es también una forma de activismo.

Y nadie dijo que ir un paso por delante fuera a ser fácil.

CAPÍTULO 3

COMER EN EL TRABAJO



«No puedes comprar la revolución. No puedes hacer la revolución. Sólo puedes ser la revolución. Está en tu espíritu o no está en ningún sitio.»

URSULA K. LE GUIN

Muchos de nosotros hacemos la comida de mediodía en el trabajo. Y muchísimos más se toman en horario laboral algún tentempié: un *snack*, el típico café de media mañana o una merienda. Por tanto, lo que comemos en el trabajo pasa a ser parte de nuestra rutina, y, al repetirse alrededor de cinco días a la semana, tiene un impacto importante en la consideración global de la dieta.

Entre los que realizan en horario laboral alguna de las comidas principales, podemos hacer 3 grandes grupos:

- Los que cargan con el *tupper*.
- Los que comen fuera.
- Y los que tienen un comedor de empresa.

Los primeros son los que más se lo tienen que trabajar, pero también los que tienen más garantías de comer bien, porque el poder de decisión acerca de lo que meten en su *tupper* está en sus manos; sólo tienen que elegir adecuadamente.

Los que comen siempre fuera pueden tenerlo algo más difícil, aunque depende mucho del entorno y de las opciones que estén a su alcance. En este capítulo hay algunos consejos para los típicos restaurantes con menú del día, pero también encontrarán

indicaciones útiles en el capítulo siguiente dedicado a comer fuera de casa, e incluso en el capítulo sobre los viajes, especialmente si su actividad laboral los obliga a realizar desplazamientos frecuentes y no están siempre en el mismo sitio.

Aquellos que tienen cantina o comedor de empresa están muy sujetos a lo que ofrezca la compañía que tenga la concesión de ese comedor. Puede ser una comida fantástica con opciones adecuadas a diario, o un desastre lleno de fritanga y de verdura pasada de cocción nadando en aceite malo. Según las cartas que os toquen, deberéis decidir si vale la pena comer allí o si es mejor que os paséis al equipo del *tupper*.

Seguro que te enmarcas en uno de estos tres tipos de personas, o, incluso, puede que a veces te quedes en el comedor de tu empresa, que otras te vayas a algún restaurante cercano y que otras tengas que comer de *tupper*.

Sean cuales sean tus necesidades, a continuación te daré unos cuantos consejos para cada uno de estos 3 grandes grupos que te ayudarán a realizar una rutina de comidas en tu trabajo más saludable y equilibrada.

COMEDOR DE EMPRESA

Lo habitual es que en este tipo de cantinas se ofrezcan varios primeros y varios segundos para elegir, con lo que el *modus operandi* podría ser similar al que aplicamos a los restaurantes con menú del día.

La ventaja de aquellos que contáis con un comedor de empresa es que, por lo general, podéis conocer el menú con antelación, y eso os permite ser previsores. También es probable que, teniendo una clientela cautiva y que repite a diario, estén más abiertos a facilitaros lo que esté en su mano o a separaros algo de comida.

Cuando se trata de empresas muy grandes o multinacionales, es fácil que ya tengan contemplada una opción vegetariana. Que sea saludable es algo que tendremos que valorar (y ya sabemos cómo hacerlo), pero al menos ya es un paso. Pero en las empresas más pequeñas no siempre sucede así.

Es buena idea echar un vistazo al menú semanal y planear qué días vamos a comer en el comedor y qué días nos llevamos el *tupper*. También está la opción de llevarse un complemento. Por ejemplo, decidir que vamos a tomar de primero el gazpacho y de segundo pediremos la guarnición de patata asada y de calabacín a la plancha a la que le añadiremos nosotros unos tacos de tofu que nos traigamos de casa. Además, es probable

que haya microondas que podamos usar, o incluso que nos lo calienten en la propia cocina si lo pedimos. Otro día podemos llevarnos un bote de alubias cocidas, para añadir las a la ensalada de pimientos asados y tener así de nuevo un plato completo.

Es bastante fácil guardar en nuestro lugar de trabajo un par de botes de legumbres cocidas y un paquete de frutos secos, que nos puedan sacar de cualquier apuro con la comida. Al no necesitar frío, los podemos almacenar en cualquier sitio.

Por otro lado, si sabemos que en la empresa hay más trabajadores vegetarianos, no estaría de más hacer una petición conjunta para que se incluya una opción apta en el menú, incluso personas no vegetarianas pueden apoyarnos en esa petición, ya que también redundará en más variedad para ellas. Si a la petición le sumáis algunas ideas, es más fácil que la atiendan, y si, además, les señaláis las «ventajas» que les puede suponer incluir una opción vegana, mejor que la ovolactovegetariana, aún salimos ganando más. Por ejemplo:

- La vegana es la opción más inclusiva: a un ovolactovegetariano le sirve perfectamente la opción vegana, pero no al revés.
- Se puede usar para estimular el consumo de legumbres, cosa muy necesaria tanto desde el punto de vista nutricional como de la sostenibilidad. Eso mejorará la imagen de la empresa concesionaria.
- Es una opción que cubre también: alergia al huevo, intolerancia a la lactosa, alergia a la proteína vacuna, alergia a pescado y marisco. Y casi todas las dietas étnicas (halal, *kosher*...).
- Dejar sólo la opción ovolacto va a llevar a poner siempre huevo, porque es la salida fácil, por tanto deja a los veganos sin opciones de nuevo.

Es habitual que las empresas de catering se escuden en una supuesta «falta de demanda» para justificar no ofrecer esa opción. Para contrarrestar ese argumento, es buena idea hacerles entender que pueden vender esa opción con una opción más (un no vegetariano también la puede consumir), y hacerla de bajo coste (legumbre). Asimismo, las preparaciones que se elaboren para la opción vegana pueden usarse como complemento a otros platos del menú, como guarnición o como primero. Me explico:

- Un potaje de legumbres con verdura: puedes ponerlo como primero en el menú tradicional y como plato principal en el vegano.
- Unas espinacas con bechamel elaborada con bebida de soja, lo mismo; o también pueden servirse como guarnición de un pescado, disminuyendo la cantidad.

- Una ensalada vegana es una ensalada «normal», que casa bien con cualquier menú. Se puede ofrecer con un complemento de almendras o de atún a elegir.
- Una crema de verduras o un gazpacho tienen perfecta cabida en un menú «normal».
- Un pisto se puede servir con huevo, o con garbanzos.

Es decir, debemos tratar de no vender nuestras opciones veganas como un plato especial que sólo van a consumir determinadas personas. Cuanto más mascada demos la propuesta, más fácil será que la acepten.

COMER DE *TUPPER*

En este apartado, de nuevo, voy a procurar no repetirme. El apéndice I de este libro está dedicado a cómo hacer un *tupper* saludable y a cómo organizarse las comidas de la semana. Además, en mi blog Dime Qué Comes tenéis un *post* detallado al respecto, accesible de manera abierta.



Si hemos hecho una compra saludable y tenemos claro cómo se organiza un menú, será raro que nuestro *tupper* no sea de 10. Recordemos lo básico:

Verduras: es imprescindible que nuestro *tupper* tenga verduras y hortalizas. Y hay muchas opciones para cubrir esta parte de manera sencilla:

- **Las socorridas ensaladas:** se conservan mejor las ensaladas sin hojas, sobre todo si nuestro *tupper* pasa mucho tiempo sin refrigerar, bien porque hacemos trayectos largos con él a cuestas, o bien porque no tenemos una nevera donde guardarlo. Algunas ideas de ensaladas sin hojas:
 - **Trempó:** tomate, pimiento verde y cebolla.
 - **Pseudo-Waldorf:** manzana, apio en rama, nueces y pasas. Con salsa de yogur de soja.

- **Ensalada Esteban:** zanahoria rallada y champiñón crudo rallado, aliñado con mucho limón (no sé de dónde sale esta ensalada, yo la aprendí de mi padre y por eso la llamo así).
- **Sunomomo:** pepino y wakame, con semillas de sésamo. Se aliña con salsa de soja, aceite de sésamo y vinagre de arroz.
- **Coleslaw:** típica ensalada de hojas de col cortadas muy finas. Aunque son hojas, son mucho más resistentes que la lechuga y no se ponen feas. Podemos mezclar col blanca y lombarda, y aliñar con una salsa de zumo de naranja y mostaza. Está más rica de un día para otro. Opcional añadir manzana, zanahoria...
- **Judías verdes aliñadas:** con cebolla morada y aceitunas negras. En temporada se pueden cambiar por tirabeques, que están deliciosos.
- **Crudités:** zanahorias peladas, tiras de pimiento, tomates cherry, palitos de apio, rodajas de pepino... Crudos y cortados en tiras o pedazos pequeños, para comer sin más. Si llevamos algo en lo que untarlos, como hummus o guacamole, ya es perfecto.

Si nos apetece la ensalada con hojas, podemos hacer dos cosas para evitar que se pongan mustias: llevar las hojas aparte y mezclarlas en el último momento o llevar el aliño aparte para añadirlo cuando vayamos a empezar a comer.

Más opciones para cubrir la ración de verduras en el *tupper* que no sean ensaladas:

- **Verduras al vapor:** si tenemos microondas en el trabajo, podemos llevar verduras crudas y condimentadas como más nos guste en un *tupper* apto para este electrodoméstico. A la hora de comer, con 5-7 minutos de microondas tendremos la verdura recién hecha. Funciona estupendamente con brócoli, coliflor, calabacín y zanahoria. Llévate una salsa de crema de cacahuete (sin azúcar, rebajada con bebida vegetal o caldo) y, una vez listas las verduras, se la viertes por encima.
- **Cremas de verduras, tanto para tomar frías, tipo gazpacho, como calientes.**
- **Pisto:** el gran recurso, podemos hacer en casa una olla enorme y se congela muy bien.
- **Escalivada:** está buena fría y caliente, así que es muy buena opción.
- **Setas salteadas:** aguantan muy bien y conservan su textura.

Ración proteica: a la mayoría de las opciones anteriores les podemos añadir legumbre cocida, y ya tenemos listo un *tupper* sano y completo. La mayoría de ellas funcionan también con dados de tofu, tanto un tofu silken frío en una ensalada, como un tofu salteado caliente en cualquier plato.

Las cremas de verduras pueden ser una comida completa si les ponemos legumbre; la lenteja roja, por su sabor suave, queda muy bien.

La boloñesa de soja texturizada nos combina también con muchas opciones, y podemos tenerla congelada. No la uséis sólo con pasta, ponerla sobre las verduras al vapor que hemos enumerado en el apartado anterior también es una opción estupenda. Y no digamos si nos queremos hacer los modernos y nos llevamos unos espaguetis de calabacín.

También podemos tener siempre a mano unos frutos secos para acompañar cualquier plato. O un mix de semillas. O levadura de cerveza. O todo junto.

Acompañamientos saludables: patata, boniato, pasta o arroz integrales, pan integral... Deberían ser acompañamientos, no conformar la mayor parte del *tupper*. Las patatas nos las podemos llevar crudas y sin pelar si tenemos microondas en el trabajo. En pocos minutos, de 5 a 8 según el tamaño de la patata y la potencia del microondas, las tendremos listas para comer y recién hechas.

Junto a una pieza de fruta y agua, no necesitamos más para comer de *tupper* saludable.

RESTAURANTES CON MENÚ DEL DÍA

Eso tan común y habitual de «comer de menú», que es tan socorrido o que incluso es el día a día de las jornadas laborables de mucha gente, puede convertirse en un drama si eres vegano.

Las personas ovolactovegetarianas tienen más opciones salvables: ensaladas con queso, revueltos o tortillas, lasañas de espinacas con bechamel o croquetas de setas, por ejemplo. Pero, cuando eliminamos lácteos y huevos de la ecuación, a menudo nos quedamos con opciones francamente ridículas, que pueden sacarnos de un apuro un día concreto, pero que no se sostienen como comida habitual a largo plazo.

Gente que trabaja en lugares con sólo uno o dos bares, en polígonos industriales o en otras situaciones con opciones muy limitadas, pueden no tener alternativas saludables a diario. O verse obligada a comer lo mismo día tras día, porque es la única opción vegana que se oferta. Y bien puede ser que esa «única opción» sea tan triste como un plato de

lechuga y tomate y un panecillo chicloso. Si en tu entorno laboral las opciones que te quedan son realmente muy restringidas, plantéate seriamente pasarte al equipo de los que comen de *tupper*.

Aun así, nunca dejemos de pedir más opciones. Es la manera de crear demanda y de que los negocios sean conscientes de que hay un sector de consumidores al que están dejando de atender, y, por tanto, renunciando a clientes potenciales.

Algunas cosas que podemos hacer:

- **Duplica los entrantes:** en los menús tradicionales, es extremadamente raro que haya un segundo plato vegano, por no decir imposible. Pero siempre podemos optar por pedir dos primeros.

Entre los primeros suele haber alguna ensalada, que es un plato muy fácil de veganizar pidiendo que no nos pongan el queso, el huevo, el pollo, el atún o la mayonesa de turno. Es probable que nos comamos una ensalada de lo más sosa, pero sin bichos, que era el objetivo principal. Y que no sea la más apetecible del mundo, pero al menos será saludable.

Si tenemos más suerte, puede que entre esos primeros haya otras opciones vegetarianas como un gazpacho, unas acelgas con patata, un pisto (que podemos pedir sin huevo, si lo lleva), una crema de verdura (preguntemos si lleva lácteos para evitar sorpresas), unos garbanzos con espinacas, o unas lentejas viudas (sin cárnicos). Aunque bien sabemos que lo habitual es que también los platos de legumbre estén cocinados con chorizo, pollo, bacalao, etc.

- **Hazte habitual:** si comemos en el mismo establecimiento todos los días, y son amables, podemos pedirles que nos tengan en cuenta, y que, cuando hagan legumbre, separen una ración antes de añadir la carne, o que nos dejen una porción de arroz sin pollo. Así se ha llegado a conseguir que bares de lo más castizo incluyan una opción vegana en el menú, lo prometo. Por probar no se pierde nada, y, si somos clientes habituales, puede que no nos pongan demasiados problemas.
- **Pide un mix de guarniciones:** otra opción que tenemos es jugar con las guarniciones de los segundos. Pedir, por ejemplo, los guisantes que lleva de guarnición el filete con unas patatas asadas que son la guarnición de la dorada para hacernos un plato de guisantes con patatas. Si son cosas que tienen hechas, es más fácil que nos hagan un plato «a medida».

- **Compensa el aporte proteico:** en general, la parte que siempre se nos queda coja es la proteica. Las legumbres no siempre son una opción y, en un bar tradicional, no tendrán un tofu a la plancha u otras alternativas aún menos comunes. Corremos el riesgo de pasarnos la semana comiendo pasta, arroz, pan y patata. Por ello, es importante intentar al menos que nos sirvan una buena ración de verdura (la ensalada sosa cuando no queda otra) y tendremos que cubrir nuestra ingesta proteica en el resto de las comidas del día, reforzando el aporte en la cena y el desayuno; para lograrlo, usa las ideas que hemos dado en capítulos anteriores.

LA HORA DEL CAFÉ

Otro momento clásico de la jornada laboral es el parón a media mañana para «el café», que es habitual que se acompañe de algún tentempié. Es el momento estrella de la bollería y las galletas. No voy a ahondar en el tema, porque, a estas alturas, ya tenemos claro todos que no son una buena elección, sean veganas o no, y que en modo alguno deberían formar parte de la alimentación diaria.

Y no, no hay galletas sanas. Ni las que supuestamente son integrales o «sin azúcar» (pero cargadas de edulcorantes), ni las de la tienda ecológica. Todas están desplazando alimentos mucho más interesantes como la fruta, los frutos secos o una tostada integral. Ninguna galleta es un alimento que priorizar en la dieta, por mucho que nos pese. Nunca un producto que está hecho básicamente de harina, grasa y endulzantes va a ser una buena opción, por mucho marketing que le metamos.

La media mañana o la merienda es un momento estupendo para elegir una fruta, o fruta deshidratada. O, de nuevo, cualquier opción que podamos preparar con los ingredientes de la compra saludable. Hay quien se lleva un pequeño bote con un porridge o un pudding de chía, quien opta por un sándwich integral, quien se lleva una zanahoria, quien se toma unos encurtidos, quien aprovecha para tomarse un yogur de soja con semillas o quien unta manzana en crema de cacahuete sin azúcar. También están quienes sólo se toman el café. Todas las opciones son válidas mientras prescindamos de productos azucarados y de preparaciones a base de harinas refinadas que suelen ser la estrella de este momento (tostadas de pan blanco o bocadillos, picos, galletas, magdalenas, etc). ¡Sed los originales del grupo!

Y, además, aprovecho para recordaros que si aún sois de los que echáis azúcar al café, mañana es un buen momento para dejar de hacerlo, o, al menos, para empezar a reducir la cantidad. Si soléis echar 1 sobre, empezad echando sólo 3/4. Y, al cabo de una semana, 1/2 sobre. Y luego, 1/4. Os iréis acostumbrando al sabor del café de verdad.

¿Y los edulcorantes? Seguro que os estáis preguntando por qué no os digo que cambiéis el sobre de azúcar por el sobre de sacarina y asunto resuelto, ¿verdad?

En primer lugar, con esta solución seguimos manteniendo muy alto ese umbral del dulzor, no lo bajamos a límites normales, a aquellos en los que una fruta nos parece dulce y dispara nuestros mecanismos de recompensa. Seguimos necesitando ese umbral tan alto para conseguirlo, el que sólo nos pueden dar los dulces y los productos ultraprocesados. No parece una gran solución.

En segundo lugar, porque que muchos edulcorantes sean acalóricos y no suban la glucemia no los hace inocuos. Hoy sabemos que su consumo afecta de manera negativa a la microbiota intestinal,^{33, 34} entre otras cosas, también causan molestias digestivas y no funcionan en pérdida de peso ni en la prevención de la diabetes.³⁵ Además, el problema de dichos productos «sin azúcar» está lejos de ser únicamente el azúcar. Se caracterizan por ser un conglomerado de ingredientes poco saludables que no deberían estar presentes en la alimentación habitual.

Por eso, la solución no es cambiar el azúcar por edulcorantes, sino que es aprender a disfrutar del sabor verdadero de los alimentos y desengancharnos de esos productos y de esos sabores tan artificialmente dulces. Si sólo te gusta el café con azúcar, el cacao azucarado, los yogures de soja azucarados... a lo mejor lo que te gusta es el azúcar, no el café, ni el cacao, ni el yogur.

CAPÍTULO 4

COMER FUERA DE CASA



«Ya no acepto las cosas que no puedo cambiar; ahora cambio las cosas que no puedo aceptar.»

ANGELA DAVIS

Comentábamos en la introducción que salir a comer fuera es cada vez más fácil para las personas vegetarianas. Tanto porque la oferta de restaurantes vegetarianos no deja de crecer como porque cada vez hay más locales que ofrecen opciones e incluso las señalan en la carta.

Aun así, para un vegetariano, lo habitual es que salir a comer fuera no se traduzca en un «Qué me apetece comer», sino en un «A ver qué opciones me quedan». Es cierto que depende mucho del sitio y de la zona, que no es lo mismo salir a picar algo en un pueblo de la Asturias profunda (¡suerte!) que en el barrio de Gràcia de Barcelona. Así que el primer consejo es siempre adaptar las expectativas. En el primer caso, siéntete afortunado si consigues unas setas a la plancha junto a las patatas fritas; mientras que, en el segundo caso, probablemente tendrás hasta para escoger.

Voy a recrear los 3 casos más típicos a la hora de comer fuera: salir de tapas o a picar algo, ir a cadenas de restaurantes (muy típico cuando toca comer en aeropuertos o en centros comerciales) y comer en restaurantes tradicionales. Así como un cuarto caso un poco diferente: cómo comer sano en un restaurante vegetariano.

Veamos a continuación todos los casos, conozcamos sus particularidades y aprendamos qué opciones tenemos en cada uno de ellos.

BAR DE TAPAS O PICOTEOS

Salir de tapas, de cañas o «a picar algo» y hacerlo de manera saludable es un reto incluso para un nutricionista no vegetariano. Así que ¡imaginaos para una persona vegana! De hecho, en según qué zonas, casi os diría que, si queréis picar algo, mejor os lleváis un paquete de frutos secos en el bolsillo, porque va a estar complicado.

Es cierto que hay tapas tradicionales que son veganas: las setas al ajillo, la escalivada, las patatas bravas (ojo con la salsa, hay que preguntar, porque, aunque no debería, puede que lleve huevo), las patatas chips de bolsa, los cacahuets, los encurtidos (pepinillos, cebolletas...), las aceitunas (si no van rellenas de anchoa), los pimientos de Padrón y alguna tosta que hagan con verduras asadas o similar. También en algunas zonas son habituales las berenjenas fritas con miel de caña; hay que asegurarse de si el rebozado lleva o no huevo, aunque lo habitual es que sólo se pasen por harina. Todas las opciones anteriores podremos encontrarlas en bares de tapas tradicionales. Mientras que, en algún establecimiento con un poco más de variedad, puede que tengan hummus o guacamole, por ejemplo.

Lo bueno es que, si hacemos una valoración a nivel de salud con la oferta reducida que nos queda, nos quitamos un montón de tapas poco saludables como las de embutido, las que van cubiertas de mayonesa y la mayor parte de las fritangas (calamares a la romana, croquetas industriales, muslitos de mar...). Pero, por otra parte, corremos el riesgo de hartarnos a pan, a patatillas y a cacahuets fritos.

Según la oferta de la zona que frecuentemos y la frecuencia en la que salgamos en este plan, debemos valorar si merece realmente la pena estar comiendo eso, o si, mejor, cenamos en casa (antes o después de salir) o nos llevamos algo para no pasar hambre, que puede ir desde los frutos secos mencionados a una pieza de fruta o un sándwich integral. Puede que nos toque comérmolo por la calle mientras cambiamos de bar (según lo permisivos que sean en los locales), pero, al menos, comeremos bien.

Para los ovolactovegetarianos es fácil encontrarse algo con queso, croquetas de setas o espinacas, y siempre les quedará la socorrida tortilla de patata. Así que seguramente sus problemas a la hora de salir de tapas se reduzcan y puedan realizar elecciones que, aunque no del todo saludables, son variadas y pueden combinarse para dar con una tapa o ración adecuada.

¿Y qué bebo que sea sano?

No voy a profundizar mucho en el tema, pero ¿has pensado en pedir cerveza sin alcohol? Tomar una copa es un ritual social, pero tiene muy poco que ver con la salud. El alcohol es, básicamente, una sustancia tóxica para el organismo. Y cualquier cantidad consumida, por pequeña que sea, entraña riesgos.

Si descartamos las bebidas alcohólicas, es cierto que, a la hora de pedir una bebida en un contexto como el que estamos comentando, las opciones se reducen, y un refresco no es opción mucho mejor. Pero existen alternativas sin alcohol, todas ellas son preferibles tanto a corto como a largo plazo.

Los típicos cafés, té o infusiones se pueden tomar calientes o con hielo. El poleo frío con limón, por ejemplo, está muy rico.

Una gaseosa o agua (con o sin gas) y una rodaja de limón son opciones razonables.

El zumo de tomate también es un recurso saludable, aunque no está disponible en todos los bares.

Las cervezas «sin alcohol» o las «0,0» son muy socorridas, pero ¡jojo!, no siempre están totalmente libres de alcohol. La cerveza «sin alcohol» contiene una pequeña cantidad que no supera el 1% (una cerveza normal ronda el 5%), mientras que la cerveza «0,0» no llega al 1% pero puede contener, por ejemplo, un 0,07%. De todos modos, son cantidades tan pequeñas que son bebidas a tener en cuenta si queremos consumirlas esporádicamente.

**Pero ¿la cerveza también es mala?
Tiene poco alcohol...**

«No hay un nivel de consumo de alcohol libre de riesgos», ha sentenciado la Organización Mundial de la Salud (OMS) en el informe «Consumo de alcohol y salud en el mundo», de 2014. La OMS ha señalado que el alcohol favorece más de 200 enfermedades, entre las que destacan la cirrosis hepática, el cáncer, los trastornos mentales, los trastornos cardiovasculares y, por supuesto, el alcoholismo. La única cantidad segura de alcohol es cero.

La misma OMS añade, además, que el alcohol es teratogénico, es decir, causa malformaciones fetales. Aparte de ser adictivo e inmunosupresor.

El alcohol aporta un exceso de calorías: 7 kcal por gramo. Una copa de vino tiene las mismas calorías que 40 g de pan. Y son calorías vacías, calorías que no van acompañadas de ningún nutriente, al contrario, van acompañadas de un tóxico.

El consumo de alcohol, incluso en dosis bajas, altera la conducta. A las consecuencias físicas de tomar alcohol hay que sumarles los accidentes de tráfico y las situaciones violentas propiciadas por su consumo.³⁶

A pesar del interés de los lobbies de bebidas alcohólicas por promover la idea de que el alcohol es bueno para el corazón, idea que incluso se difunde a veces desde el personal sanitario, el consejo no se sustenta a la luz de la evidencia científica.

El alcohol es un tóxico cardiovascular y los posibles efectos antioxidantes atribuibles al vino tinto por su contenido en polifenoles pueden obtenerse fácilmente de otros alimentos o de la uva al natural, sin necesidad de incluir el alcohol en la ecuación.

El informe de la OMS sobre el alcohol en la Unión Europea³⁷ concluye que los estudios que sugieren un posible beneficio de una dosis baja no han tenido en cuenta factores como el mayor poder adquisitivo y la posición social de los consumidores frecuentes de vino, circunstancias que se asocian a mejores condiciones de vida y mejor asistencia sanitaria.

Por otra parte, los posibles efectos beneficiosos del alcohol son irrelevantes comparados con los de una alimentación y un estilo de vida saludables. En el caso de los jóvenes, ni siquiera existe la sospecha de esos beneficios. Así que sí, la cerveza también es una bebida alcohólica a limitar todo lo que podamos, desde un punto de vista de la salud.

CADENAS Y FRANQUICIAS

Os reconozco que no soy demasiado amiga de las cadenas de comida, aunque es cierto que unas son mejores que otras. Pero, a veces, en entornos un poco *veggie*-hostiles, en situaciones en las que vamos cortos de tiempo o en lugares sin muchas opciones como un aeropuerto o una estación, saber qué platos saludables aptos sirven en cada cadena de restaurantes pueden salvarnos la comida.

Voy a hacer un repaso de algunas cadenas más o menos conocidas, tened en cuenta que las cartas y los menús pueden cambiar; que, según cuando leas esto, puede que no coincida exactamente con la oferta concreta del momento; y, sobre todo, que determinados productos como los panes pueden no hacerse igual en todos los países si son cadenas internacionales. Ante la duda, pedid la información sobre alérgenos, y podréis ver si algún producto en concreto lleva o no lácteos o huevos. Me refiero a cosas que no pueden saberse a simple vista, como masas, panes o una salsa concreta.

Lo que sí es cierto es que, si tienen una opción vegetariana, puede que sea distinta pero, lo lógico, es que la mantengan o, incluso, que hayan ampliado su oferta, ya que la demanda es ascendente. Aun así, en muchas cadenas, la única opción para armarte un menú vegano sigue siendo la clásica ensalada triste de lechuga y tomate (maíz, si tienes suerte) y patatas fritas sin salsa o con ketchup. Una fiesta, vamos. Al menos tienen wifi, que es útil si tienes escalas largas o retrasos.

El panorama en abril de 2018 en los locales de España era más o menos éste:

Hamburgueserías

- **McDonald's:** su oferta varía según el país, y sí que tienen hamburguesa vegetariana en algunos países, pero no en España. Creo que aquí sólo te queda comer patatas fritas, o su «Ensalada de la Huerta». Ahora bien, teniendo en cuenta cuestiones éticas y sociopolíticas, yo no daría ni 1 € a esta empresa aunque tuviera la mejor *burguer* vegana del mercado. Ni a alguna otra de las que salen en este listado, para ser franca.
- **Burger King:** comentario prácticamente idéntico al anterior, seguro que, si estamos en un lugar con presencia de estas cadenas, hay más oferta gastronómica a la que recurrir. Tampoco tienen en España hamburguesa vegetariana, y nos dejan con patatas y «Ensalada Original» como únicas opciones.
- **The Good Burger:** su «Hamburguesa Veggie» no es vegana, ya que contiene lácteos. Así que, para veganos, de nuevo patatas (sin salsa) y la «Ensalada de la Huerta». Mal.
- **Bacoa:** si queremos hamburguesas, ésta es mucho mejor opción que las anteriores, el problema es que tienen pocos locales. En su carta encontraremos dos hamburguesas veganas: la «Gran Vegano» y la «Black Bean», que lleva queso, pero se puede pedir sin él.

Si hablamos en términos de salud, las ensaladas, que son prácticamente todas idénticas, con lechuga, tomates cherry, pepino y maíz, pues no son mala opción; ahora, sosas lo son un rato. Del resto, no se salva gran cosa. La hamburguesa «Gran Vegano» de Bacoa tiene la receta colgada en la web y no está mal, lleva garbanzos, espinacas, maíz y pimiento rojo, mucho mejor composición que la mayoría de las que podemos comprar en supermercados.

Pizzerías

- **Pizza Hut:** ninguna de las masas de pizza es vegana, todas llevan lácteos, tienen una pizza llamada «Veggie Lover's» y varias con distintos quesos aptas para lactovegetarianos. El pan de ajo tampoco es vegano, pero los nachos con guacamole sí. Disponemos, cómo no, de una «Ensalada de la Huerta».
- **Domino's:** de nuevo, todas las masas llevan lácteos, por lo que es imposible pedir una pizza vegana, salvo la masa sin gluten, que no lleva ni huevo ni lácteo, así que, en ese caso, pidiendo una masa sin gluten y la pizza sin queso podríamos conseguir una pizza vegana. Un poco rebuscado pero, si lo necesitáis, tirad de ello.
- **Telepizza:** estamos de enhorabuena, ¡sus masas son veganas! Y ojo, que hasta tienen masa integral (faltaría ver cómo es de integral...). Así que, en principio, en Telepizza, si pedimos una pizza sin queso, eligiendo los ingredientes, sí será vegana.

SI TIENE TRAZAS, ¿ES VEGANO?

Cuando un producto indica que puede contener trazas de huevo o lácteos o cualquier otro ingrediente, nos está dando una información para personas alérgicas. Significa que en la maquinaria o en las instalaciones en las que el alimento que tenemos entre manos se ha producido, también se producen otras referencias que sí contienen huevos o lácteos. Pero el alimento que «puede contener trazas», no lleva esos productos como ingredientes.

Si así fuera, deberían constar en la lista de los mismos. El fabricante se está curando en salud de que durante el proceso de elaboración y/o envasado se haya podido producir algún tipo de contaminación cruzada por un defecto de limpieza de la maquinaria, por partículas suspendidas en el ambiente o por un simple fallo humano.

La legislación no indica siquiera cantidades para las trazas, con la excepción del gluten.

Un producto que pueda contener trazas de algún alimento de origen animal es vegano. En realidad, estamos consumiendo trazas continuamente al comer cualquier cosa en un bar, o en nuestra propia casa o casas de amigos si se consumen en ella alimentos de origen animal. Simplemente, un producto envasado se ve obligado a indicarlo en el etiquetado, y la tostada del Bar Pepe no.

Por otro lado, resulta poco realista pedirle a un fabricante que compre maquinaria nueva de uso exclusivo y habilite un espacio nuevo para elaborar algún producto, si le sirve lo que ya tiene, sólo para no tener que indicar las trazas en el envase. Aun así, si es nuestro deseo evitarlas podemos recurrir a productos elaborados para alérgicos o bien a productos de empresas que sólo fabrican referencias veganas y por tanto no hay riesgo de trazas de ingredientes de origen animal.

En las cadenas de pizza, la vida parece bastante fácil para los ovolactos, ya que, como todas las cadenas de comida rápida, permiten personalizar ingredientes. Así que no hay problema en conseguir una pizza de queso y verduras. Y, si no queremos complicarnos demasiado la vida, siempre nos quedará la Margarita o la Cuatro Quesos.

Eso sí, si buscamos una opción saludable, éste no es el lugar. La cantidad de verduras por ración es ínfima, y el queso no suele ser de los mejores, sino más bien muy graso para que funda bien. Y las masas están hechas de harinas refinadas casi siempre.

El truco para saber si las masas son veganas o no es pedir la información sobre los alérgenos que contienen, que deben declarar lácteos y huevos. Y ésta es una información que deben tener disponible obligatoriamente, así que no dudes en pedirla si tienes dudas.

Italianos

- **La Tagliatella:** como en cualquier italiano, no tendrás ningún problema si eres ovolactovegetariano. Eso sí, como vegano lo tendrás más difícil porque las pastas son al huevo, salvo algunas que sólo indican trazas, pero hay que pedir la carta de alérgenos para distinguirlas.
- **Ginos:** de nuevo, ningún problema si eres ovolacto, ya que tiene marcados los platos vegetarianos. Pero todos tienen queso, sin excepción. Es probable que alguno pueda pedirse sin, pero, en muchos casos, es parte principal del plato. Vamos, si a una «Ensalada Caprese» le quitamos la mozzarella, nos queda una triste ensalada de tomate. Parece que la única opción vegana es pedir pasta con verdura, «Pasta Primavera». Según la declaración de alérgenos es pasta sin huevo. También hay parrillada de verduras y, en principio, la pizza, si la pides sin queso será vegana, ya que la masa también lo es.

Los italianos son una opción perfecta y con muchas alternativas, sobre todo si consumes lácteos. Para los veganos sigue estando complicado, ya que muchas pastas aparentemente veganas no lo son si están hechas con huevo, lo que puede limitar mucho las opciones. Ten en cuenta que, si es pasta fresca, lleva huevo siempre. Así que, si tu opción es la vegana, es muy probable que en un italiano acabes comiendo una triste ensalada y macarrones con tomate. Las opciones proteicas para veganos son prácticamente imposibles de encontrar en estos restaurantes.

Orientales

- **Miss Sushi:** tienen sushi vegetariano, en concreto un *roll* con queso de cabra, y vegano. Además incluyen la opción vegana en el menú del día. También hay un plato de fideos con un huevo que es apto para ovovegetarianos, y que,

probablemente, se puede veganizar pidiéndolo sin el huevo. En general puedes comer de una manera bastante aceptable tanto a la carta como de menú.

- **Udon:** en la carta tiene señalados los platos vegetarianos. Hay salteados de verduras, tallarines con verduras y ¡hasta brochetas de tofu! Edamame, sopas, ensalada de wakame, gyozas de verduras... ¡el paraíso! Es más, el paraíso con opción proteica.
- **PadThaiWok:** su carta también tiene los platos vegetarianos y los que se pueden adaptar señalados. Hay varias opciones de tallarines y arroz que se pueden hacer veganos, y ofertan verduras al wok. Eso sí, opciones proteicas no encontraremos ni una.

Podemos concluir que las cadenas orientales son, en general, una buena alternativa, mejor que las de hamburguesas, pizzas y restaurante italianos, tanto en opciones aptas como en la calidad nutricional de la oferta.

Bocadillos

- **Pans & Company:** si eres ovolacto tienes un bocadillo de tortilla y otro de tomate y mozzarella. En pan blanco, por supuesto. En este caso, no hay ni opción vegana en las ensaladas, ya que la de quinoa y la de pasta llevan queso, y, como suelen tenerlas hechas y envasadas, no hay opción a pedir las sin. Tienen una «Ensalada Verde» vegana de lo más triste, eso sí. Y patatas, claro.
- **Subway:** en principio, todos sus panes son veganos salvo el de queso y orégano y el de masa fina. Pero su hamburguesa vegetariana es ovolacto. El bocadillo «vegetal» sí es vegano, y, si nos lo hacemos a nuestro gusto eligiendo los ingredientes, tendremos varias combinaciones aptas. También cuentan con una ensalada vegana, pero de la categoría de las «tristes».

Pocas opciones y no demasiado saludables, partiendo de la base de que el ingrediente principal de la comida es pan blanco. Para un apuro, pero nada más.

Otros

- **Fresco:** es un bufet, y puede ser una de las mejores opciones, porque tiene una amplia barra de ensaladas donde puedes escoger los ingredientes y suele incluir legumbres cocidas, con lo que puedes hacer un plato vegano saludable sin pegas, sencillo pero correcto, lo cual parece casi una utopía.

- **Vips:** su «Ensalada Veggie» es algo más interesante que las que habíamos visto hasta ahora, ya que lleva bulgur, aguacate, calabacín asado... No es la «ensalada triste» a la que nos tienen acostumbrados en este tipo de cadenas, lo cual es de agradecer. La «Veggie Burger» es ovo-lacto, ya que lleva queso y salsa de yogur. Hay alguna opción que es fácil de convertir en vegana si pedimos que nos quiten ciertos ingredientes.
- **Starbucks:** la añado porque tiene bebida vegetal de 3 tipos para los cafés: soja, avena y almendra. Sin embargo, es prácticamente imposible escoger algo vegano para comer más allá de una tostada con aceite. De todos modos, aseguraos antes de que en el bar de enfrente no tienen también bebida vegetal porque seguramente el café cueste la mitad, y, además, estaremos apoyando a un negocio local.

Estos locales tienen algunas opciones para veganos, pero son bastante limitadas. También ofrecen algunos platos algo más veganizables, quitando sobre todo queso, pero tampoco son para echar cohetes. Así que, si te ves obligado a frecuentar de manera habitual estos restaurantes u otros similares, vas a comer prácticamente lo mismo siempre.

RESTAURANTE TRADICIONAL

En este apartado me refiero a restaurantes típicos, de esos que tienen una carta compuesta por unos entrantes, luego una sección de carnes y otra de pescados como segundos y postres. Es la manera clásica en la que se organiza una carta en nuestro país. La carta puede tener más secciones, según su extensión, pero éste sería el esquema básico.

Para una persona vegetariana, todo lo que consideramos «platos principales» queda fuera de consideración, porque llevan como componente principal carne o pescado. Tal y como hemos comentado en la sección dedicada a comer en restaurantes con menú del día, nos queda jugar con los entrantes y con las guarniciones, y con la buena disposición que puedan tener los trabajadores del local para hacer algún cambio o adaptar algún plato.

Hay que entender que en un restaurante muchos de los platos llevan preparaciones que están elaboradas previamente. Por ejemplo, pueden decirnos que no es posible servirnos las lentejas sin el chorizo, porque ya las tienen hechas y todo está mezclado. O que la crema de verduras nos la puedan servir sin jamón, pero que la hacen con caldo de pollo. No es lo mismo pedir la ensalada sin el beicon que platos que ya tienen la base elaborada. Es importante que entendamos cuándo nuestras peticiones no se pueden

atender por falta de voluntad y cuándo no se atienden realmente porque pedimos un imposible. En cualquier caso, un establecimiento mínimamente competente intentará contentar al cliente y, si rechazan alguna de nuestras peticiones, suelen ofrecernos otra alternativa.

Si es una comida o una cena prevista con antelación, y sabemos que el lugar no tiene demasiadas opciones, no está de más llamar por teléfono los días previos para comentar si pueden preparar algo específico para ti. Siempre será mucho mejor que pillarlos por sorpresa en el momento de pedir. Si la carta es tan pobre que no hay por dónde cogerla, podemos pedir algo simple como «unas legumbres con verduras, pueden ser de bote», y, seguramente, satisfagan nuestra petición sin problema. Si no lo hacen, presionadles un poco o, directamente, optad por cambiar de restaurante para ese evento e informad del motivo a los responsables del que se ha negado a facilitaros las cosas.

Es importante que señaléis de forma clara lo que no coméis, ya que no sería la primera vez que al menú vegetariano le ponen pescado. Así que haced hincapié en que queréis un menú «sin carne ni pescado, ni caldo de carne o pescado, ni lácteos, ni huevos». Especificad todo lo que podáis con el fin de evitar sorpresas y también de que, si son amables y hacen un trabajo extra, sea provechoso.

Otras veces incluso se ofrecen a preparar un menú con una elaboración similar a la del resto de platos; en ese caso, si se lo curran, es una buena idea dejarles una reseña positiva en las redes sociales, si tienen presencia en ellas, o en alguna de las páginas de valoración de restaurantes que existen en internet. Tanto por agradecer el esfuerzo y que pueda servirles a futuros clientes en vuestra misma situación como para que se planteen añadir alguna opción a su carta habitual.

Dar visibilidad es importante, y pedir opciones (realistas, adecuadas y pertinentes) en hostelería es una forma de hacerlo.

Recordemos que en nuestra gastronomía hay muchos platos que son veganos, a veces dar una referencia concreta es mucho más útil. Para entendernos, puede que si pedimos un segundo plato vegano se bloqueen y no sepan qué hacer, pero si les pedimos un pisto con patatas o unos guisantes salteados seguro que saben de qué les estamos hablando y no pongan trabas a nuestras peticiones.

Y EN UN RESTAURANTE VEGETARIANO, ¿TODO VALE?

No quería dejar de tocar este tema, ya que pudiera parecer que todos los problemas se esfuman si las circunstancias nos permiten ir a un restaurante vegetariano. Es verdad que gran parte de los inconvenientes que veníamos comentando hasta ahora desaparecen de un plumazo, y que aquí sí que vamos a poder elegir. Y es en lo que me quiero centrar, en las elecciones.

En principio, si comer o cenar fuera es para nosotros un extra esporádico, algo que hacemos un par de veces al mes o menos, lo queelijamos no tiene excesiva importancia ya que no va a tener un impacto relevante en nuestra salud ni en el global de nuestra dieta. Pero la espectacular proliferación de locales vegetarianos en los últimos años, especialmente en las grandes ciudades, hacen que haya gente que come en ellos varias veces por semana, y es en esos casos cuando deberíamos empezar a fijarnos en lo que elegimos, desde el punto de vista de la salud.

Muchos restaurantes vegetarianos son ovolactos, por lo que las personas veganas seguirán teniendo «vetadas» algunas preparaciones, pero, en general, éstas suelen poder veganizarse con mucha más facilidad y soltura que las preparaciones de los restaurantes de los que hablábamos en los anteriores apartados, y suelen tener muchas más opciones que ya son veganas de entrada.

Aclaro que, en los otros casos, he hecho poco hincapié en la cuestión saludable, porque, dadas las opciones, no suele ser la mejor ocasión para ponerse exquisito con el valor nutricional de la comida, hay que ser realistas.

A estas alturas del libro, no hará falta que os diga que no todo lo vegetariano o vegano es saludable. Pero lo voy a repetir por si acaso. Así que, en un restaurante vegetariano podemos hacer buenas o malas elecciones, supeditados también al tipo de restaurante y a su carta.

A día de hoy podemos encontrar desde tabernas veganas con un estilo de lo más castizo hasta restaurantes gourmet. Y, evidentemente, la oferta varía mucho entre unos y otros. Hay locales veganos en los que es francamente difícil escoger algo saludable, aunque es verdad que son los menos. Pero sí, hay sitios en los que las opciones son bocatas de pan blanco con seitán frito o hamburguesas veganas industriales, queso vegano (compuesto por grasa y almidón) y pimientos fritos con veganesa, patatas fritas, choriveganos fritos y tartas muy veganas pero muy llenas de grasa hidrogenada y azúcar. Eso pasa.

De todas formas, no nos llevemos todavía las manos a la cabeza ya que lo normal es que tengan una oferta algo mejor. Veamos algunos clásicos de restaurante vegetariano que encontraremos en casi cualquier carta y comentémoslos:

Lo mejor

- **Ensaladas:** hay que reconocer que, en general, los restaurantes vegetarianos se curran mucho más las ensaladas de lo que lo hace la hostelería tradicional, y suelen hacerlas bastante completas, con legumbres, frutos secos, aguacate, aliños algo más especiales... En un restaurante vegetariano, las ensaladas suelen ser platos saludables y nada tristes, llenos de sabores, ingredientes, colores y texturas que convencerán hasta al paladar más exigente.
- **Patés vegetales:** hummus, guacamoles, patés de verduras, de frutos secos, de sobrasada vegana... Todos ellos son un clásico que no suele faltar en los entrantes de este tipo de restaurantes. Casi todos estos locales tienen algún *dip* marca de la casa, o sirven un surtido de patés especial. Si no usamos toneladas de pan o picos para acompañarlos, suelen ser preparaciones interesantes nutricionalmente hablando. Si queremos prescindir del pan, será mucho mejor si nos los sirven con crudités.
- **Cremas:** éste es otro básico en el que este tipo de restaurantes tiende a ser mejor que los tradicionales. Suelen preparar cremas sabrosas, frías o calientes, casi siempre sin lácteos y con un alto porcentaje de hortalizas y verduras. Evidentemente, al pedir las tampoco correremos el riesgo de que aparezcan con un *topping* de beicon frito, y, por lo que solemos ver en los restaurantes convencionales, esto será un gran alivio para cualquier vegetariano o vegano.
- **Potajes y platos de legumbres:** algo tan fácil y versátil no puede faltar en sus cartas, y, además, paradójicamente, rara vez podemos consumir este tipo de platos en otros restaurantes, ya que suelen llevar cárnicos de base. Sin embargo, a pesar del millón de opciones de estas preparaciones, en los restaurantes vegetarianos explotan estos platos muy poco y siempre lo echo de menos, sobre todo en los que sirven menú del día. Desde aquí les dejo un llamamiento para que hagan más potajes, ya que son una opción excelente, de bajo coste y que puede variarse según la estación usando productos de temporada.
- **Platos de verduras *fashion*:** lo que en la carta de un restaurante tradicional suele llamarse «plato de verduras» es la trilladísima parrillada de verduras, que si está bien hecha está muy buena, pero que cansa y es un poco sosa. Por suerte, en los restaurantes vegetarianos han explotado este plato en sus numerosas variantes, y puede que encuentres en la mayoría de las cartas zoodles (espaguetis de calabacín o zanahoria), lasañas 100% vegetales (bechamel incluida), berenjenas rellenas, moussakas, rollitos..., y todo tipo de platos que en otro sitio no nos plantearíamos pedir.

Lo peor

- **Hamburguesas veganas:** suelen ser uno de los platos estrella, pueden estar hechas de mil maneras, tener un montón de acompañamientos diferentes, venir en panes mejores o peores... Pero no nos engañemos, rara vez cumplen esa ración de verduras de la que solemos hablar, porque no, la hoja de lechuga y la rodaja de tomate no son una ración de verdura. Si además vienen con patatas fritas y salsas, definitivamente no son la mejor opción como ingesta frecuente.
- **Pizzas veganas:** aquí mi principal pega es el queso vegano. Es verdad que hay quesos veganos maravillosos hechos de frutos secos, incluso fermentados y demás. Pero no nos engañemos, esos quesos son caros. Los que se suelen usar son quesos hechos a base de grasas de mala calidad, almidón y colorante, que son la inmensa mayoría de los que se venden. Y es difícil concentrar más ingredientes poco recomendables en un producto. Y las pizzas llevan mucho queso, así que, igual que las hamburguesas, no son una buena opción como ingesta frecuente.
- **Tartas:** ¿os acordáis de que con el queso he dicho que era difícil juntar peores ingredientes en un producto? Pues, aunque parecía misión imposible, muchos postres y tartas veganos lo consiguen. A la grasa de mala calidad, a menudo hidrogenada, y a las harinas refinadas, se le unen cantidades ingentes de azúcar. Por favor, que nadie piense que una tarta vegana es saludable sólo por el hecho de ser vegana.

Lo que no es lo que parece

- **Tortilla de patatas vegana:** a pesar de que se llame «tortilla» y de que sea muy parecida en sabor y aspecto a la original, nutricionalmente no tiene el mismo valor, ya que le falta la parte proteica. El huevo se suele sustituir por una mezcla de alguna harina y agua, con lo que nos encontramos con que es una preparación que no aporta casi proteínas, salvo que se haga con harina de garbanzo que entonces sube un poco, pero no como para conformar una ración. Tenedlo en cuenta.
- **Arroces y pastas:** no caigamos en consumir siempre este tipo de platos como principales. ¡Acordaos de lo importante! ¡Verduras y ración proteica! Los cereales, mejor integrales, deberían ser un acompañamiento y no el principal ingrediente del plato ni de la comida.
- **Postres «saludables»:** postres crudiveganos, integrales... Muchas veces dicen que no llevan azúcar, pero llevan siropes, melazas, agave..., que es exactamente lo mismo. Ningún postre va a superar nutricionalmente a una ración de fruta. Si comes a

menudo en estos lugares, no te dejes engatusar por la supuesta salubridad de estos dulces. Pídelos sólo de forma esporádica para darte algún capricho, y mejor compartiendo. El resto de los días, pide una ración de fruta.

En resumen, a la hora de comer fuera, podemos seguir el siguiente árbol para tomar las mejores decisiones:

Salgo a comer fuera...

Esporádicamente (menos de 4 veces al mes)	Habitualmente (más de 1 vez a la semana)	
Come lo que puedas o lo que te apetezca. ¡Cuida el resto de tu dieta para que sea saludable!	¿En sitios con opciones?	
	SÍ, con varias opciones o sitios vegetarianos	NO, patatas y ensalada
	Elige bien:	Valora llevarte un <i>tupper</i>
	Ración de verduras - Crema - Ensalada - Plato - Etc.	
	Ración proteica - Legumbres - Hummus - Tofu - Etc.	
	Bebe agua	
	Fruta de postre	

CAPÍTULO 5

COMER EN LOS VIAJES



«Los animales del mundo tienen sus propias razones para existir. No fueron creados para ser explotados por los seres humanos, de la misma manera que los negros no fueron creados para los blancos, o las mujeres para los hombres.»

ALICE WALKER

Cuando salimos de viaje, en general, se nos descolocan las comidas y las rutinas, y se hace algo más difícil mantener los buenos hábitos que venimos recordando durante todo el libro. Esto le sucede a todo el mundo, pero si, además de comer mucho más fuera, o en casas que no son la tuya o haciendo compras improvisadas, le añades que eres vegano, las opciones pueden quedar aún más reducidas. Aunque, por supuesto, todo dependerá de adónde viajes, con quién y en qué plan.

¿CÓMO VIAJO?

A grandes rasgos, podemos hacer 3 tipos de viajes:

- **Alojándonos en casas:** bien porque nos quedemos en casa de amigos o familiares, o bien porque alquilemos una casa o apartamento nosotros mismos. El segundo caso suele ser la opción que más facilita el comer bien y, además, de un modo más económico, ya que dispondremos de nuestra propia cocina y podremos hacer la compra y preparar lo que nos apetezca, e incluso llevarnos un pícnic cuando vayamos a pasar el día fuera.

En el caso de que estemos alojados en una casa que no sea la nuestra, dependerá del tipo de relación que tengamos con los anfitriones. Puede que no tengan ningún problema en que compremos y nos preparemos algunas cosas en su cocina, o puede que nos sirvan todas las comidas listas en la mesa. Según el caso, habrá que variar la estrategia. En el segundo caso podemos aplicar las mismas normas que cuando hablábamos de las comidas familiares en el capítulo 2 (vuelve a él si no las recuerdas ya que las hemos visto de forma ampliada): ofrecernos a cocinar nosotros para todos, o explicar con claridad lo que no vamos a comer y ofrecer alternativas sencillas y que no den trabajo de más a la persona que cocina.

- **Alojándonos en hoteles u hostales:** en estos casos lo normal es que no tengamos una cocina a nuestra disposición y que comamos fuera: en restaurantes, o en el propio hotel, si está algo aislado o si tenemos contratado un paquete que incluya alguna comida. Lo más habitual suele ser que la habitación incluya el desayuno.

Doy por hecho que, si vais a pagar una pensión completa, algo típico de los resorts y de algunos hoteles vacacionales, os habréis asegurado antes de qué tipo de comida van a servir. Es habitual que en esos casos se trate de un desayuno tipo bufet, y puede ser uno estupendo donde tengamos muchas opciones saludables para elegir o un bufet de fritanga y pastas. Pero casi que os lo merecéis por hacer un viaje para ir a un «todo incluido», la verdad...

- **En ruta:** viajes de mochila, en los que se duerme cada día en un lugar distinto, o incluso en refugios o tiendas de campaña. Puede que sean rutas por la montaña o por zonas sin ninguna o con muy poca oferta gastronómica o ni siquiera una simple tienda de alimentación, por lo que dependeremos de aquello que nos llevemos nosotros mismos. En este sentido, más adelante encontraréis propuestas de alimentos fáciles de conservar y ligeros de transportar que pueden ser muy útiles en este tipo de vacaciones.

Y, antes de seguir, un recordatorio rápido, que si no se me olvida: si vas a estar fuera más de una semana, ¡llévate la B12!

Las verduras también viajan

A menudo, una de las cosas que más cuesta en los viajes es seguir comiendo verduras en cantidad a diario. Eso, junto a que lo habitual es que a las personas veganas se les complica también cubrir la parte proteica, puede hacer que terminemos a atiborrándonos a pan, pasta y arroz. Refinados, claro.

Así que, tómate como un reto personal el seguir disfrutando de tu ración de verduras diaria. Si vas a comer sobre todo en restaurantes, te servirán los consejos que hemos dado en el capítulo anterior, y si tienes opción de hacer la compra y de preparar tu propia comida, los consejos para hacer una compra saludable que hemos visto en el capítulo 2 siguen totalmente vigentes fuera de nuestras fronteras. Es más, ¡comprar frescos te ahorrará mucho tiempo traduciendo listas de ingredientes en un idioma que no conoces!

COMIDAS EN EL AVIÓN O EN EL TREN

Cuando hacemos trayectos largos en medios de transporte que incluyen una o varias ingestas, o bien cuando vamos en primera clase o en *business* y nos dan una comida como deferencia incluida en el precio, aunque el trayecto no sea muy prolongado, en general suele haber opción para pedir menú vegano.

De hecho, hasta en el AVE Valencia-Madrid (que tarda 1 h y 40 min) puedes pedirlo si vas en preferente. Es todo un adelanto y un claro síntoma de adaptación a los nuevos tiempos por parte de RENFE, teniendo en cuenta que, a primeros de abril de 2018, ese tren no tiene ni wifi todavía.

Las compañías aéreas, por lo general, te dan la opción de elegir el tipo de menú cuando facturas, ya sea *online* o en mostrador, aunque algunas sí que te exigen que lo pidas con antelación (desde 24 a 72 h antes) y lo puedes hacer *online*, o, en su defecto, por teléfono. **Fíjate bien en las condiciones de la compañía concreta con la que vas a volar para asegurarte de que lo solicitas de la manera adecuada.**

Muchas veces hay incluso varios tipos de menús vegetarianos: el menú vegetariano asiático y el occidental (le pongan el nombre que le pongan), el primero suele ser más especiado o incluso picante, al modo hindú, y es probable que contenga lácteos (salvo que indique expresamente que no). En la versión occidental se suele ofrecer el ovolactovegetariano y el vegano. No siempre son menús saludables o deliciosos, pero se trata de una situación especial y puntual, que no tiene demasiada relevancia en el global de nuestra alimentación, salvo que cojamos muchísimos aviones al mes.

Cuando hablamos de comprar comida en aviones o trenes sin que ésta vaya incluida (en la cafetería del tren o a la carta en el avión) es mucho menos probable que haya opciones veganas, y, desde luego, las opciones saludables brillan por su ausencia. A menudo ni siquiera existe la posibilidad de comprar una pieza de fruta. Así que el consejo es que tratemos de ser previsores y de llevarnos nosotros mismos algo para picar o comer que hayamos preparado de antemano. Aquí van algunas ideas.

TENTEMPIÉS FÁCILES DE TRANSPORTAR Y SALUDABLES

- Frutas fáciles de comer y poco delicadas: plátanos, manzanas, mandarinas, naranjas, peras.
- Frutas pequeñas o troceadas en un bote: melocotón, fresas, arándanos, uvas.
- Zanahorias enteras limpias y peladas.
- Palitos de pepino o de apio, en una bolsita con cierre hermético.
- Bote con hummus para untar las anteriores, así no necesitas cubiertos. – Sándwiches integrales: tienes ideas en el capítulo 2.
- Una botella de gazpacho o de batido de fruta: si quieres que esté fresco puedes usar un termo.
- Un *tupper* o bote con porridge, y una cuchara.
- Una bolsita hermética con una mezcla de frutos secos, fruta deshidratada y unos trozos de chocolate negro de más del 85% de cacao.

Lleva siempre agua para beber, aunque en los aeropuertos no puedes pasar una botella de agua por el control de seguridad, puede que haya fuentes o grifos de agua potable en los que rellenar tu botella vacía en la zona de embarque. Si no hay, no te quedará más opción que comprarla. Pero evitará que termines bebiendo refrescos, zumos u otras bebidas azucaradas.

TRES BÁSICOS PARA SOBREVIVIR EN LOS VIAJES

Básico 1

Si eres incapaz de disfrutar del café solo y te gusta tomarlo con leche, es posible que en determinados establecimientos no tengas opción porque sólo ofertan leche de vaca, o, peor aún, cuando te toque sacarte un café de máquina (he visto alguna con opción de bebida de soja, pero no es muy habitual), cosa bastante probable en viajes, o en eventos como congresos o formaciones.

No te desespere, si no quieres tomar café solo hay una solución muy sencilla:

- **Bebida vegetal en polvo:** si habéis visto alguna vez leche en polvo, esto es lo mismo. En tiendas especializadas y herboristerías se venden botes de bebida vegetal en polvo de muchos tipos: soja, avena, arroz, avellana, cáñamo, sésamo... Si sois de los que sólo os tomáis el café con leche, ésta es vuestra salvación, ya que podéis llevar una pequeña cantidad en un bote, pedir el café solo y añadirle la bebida vegetal en polvo. La ventaja es que, por supuesto, pesa menos que si la llevásemos líquida, se conserva muchísimo más tiempo y es mucho más sencilla de transportar.

Conozco a gente que lleva siempre el botecito en el bolso, para los cafés en bares que no tengan leche de soja. Vamos, que no es un recurso válido únicamente para viajes y puede sacarnos de un apuro en nuestra rutina diaria.

Eso sí, fijaos en los ingredientes e intentad escogerla sin azúcares añadidos.

Básico 2

Otro de los «dramas» de los viajes para una persona vegana puede ser la dificultad de alcanzar un consumo proteico adecuado. No pasa nada si durante un par de días tu comida no contiene muchas opciones proteicas, sin embargo, si vas a estar varios días o semanas fuera y sabes que puede que te sea difícil conseguir legumbres o derivados en las comidas principales, no está de más que seas previsor.

Todos nos hemos pasado viajes alimentándonos a base de ensaladas tristes (lechuga iceberg y tomate), pasta con tomate, pan con tomate, arroz blanco y patatas. Esto te puede suceder si viajas a una zona con pocas opciones, por ejemplo, un hotel o una casa rural aislada donde tienes que hacer todas las comidas y no has conseguido un menú vegano decente, o zonas donde no sabes lo que te vas a encontrar porque no te son conocidas o bien porque sabes que difícilmente va a haber algo para ti.

Por suerte, estas situaciones son cada vez menos frecuentes, pero es cierto que siguen quedando países con menos opciones que otros, e incluso en España, en zonas más rurales o en determinadas provincias, puede resultar bastante complicado.

También te puede ser útil el siguiente recurso cuando vas de ruta o de viaje mochilero, ya que es fácil de transportar y no necesita conservación, mientras que los botes de legumbre son pesados y otros productos como el tofu han de estar refrigerados. Si eres un poco previsor, no tienes por qué pasarte varios días con un consumo proteico por debajo de lo recomendable, éste es un recurso facilísimo para evitarlo:

- **Proteína en polvo:** en muchas tiendas especializadas encontrarás infinitas opciones de proteína vegana en polvo, fácil de transportar y ligera. Escoge el sabor que más te guste (intenta que no sea azucarada) y te la llevas de viaje. Fíjate en que sea

bastante concentrada, para llevar menos peso. Por norma general, el aporte será aproximadamente de unos 20 g de proteína por cada ración de 30 g.

Si te llevas un par de raciones en la mochila durante el día, puedes acompañar tu comida —que probablemente consista en patatas, ensalada triste, pasta con verduras o arroz con verduras—, de un batido proteico que te puedes preparar mezclando tu proteína en polvo con agua. También puedes optar por tomártelo en el desayuno (hay quien se lo mezcla con el café), o en la merienda con un batido de fruta, según lo que hayas conseguido comer ese día.

Básico 3

Seguro que te suena la situación siguiente en los viajes: momento de parar a picar algo, pero sin que sea una de las comidas principales. En una cafetería o comprando un tentempié en una tienda, pastelería o similar. En esos casos, incluso las personas que siguen una dieta tradicional pueden encontrarse con dificultades para encontrar algo saludable. Es cierto que es agradable probar los dulces típicos cuando visitamos un lugar, pero tampoco hay que «probarlos» cada día. Si además somos veganos, encontrar algo que sea apto para nosotros será casi imposible, y, encontrar algo que sea saludable será mucho pedir en nuestro caso.

Estamos hablando de momentos de comer bollería, tarta, sándwiches o bocadillos, porciones de pizza o algún tipo de repostería salada como quiches, empanadillas o la versión autóctona que se tercie. Como ya podrás suponer, ninguno de estos alimentos son saludables y, además, la mayoría de ellos tampoco tendrá una versión vegana. Para solucionar este problema, aquí una alternativa:

– **Bites o paleo barritas:** estos dos tipos de tentempié pueden serte muy útiles. Además ocupan muy poco, no pesan y se conservan bien, y son un concentrado de nutrientes y energía. Puedes hacerlas tú mismo, con la receta genérica que tienes en este libro, o también puedes comprarlas ya hechas.

Las barritas *paleo* o *primal* son cada vez más habituales y las fabrican un montón de marcas distintas, y, aunque se las conozca por ese nombre, lo cierto es que la inmensa mayoría son veganas (si no llevan sello *vegan* comprueba los ingredientes, porque algunas contienen clara de huevo). Son barritas energéticas fabricadas básicamente con fruta deshidratada y frutos secos. También suelen contener distintos ingredientes para darles sabor: manzana deshidratada, coco, cacao, jengibre, naranja... Si las elegimos fabricadas con estos ingredientes, sin azúcares añadidos y sin grasas poco saludables, desde un punto de vista nutricional, no

tienen ninguna pega. Y, además, suelen cumplir con la función de aplacar el ansia de dulce y son bastante saciantes. Son otro buenísimo recurso también para los viajes de mochila.

UN EJEMPLO REAL, LAS #NUTRICIONES

Si me seguís en redes sociales sabréis que yo no soy mucho de contar mi vida. En cambio, mis amigos *nutrifrikis* sí que comparten mucho más su día a día, sobre todo en sus fotos de Instagram y sus *stories*, donde suelen publicar gran parte de lo que comen, aparte de otras muchas cosas. Os hablo de Carlos (@carlosriosq), Virginia (@dietista-enfurecida), Aitor (@midietacojea), o Paloma (@nutricionconq).

Como muchos de los que los seguís sabéis, tenemos una tradición que a la salida de este libro habrá cumplido ya 3 años en la que cada verano pasamos juntos unos 12 o 14 días (los nombrados y alguno más que se expone tan poco como yo), algunos de los cuales los pasamos siempre en mi casa familiar en Mallorca (desde aquí, gracias a mis padres y hermanos por su paciencia y por dejar que les invadamos la casa cada año). Las llamamos «nutriciones» por ser vacaciones de nutricionistas, copyright del término para Luka (@comocuandocomo), que además hace el café y es mi pinche oficial.

Podéis ver lo que solemos comer en esos días un grupo de entre 8 y 10 personas de vacaciones. Podéis ver nuestros desayunos, los *tuppers* que nos llevamos a la playa y lo que pedimos cuando comemos fuera. Buscadlo en las publicaciones de agosto de las cuentas que os he citado. Os daréis cuenta además de que la inmensa mayoría de la comida es vegetariana (la preparada en casa, toda) y no es que todo el grupo lo sea, pero no tienen problema en adaptarse. Incluido Sergio (@sergio.espinar).

Lo hacemos así: antes de llegar planeamos una compra grande, la cual suelo realizar yo —o en alguna ocasión mi padre— en la cooperativa de agricultores de mi pueblo. Compramos cantidades ingentes de aguacates mallorquines, tomates, pimientos, cebollas, pepinos, brócolis, lechugas, zanahorias, patatas, almendras mallorquinas, etc. También incluimos un buen cargamento de fruta de temporada. Y huevos.

Y además hago una compra online para los productos del supermercado: café, chocolate 85%, leche, pasta y arroz integral, legumbres de bote, quelitas y cosas de aseo.

Con eso acostumbramos a sobrevivir. No solemos comer en restaurantes más que un par de veces, en sitios que nos gustan, y si algún día no nos hemos hecho *tupper* nos paramos en un súper de camino a la playa y compramos gazpacho, aceitunas, frutos secos, zanahorias, tortilla de patata, quelitas integrales, fruta, hummus, queso mahonés, entre otras cosas, y nos montamos un pícnic bastante aceptable en el que siempre hay opciones veganas además de las ovolácteas.

Cuando viajamos a otros lugares solemos alquilar una casa y siempre hacemos una compra el primer día que nos permita comer como nos apetezca. Y, ¿sabéis qué?, no sólo comemos sano (y vegetariano quien quiera, que es casi todos más del 90% del tiempo), sino que, además, ahorramos dinero.

NO SÉ SI EN VOY A ENCONTRAR QUÉ COMER

Hoy en día, y gracias a internet, es bastante fácil informarse de las opciones que podemos encontrar en el sitio que vayamos a visitar. Podemos investigar previamente tanto la presencia de restaurantes vegetarianos como *vegan friendly* (que tienen opciones vegetarianas), así como los platos y comidas típicas de ese país para ver cuáles se adaptan mejor a nuestras necesidades. Hay muchos blogs de viajeros veganos, y seguro que en ellos encuentras *posts* de alguien que ha viajado recientemente a ese destino al que vas a ir y te da recomendaciones útiles.

Si vas a un país en el que no dominas la lengua, busca previamente cómo se dice «Soy vegetariano/vegano» o «Sin carne ni pescado, por favor», «Sin lácteos, por favor», etc. De manera que puedas pedirlo (o, al menos, señalarlo si lo llevas escrito y no lo sabes pronunciar). Asegúrate de preguntar bien, porque muchas veces los platos son cocinados con caldo de carne o pescado. Esto también pasa a menudo en España cuando pides platos como una paella de verduras, y es que, si no la tienen en carta, es muy probable que te la hagan con el mismo caldo de carne o de pescado que hacen las demás.

También hay aplicaciones que podemos descargar en nuestro teléfono móvil y que nos ayudarán con las traducciones. Y otras que localizan restaurantes vegetarianos, aunque muchas veces no son muy fiables si te sales de las zonas más turísticas, la más popular es *Happy Cow*.

En general, Asia suele ser un destino bastante fácil para las personas vegetarianas, tanto porque por temas religiosos y culturales en muchas zonas, como India o Tailandia, el porcentaje de vegetarianos es elevado como porque es habitual encontrar platos tradicionales que lo sean. Es el lugar en el que puedes encontrar tofu en la comida callejera, o guiso de lentejas en cualquier parte. Y es poco probable que te falte el arroz.

En Latinoamérica depende un poco del país, en Centroamérica encontrarás la versión autóctona de los frijoles con arroz en todas partes, y es fácil que se cocinen por separado de la carne. Países como Argentina o Uruguay pueden ser algo más complicados, pero, igual que sucede en España, cada vez hay más opciones.

En Europa, si viajas a Reino Unido o a los países del norte, te darás cuenta de que tienes muchas más opciones que en nuestro país, también en los supermercados; y lo mismo sucede en muchas zonas de Estados Unidos (no en todas, pero sí en las grandes ciudades). De hecho, la oferta de porquerías vegetarianas (ultraprocesados insalubres) es mucho mayor que en España, pero ahora ya sabes que no debes dejarte engañar por ello ni pretender probarlas todas, ¿verdad?

Los países árabes también son un buen lugar para los vegetarianos: el hummus, el falafel, el babaganush (paté de berenjena), el muhammara (crema de pimiento rojo y nueces), el taboulé... Todos ellos son platos árabes veganos.

En Grecia, hay dolmas (paquetitos de arroz envueltos en hoja de parra) sin carne, pero hay que asegurarse antes de pedirlos, ya que el relleno no se ve a simple vista.

De cualquier modo, tú irás preparado con tu lista de básicos para sobrevivir, así que tendrás todo bajo control. Y, además, hay una serie de cosas que funcionan en cualquier lugar del mundo:

- **Compra fruta:** eso es algo que encontrarás en cualquier país, y en cualquier tienda, incluso en puestos ambulantes a pie de calle. Puede que sean frutas distintas a las que estás acostumbrado, pero no pasa nada. Aprovecha para probar las frutas locales, y lleva alguna siempre encima para un imprevisto, o para evitar estar consumiendo dulces o *snacks* poco saludables cuando te entre el apetito.
- **Pásate por un mercado:** siempre es interesante visitar los mercados para conocer la cultura local, y es fácil que puedas hacerte con un pequeño alijo de frutos secos, unos encurtidos de verduras o algún plato sin carne ni pescado de cualquier puesto de comida.
- **Aprovecha la globalización:** si en la ciudad en la que estás no hay muchas opciones de restaurantes vegetarianos, busca un hindú o un tailandés. O, en general, cualquier restaurante asiático. Tienes muchas posibilidades de encontrar en ellos platos aptos. También en un italiano es muy fácil pedir si eres ovolacto, y, si eres vegano, podrán hacerte un plato de pasta con tomate (y ensalada ¡que hay que comer verduras!). Recuerda que, como hemos comentado en el capítulo dedicado a comer fuera, la pasta fresca suele estar hecha con huevo, mientras que la seca es fácil que sea vegana; si no estás seguro, pregunta antes de pedir. La masa de la pizza también podría llevar algún lácteo, pero no es habitual, de nuevo: si dudas, pregunta. Cuando consigas un plato apto lo completas con tu batido de proteínas y tendrás tu ración proteica diaria cubierta. ¡Y listo!





PARTE 2

**¿ESTADO DIETÉTICO?
«ES COMPLICADO...»**

CAPÍTULO 6

VEGETARIANOS EN LOS SERVICIOS DE SALUD



«Quienes escogen el mal menor olvidan con gran rapidez que están escogiendo el mal.»

HANNAH ARENDT

¿QUÉ SITUACIÓN TENEMOS?

A pesar de que, como venimos comentando a lo largo de todo el libro, la oferta de productos vegetarianos aumenta con mucha rapidez —cada vez hay más visibilidad, más interés y más recursos—, sigue habiendo un sector al que parece que no ha llegado ni una suave brisa de cambio: el sanitario.

España sigue sin dar recomendaciones específicas a la población vegetariana desde las instituciones gubernamentales, la atención primaria o la atención especializada. Los planes de estudios siguen obviando el tema, o tratándolo de manera residual, y manteniendo mitos obsoletos de los años 80 que no han sido revisados.

Una persona vegetariana que necesite recurrir al servicio nacional de salud queda a merced de lo que se haya podido actualizar el sanitario en cuestión por su cuenta, o del interés que tenga en hacerlo en ese momento, para recibir una atención que respete su estilo de vida.

Y no hablo sólo de adaptar las pautas dietéticas o los menús hospitalarios, sino también de buscar medicamentos que no tengan lactosa como excipiente o cápsulas sin gelatina. A menudo es tan fácil como cambiar de marca o de formato. Otras veces, por desgracia,

no hay alternativa.

Y sí, las personas veganas saben que se usa la experimentación animal en el desarrollo de medicamentos. Y no, no es hipócrita que los tomen cuando los necesitan, ya que no existe una alternativa. Lo que es hipócrita es exigirle la pureza extrema a un colectivo que se esfuerza en su vida diaria por el bien común muy por encima de la media. Me imagino que, probablemente, todos los que estéis leyendo esto estáis en contra de agredir a otros humanos y no lo hacéis en vuestro día a día, ni os lo planteáis siquiera, pero podríais hacerlo en una situación extrema (un ataque, una amenaza de muerte, un policía en acto de servicio, en defensa propia o en defensa de otra persona...). Las personas veganas también pueden verse obligadas a modificar sus principios éticos en situaciones concretas. Esta explicación sirve también para aquellos que critican a los veganos que usan un champú insecticida cuando sus hijos cogen piojos en el colegio, o que les dan jarabe si cogen lombrices. Si lo seguís haciendo, espero que vosotros mismos seáis un dechado de coherencia y principios inquebrantables hasta la muerte. Y, hecho este pequeño inciso, continúo con el tema.

Que quede claro que no culpo a ningún compañero o compañera sanitario que no sepa dar consejo a la población vegetariana. En absoluto. Menos aún cuando, para poder darlo, se tienen que haber formado por su cuenta e invertido en ello un esfuerzo y un tiempo que no todos tienen, ya que actualizarse en su propio campo ocupa casi todo el tiempo que les queda después de su jornada laboral.

Ahora bien, el no saber algo, no implica negarlo, o, peor aún, permitirse juzgarlo. No compartir las ideas o creencias de nuestros pacientes no nos exige de respetarlas y de intentar que el tratamiento no choque con ellas, hasta donde sea posible. Y sí, pautar una dieta blanda vegana es posible, y dar una alimentación vegana a un niño también lo es. Así como adaptar la mayoría de las pautas de dietoterapia o buscar un analgésico que no lleve lactosa. Siempre se le puede decir al paciente que «nos vamos a informar», o bien derivarlo a un compañero o compañera que pueda atenderlo mejor que nosotros mismos.

Si hablamos específicamente de mi profesión, la de dietista-nutricionista, cabe resaltar que el Código Deontológico³⁸ nos obliga a respetar el estilo de vida del paciente. De hecho, a principios de este año (2018) se publicaron también una serie de casos prácticos sobre la aplicación del código, uno de los cuales (el número 6, están disponibles *online*) trata precisamente de la atención a un paciente vegetariano y ejemplifica que el hecho de darle una pauta tradicional incumple la deontología profesional.

A los profesionales sanitarios que me estéis leyendo me gustaría deciros algo: cuando una persona vegetariana se sienta frente a vosotros, es muy probable que lo haga con reticencia. Porque seguramente ya ha aguantado risitas, frases paternalistas e incluso

desprecio hacia sus ideas en otras consultas con otros profesionales. Es probable que intente eludir el tema de la comida, salvo que no tenga opción, tanto para evitar ser juzgada como para evitar que, sea cual sea el problema que le aqueje, se atribuya a su dieta. Lo cual no deja de ser curioso, porque no suele hacerse con el resto de pacientes, aun cuando sabemos que, en gran porcentaje, éstos siguen una dieta insana, a la luz de las encuestas y de la epidemiología.

Además, tened presente que nadie les da consejo, que no hay fuentes oficiales en España. Y, aunque parezca mentira, sí las hay en otros países, como en nuestro vecino Portugal. Puede que estas personas no sepan a quién recurrir, y, si nosotros nos estamos a la altura, creamos el caldo de cultivo perfecto para que caigan en manos de pseudoprofesionales, o directamente de estafadores, que se aprovechan de su contexto. O que terminen siguiendo consejos descabellados de alguien sin ningún tipo de formación que publica vídeos en YouTube.

Tú podrías ser el primer sanitario que le trata normal y le da un consejo adaptado sin aspavientos, o que reconoce de forma sincera no saber cómo adaptar el consejo, pero que promete informarse, o que lo deriva a un compañero o compañera con más tablas en dieta vegetariana. Podrías ser el primer sanitario que le respeta. Tenlo en cuenta.

Y vosotros, como pacientes, recordad que no todo el mundo lo sabe todo, ni siquiera los médicos. Que la formación en nutrición de los sanitarios que no son nutricionistas es muy poca. Que, para consultas de nutrición, el profesional de referencia es el dietista-nutricionista.

Eso no quita que se los respete en cualquier especialidad, pero no podéis pretender que todos los sanitarios sepan atenderos de manera experta en un campo que no es el suyo.

MI MÉDICO ME ASUSTA CON CARENCIAS

Por suerte tenemos unos servicios sanitarios manejados por profesionales excelentes, trabajando en muchas ocasiones en situaciones precarias, con falta de tiempo, de medios, de camas y de personal. Que dan lo mejor de sí en guardias de urgencias completamente saturadas, pudiendo dedicar sólo 5 minutos a cada paciente y en instalaciones que, a menudo, no están todo lo actualizadas que debieran. Profesionales que están sufriendo recortes y empeoramiento de sus condiciones de trabajo continuamente. Gracias, compañeras y compañeros, por el esfuerzo diario.

No obstante, como en todas las profesiones, no todo el mundo lo hace todo bien. Y los vegetarianos se llevan una parte importante de las actitudes despectivas, cuando menos cuestionables, de algunos sanitarios. Y no es que lo hagan con mala fe. Probablemente pesa más el desconocimiento y los mitos que el ánimo de ofender o burlarse, o de ser irrespetuoso.

No es raro que personas vegetarianas que acuden a su médico de cabecera salgan alarmadas por el pronóstico de todo tipo de carencias que van a sufrir en el futuro (algunas de las cuales pueden ser hasta hilarantes), con recetas de mil suplementos y multivitamínicos que no necesitan, o con amenazas en el caso de padres de niños pequeños. Incluso cuando la consulta no tiene nada que ver con temas de la alimentación. Mención aparte para el tema del diagnóstico de déficit de B12 en personas vegetarianas, que tiene algunas complicaciones y puede no servir la analítica de rutina. No voy a entrar a detallar este punto, porque ya lo hice de forma exhaustiva en *Vegetarianos con ciencia*, y lo tenéis además en el blog asequible de manera gratuita para cualquiera. Si no estáis seguros de que os estén aconsejando bien, acudid a un dietista-nutricionista con experiencia en atención de personas vegetarianas para que os asesore.

Os dejo algunas frases que os pueden ayudar a lidiar con algunas situaciones habituales en un contexto sanitario, y que son fácilmente adaptables a otros casos similares:

- Por favor, si fuera posible, ¿me podría recetar una versión que no llevara ingredientes de origen animal como gelatina, lactosa, cera o miel? No sé si existe la opción en este medicamento en concreto, pero le agradecería mucho si lo pudiera comprobar.
- No consumo alimentos de origen animal, ¿podría adaptarme la hoja que me ha dado o derivarme a algún compañero o compañera que pueda hacerlo? Tacharme la carne y el pescado y decirme que coma «lo demás» me deja sin opciones proteicas de calidad en mi alimentación.
- Doctora, usted sabe que la anemia ferropénica es un déficit muy frecuente que sufren muchísimas personas, la mayor parte de las cuales consume carnes y pescados a diario. ¿No es elucubrar atribuir la mía a mi dieta sin más? ¿No maneja usted propuestas de tratamiento alternativas que no me obliguen a cambiar mi estilo de vida y en las que no sea necesario comer carne roja? ¿Qué les aconseja a aquellos que ya la consumen y que presentan un cuadro idéntico al mío?
- Entiendo que a usted le parezca algo arriesgado y que no esté familiarizado con la alimentación vegana. Es normal, no se preocupe. Pero, si quiere, puede ver el tipo de consejo que se da de manera natural en otros países a familias como la nuestra.

En la web de la American Dietetic Association dispone de hojas informativas generales sobre la crianza de bebés y de niños vegetarianos y veganos que tal vez le tranquilicen si les echa un vistazo. También dispone de materiales de la Generalitat de Catalunya, aunque menos exhaustivos. Es una opción muy normalizada en Estados Unidos, Reino Unido, muchos países nórdicos o Australia.

- Me hago cargo de que en su especialización como nutricionista deportiva no haya trabajado nunca con personas veganas y le resulte un poco más difícil adaptar mi planificación. Si cree que no dispone de los conocimientos suficientes para asegurarse de mi alimentación sea adecuada, seguro que puede recomendarme a alguna compañera o compañero que esté más familiarizada o familiarizado con mi tipo de dieta, pero entienda que, para mí, mis decisiones éticas no son negociables.
- Disculpe, llevo cuatro días ingresado y mi menú se ha limitado a pasta con tomate y verdura hervida. ¿Cree que podría hablar con el dietista encargado de la cocina para ver si podemos encontrar alguna opción más variada? No me importa repetir legumbres varios días, seguro que en cocina pueden conseguir un bote de lentejas cocidas o algo similar.

Y si todo falla, y nos encontramos ante una situación o un trato intolerable (burlas, amenazas o faltas de respeto) no nos vayamos nunca sin poner una queja formal ni sin pedir un cambio de profesional.

SUPLEMENTOS DE VITAMINA D3

El déficit de vitamina D es muy habitual en toda la población, cada vez hay más consciencia de ello y se piden con más frecuencia analíticas de rutina a este respecto. Cuando la vitamina D sale baja, se suele pautar un suplemento de vitamina D3 para remontarla:

Hay dos tipos de vitamina D:

- **La vitamina D2 o ergocalciferol:** es de origen vegetal.
- **La vitamina D3 o cholecalciferol:** es de origen animal, salvo excepciones que detallamos más adelante. Algunas microalgas de manera natural también contienen esta forma de vitamina D.³⁹

La vitamina D2 puede ser igual de efectiva que la D3 en dosis fisiológicas, pero no lo es cuando recurrimos a dosis farmacológicas, mucho más altas, que son las que se usan en suplementación. Por ello, en suplementos la D3 es la forma más efectiva.⁴⁰

La inmensa mayoría de suplementos de vitamina D3 no son veganos. Lo más habitual es que se obtengan de grasa de pescado. Otros se fabrican usando lanolina, una sustancia que se extrae de la lana de las ovejas. Estos suplementos de vitamina D fabricados a partir de lanolina se etiquetan a menudo como «vegetarianos», ya que, en principio, no requieren la muerte del animal. Este etiquetado puede llevar a engaño tanto a profesionales sanitarios, que asumen que al ir etiquetados como «vegetariano» o «*vegetarian*» son aptos también para veganos, como para los propios veganos cuando buscan un suplemento.

Al comprar un suplemento de vitamina D, para que sea vegano debe ir etiquetado como tal, con la V-label, o indicando «*vegan*» en el envase. En ese caso, están fabricados con líquenes o con hongos irradiados con luz ultravioleta. Estos suplementos son aún poco habituales, no entran en las prescripciones de la Seguridad Social y, a menudo, hay que comprarlos *online* o en tiendas especializadas porque no los suelen tener en las farmacias. Además, su precio es considerablemente más elevado.

Es muy importante que, si nuestro profesional sanitario de referencia nos ha pautado una dosis concreta de vitamina D, pero no nos ha dado una referencia vegana, no hagamos el cambio por nuestra cuenta creyendo que cualquier suplemento sirve, sino que nos aseguremos de estar tomando un suplemento equivalente. A veces no es posible pasar la pauta tal cual, porque no existe en forma vegana un suplemento con la misma dosis. Es importante que sea un profesional sanitario quien nos indique cómo variar esa prescripción para adaptarla de manera correcta.

¿Y SI ME TIENEN QUE INGRESAR?

En principio, tranquilidad. La mayoría de los hospitales contempla la dieta vegetariana en su protocolo dietético y, a menudo, la vegana también. Aunque a veces se esconda bajo nomenclaturas como «dieta étnica» que es la que se adjudica a pacientes que siguen una alimentación halal o *kosher* y, si no se les puede proporcionar, se les da una dieta sin carne, o sin carne ni pescado.

Es decir, que solamente hay que asegurarse de cómo la tiene clasificada cada hospital para saber qué dieta queremos pedir. Eso sí, que puedan servirnos una dieta vegana es una cosa, que sea una dieta vegana completa y saludable es otra muy distinta.

La comida hospitalaria deja mucho que desear a nivel general. Son habituales los desayunos a base de bollería, galletas y sobres de azúcar, los postres a base de lácteo azucarado, los zumos, los fritos y rebozados, los cereales y derivados refinados, y las

raciones de verdura más bien escasas y poco atractivas. Si encima lo veganizamos, no podemos esperar maravillas.

Como es habitual, es muy probable que se nos quede muy coja la parte proteica. Hoy en día suelen tener bebida y yogures de soja en la mayoría de los centros hospitalarios, pero puede que sólo nos sirvan legumbres en 2 o 3 ocasiones durante 1 semana entera (y eso, con suerte y si las cocinan sin carne), y, por lo general, no se suelen dar frutos secos. Ni por supuesto tofu, seitán o similar, salvo alguna excepción como la sanidad privada de alto *standing*. A lo sumo pueden tener hamburguesas veganas industriales, de cuyo valor nutricional ya hemos hablado, y eso ya sería poco habitual y una rareza en un hospital al uso.

Es probable que nos pasemos el ingreso a base de ensalada, pasta, arroz, verdura hervida, puré de verdura, compota y vuelta a empezar.

Si se trata de algo leve, que no requiera más que 1 o 2 días de hospitalización, pues tampoco es una tragedia que nuestra dieta no sea óptima durante un periodo tan corto. Pero si la hospitalización dura más tiempo puede incluso afectar a la recuperación, dificultándola.

Si es un ingreso programado o que sabéis de antemano que se va a producir, para una cirugía prevista o, por ejemplo, para un parto, podéis informaros previamente de cómo está la cosa en el hospital concreto en el que vais a ser ingresados. Y, en función de lo que os cuenten, podéis incluir en vuestra maleta hospitalaria un alijo de frutos secos, o algunas de las opciones que hemos comentado para los viajes.

La primera opción para casi todo el mundo es pedir a amigos y familiares que le traigan comida de fuera. Aunque no debería suceder, lo habitual es que se haga la vista gorda. Ojo, estamos hablando siempre de ingresos por un motivo que no implique seguir una dieta concreta, en ese caso, hacer tal cosa podría ser una tremenda irresponsabilidad. Al menos habría que hacerlo pidiendo previamente consejo a los profesionales que nos atienden.

Casi todos los hospitales cuentan con dietistas en cocina. Yo he sido una de ellas. Os aconsejo que preguntéis y que solicitéis si podría subir a veros. Es probable que sea la persona que pueda hacer vuestra estancia más agradable en términos gastronómicos, pero tened en cuenta que tiene unos recursos muy limitados, y que, por mucho que pudiera querer servir os en la cena un estofado de seitán, no le va a ser posible y debe jugar con los recursos disponibles.

Sin embargo, esta persona encargada de la dieta en cocina probablemente sea capaz de conseguir un bote de garbanzos cocidos que os apañe esa ensalada o ese plato de arroz y lo haga un poco menos triste. O, al menos, es la persona que, en la cinta de emplatado, estará pendiente de que no os pongan una ensalada con jamón york.

EMBARAZADAS VEGETARIANAS, ¡NO PASA NADA!

Aún hoy se sigue mirando con suspicacia a las mujeres vegetarianas embarazadas y enseguida se les cuestiona si su dieta es «buena» o se les dice «que se dejen de tonterías y que coman bien». Verídico. En no pocas ocasiones se consigue alarmarlas y hacerlas dudar de su alimentación en un momento tan importante. Sobre todo cuando estas escenas se dan en consultas de ginecología.

Con esa incertidumbre, algunas mujeres llegan a preguntarse si será imprescindible que abandonen su opción dietética durante la gestación. Además, en no pocas ocasiones, el cuestionamiento médico va acompañado de presión familiar y muchas veces también de reproches del propio personal sanitario si éste no tiene formación actualizada en el tema. Esta preocupación no está justificada.

En realidad, en el primer mundo, este lugar con acceso ilimitado a alimentos de lo más variados, una mujer puede mantener sin ningún tipo de problema un embarazo con una dieta vegetariana o vegana, y esto no debería despertar la menor alarma en nadie. Debería ser suficiente con darles a estas mujeres un consejo adaptado a su elección personal sin hacer aspavientos.

En España no existe consejo para este grupo de población proveniente de organismos oficiales, pero, en cambio, en otros países de nuestro entorno sí que lo tienen perfectamente implementado y lo dispensan por cauces normales sin problema. Es el caso del National Health Service de Reino Unido, el departamento de salud del gobierno de Australia, la Asociación de Dietistas de Canadá, o los dietistas de Portugal, además de la AND.

Recordemos lo que dice la Academy of Nutrition and Dietetics de Estados Unidos:⁴¹

«(...) las dietas vegetarianas, incluyendo las veganas, planificadas de manera adecuada, son saludables, nutricionalmente adecuadas y pueden proporcionar beneficios para la salud en la prevención y el tratamiento de ciertas enfermedades. Estas dietas son apropiadas para todas las etapas del ciclo vital, incluyendo el embarazo, la lactancia, la infancia, la niñez, la adolescencia, la edad adulta, así como para deportistas».

Así pues, más allá de los consejos que se dan a toda embarazada, y una vez proporcionados los consejos de alimentación vegetariana saludable (igual que se debería aconsejar sobre alimentación saludable a toda embarazada, sea cual sea su opción dietética), al único punto específico que deberíamos prestar atención es a si se está suplementando la vitamina B12 adecuadamente. Ya que es preciso señalar que la inmensa mayoría de suplementos perinatales tienen una dosis de B12 insuficiente para una mujer vegetariana, porque son suplementos pensados para la población general. Por tanto, no hay que caer en el error de dejar de tomar la suplementación habitual porque ahora tomamos otro suplemento que ya lleva B12. Y es muy importante que los sanitarios hagamos hincapié en este punto, asegurándonos de que queda totalmente claro.

En resumen: una dieta vegetariana o vegana bien planteada, con un aporte calórico suficiente y una variedad de alimentos sensata, adecuadamente suplementada con B12, no plantea ningún problema para llevar un embarazo saludable adelante.

En el caso de que sean necesarios otros suplementos, como el de vitamina D, hierro, yodo, además del habitual de ácido fólico, se pautarán de manera individualizada. Nótese que todos ellos son suplementos más que habituales también en embarazadas no vegetarianas.

El hacer recaer sobre la mujer embarazada una preocupación o una presión injustificada sobre su estilo de vida cuando es vegetariana responde a ideas obsoletas de profesionales poco actualizados. Y no es de recibo el mal rato que estas mujeres pueden pasar a causa de ello.

Es curioso que a menudo se pretenda hacer ver esta opción como peligrosa, cuando desde las mismas consultas no se alerta de otros riesgos nutricionales mucho más reales y frecuentes como el excesivo consumo de productos azucarados, refrescos o comida basura, o la permisividad con el alcohol y el tabaco que se da en ocasiones. Siendo ambas conductas mucho más arriesgadas que la de una alimentación vegetariana, sin ningún tipo de duda.

BEBÉS VEGETARIANOS, ¡NO ES TAN COMPLICADO!

Muchas familias vegetarianas temen el momento en el que su bebé va a empezar a comer sólido, porque no saben cómo enfrentar los cuestionamientos que a menudo reciben en las consultas de pediatría. Algunos incluso lo esconden, buscando asesoramiento por su cuenta y diciendo a todo que sí en los consejos de alimentación que reciben por otras vías. Os lo digo por experiencia ya que me ha pasado en consulta.

Es habitual que se les desaconseje mantener su opción dietética o que se les alarme con pronósticos de déficits nutricionales o de problemas de salud inminentes sin ninguna base, cuando lo lógico sería que, sencillamente, se les diera consejo adaptado sin mayor drama.

Estas situaciones se deben, por lo general, a la falta de conocimiento o de actualización por parte de algunos profesionales sanitarios, que, afortunadamente, cada vez son menos. En otros países, como Estados Unidos, Reino Unido, Australia, Canadá o Portugal, se dispone de consejos adaptados para familias vegetarianas y veganas, y la cosa no tiene mayor transcendencia. Exactamente igual que pasa con el embarazo. Pero aquí aún nos falta algo de camino para normalizar la respuesta a esta demanda por parte de las familias, aunque tengo confianza en que la situación mejore pronto. Que no tengamos dietistas-nutricionistas en atención primaria tampoco ayuda.

¿Qué come un bebé vegetariano? Durante los primeros 6 meses de vida (más o menos) comen lo mismo que el resto de los bebés: leche. La Organización Mundial de la Salud aconseja mantener la lactancia materna exclusiva hasta los 6 meses. Esto, por supuesto, es aplicable también a los bebés de familias vegetarianas, recordando que es imprescindible que la madre lactante se esté suplementando la B12 adecuadamente.

Si alguien está pensando que menuda incongruencia porque la leche materna es de origen animal y, por tanto, no es vegana (y sí, no pongáis los ojos en blanco, esto a mí me lo han dicho a la cara), le recordaré que no es vegano aquel alimento de origen animal que se obtiene sin el consentimiento expreso de quien lo produce. Este principio no es aplicable a las mujeres que dan de mamar a sus hijos.

En fin, sigamos.

A partir de los 6 meses, los bebés suelen estar preparados para empezar a comer sólido y para alternar la comida con la lactancia. Ésta no es una fecha exacta y cada bebé tiene su propio ritmo; podemos fijarnos en 4 señales que denotan que el bebé está listo para empezar a comer:

- Que haya perdido el reflejo de extrusión, es decir, que no empuje los alimentos fuera de la boca con la lengua.
- Que se sostenga derecho, aunque sea con la espalda apoyada, pero que sostenga la cabecita.
- Que sea capaz de coordinar las manos para coger algo y llevárselo a la boca.
- Que muestre interés por la comida.

A partir de ahí, las recomendaciones no distarían mucho de las que le daríamos a una familia con dieta tradicional. Sencillamente, a la hora de ofrecerle alimentos proteicos, le ofreceremos legumbres (empezar por la lenteja pelada es una buena opción), frutos secos en crema, tofu y otros derivados de la soja, el seitán... En lugar de los alimentos típicos como el pollo, el pescado o el huevo.

Recordemos que lo aconsejable es no ofrecer más de un alimento nuevo al día, para valorar la tolerancia, y evitar añadir sal y azúcar u otros endulzantes a la comida del bebé al menos hasta que haya cumplido el primer año. A partir de entonces, añadiremos una pizca de sal yodada a su comida.

Asimismo, serán de aplicación las recomendaciones generales sobre la limitación de consumo de verduras ricas en nitratos (sobre todo espinacas y acelgas) y de bebidas de arroz por su contenido en arsénico. Podemos encontrar información detallada a este respecto en la web de la AECOSAN.

Como con cualquier otro niño, evitaremos al máximo ofrecerle alimentos insanos: lo que incluye las papillas azucaradas y las galletas especiales para bebés. Los bebés pueden comer comida normal, no necesitan ese tipo de preparados que no es más que otra argucia de la industria alimentaria para aumentar sus ventas.

En el momento en que se inicia la alimentación complementaria es muy importante empezar a suplementar la B12 directamente al bebé. Existen suplementos en gotitas que son muy fáciles de administrar. Aseguraos de que sabéis la dosis y la frecuencia correcta, ya que la primera varía según la edad del bebé y la segunda según la concentración del producto. Que os aconseje un dietista-nutricionista especializado si tenéis dudas al respecto.

Los bebés vegetarianos no necesitan ningún otro suplemento de manera universal. Su conveniencia en determinados casos debe ser valorada de manera individual como haríamos con cualquier otro niño.

Existen en el mercado suplementos veganos de vitamina D para el caso de que se necesiten (es habitual e incluso rutinario el suplemento de vitamina D en recién nacidos). Si nuestro profesional de referencia no sabe aconsejarnos marcas veganas, podemos consultar con un dietista-nutricionista especializado para que nos ayude, pero no dejemos nunca de darle un suplemento recomendado por el pediatra por este motivo.

Con una alimentación basada en alimentos saludables (frutas, verduras, aceite de oliva, frutos secos molidos, legumbres y derivados, cereales integrales, semillas molidas...), en ausencia de productos insanos y con un suplemento de B12, hay pocas probabilidades de

que un niño sano presente algún tipo de déficit que no sea habitual también en la población general, como sucede con la típica anemia ferropénica que presentan muchísimos bebés y niños pequeños.

Por tanto, en lugar de alarmas injustificadas, lo que los profesionales de la salud deben ofrecer son buenos consejos. Y si no os los dan, quejaos y buscad a otro profesional que os respete y que no os juzgue.

Si tenéis o vais a tener niños a los que alimentar, sean o no vegetarianos o veganos, os aconsejo encarecidamente haceros con un ejemplar del libro *Se me hace bola* de Julio Basulto. Y si queréis saber más cosas sobre bebés y salud, sin mitos ni cursiladas, necesitáis *El moco radiactivo* de Marián García.

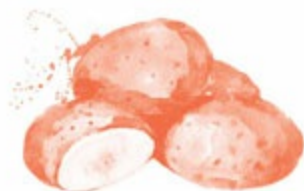
Asimismo, os será de mucha utilidad la fantástica guía de alimentación infantil editada por la Generalitat de Catalunya y que os podéis descargar *online* de manera gratuita en catalán y en castellano. Se titula «Recomendaciones para la alimentación en la primera infancia, de 0 a 3 años». Además de las recomendaciones generales, contiene indicaciones específicas para niños vegetarianos:

«En el periodo de incorporación de alimentos ricos en proteína, como la carne o el pescado, los niños vegetarianos pueden tomar —además de huevo, yogures y queso fresco o tierno, legumbres y frutos secos triturados— tofu (requesón de soja), bebida de soja fermentada (yogur de soja), otros preparados a base de soja y seitán (gluten de trigo), entre otros. Todas las personas vegetarianas deben tomar suplementos de vitamina B12 de forma regular, y también los niños vegetarianos una vez acabado el periodo de amamantamiento materno».

Y recordad que, siempre que tengáis un problema o una duda con la alimentación, los dietistas-nutricionistas podemos ayudaros. No os fiéis de cualquiera, haced el favor.

CAPÍTULO 7

SER VEGETARIANO ES CARO



«Por lo tanto, vamos a meditar sobre la oferta de comprar nuestra tierra. Si decidimos aceptar, impondré una condición: el hombre blanco debe tratar a los animales de esta tierra como a sus hermanos.

»Soy un hombre salvaje y no comprendo ninguna otra forma de actuar. Vi un millar de búfalos pudriéndose en la planicie, abandonados por el hombre blanco que los abatió desde un tren al pasar. Yo soy un hombre salvaje y no comprendo cómo es que el caballo humeante de hierro puede ser más importante que el búfalo, que nosotros sacrificamos solamente para sobrevivir.

»¿Qué es el hombre sin los animales? Si todos los animales se fuesen, el hombre moriría de una gran soledad de espíritu, pues lo que ocurra con los animales en breve ocurrirá a los hombres. Hay una unión en todo.»

JEFE SEATTLE,
en respuesta al presidente Franklin Pierce, 1855

SI SOY VEGETARIANO, ¿TENGO QUE COMER MÁS VERDURA QUE EL RESTO?

Cuando se dice que ser vegetariano es caro y, a renglón seguido, se añade una queja sobre el precio de la fruta y la verdura, me saltan todas las alarmas. Ésta es una afirmación que contiene demasiados errores.

En primer lugar, ¿la fruta y la verdura son caras? ¿Qué fruta y qué verdura? Y, sobre todo, ¿comparadas con qué? Y tercero y más importante, ¿por qué se cree que un vegetariano tiene que consumir más fruta y verdura que alguien que no lo es?

Voy a empezar por la última, porque, a estas alturas, con toda la brasa que os llevo dando, ya os sabéis la respuesta: las verduras, hortalizas y frutas deben ser la base de la dieta, de cualquier dieta y de cualquier estilo de vida, sea éste vegano, *paleo*,

mediterráneo u otro. Una persona vegetariana, que partiera de una dieta tradicional saludable, no cambiará los alimentos de origen animal por frutas y verdura, sino por alimentos proteicos vegetales, principalmente legumbres. También por derivados como el tofu, el tempeh o la soja texturizada, si le gustan.

Otra cosa muy diferente es que, en general, se coma poca verdura y poca fruta. Pero el error está en creer que hay que aumentar su consumo por volverse vegetariano. No. Se aumenta el consumo para pasar de una alimentación poco saludable a otra más sana. Y ahí entra en juego el segundo punto: ¿la verdura y la fruta son caras comparadas con qué? Porque sí, es cierto que si comparamos el paquete de 4 napolitanas de jamón y queso a 1 € con el precio del kilo de arándanos, los segundos son más caros. Sí. Sin duda.

Pero ¿os parecen productos comparables? En primer lugar, quitar las napolitanas de la dieta (o cualquier otro producto insano y baratísimo en el que podáis estar pensando) no tiene nada que ver con hacerse vegetariano, sino con intentar preservar nuestra salud. En segundo lugar, si en vez de arándanos comparamos las napolitanas con naranjas en invierno o con sandía en agosto, parece que el coste se ajusta bastante, ¿no?

Sí, la bollería, el pan blanco, las galletas, los postres lácteos, los precocinados... suelen ser bastante baratos. Y sí, en función de lo que solamos comprar, puede que cambiar esa comida por fruta y verdura aumente el coste de nuestra cesta de la compra. Pero eso no tiene nada que ver con hacerse vegetariano y, a poco que elijamos bien lo que compramos, el gasto total va a verse reducido si dejamos de malgastar nuestro dinero en alimentos y bebidas superfluos.

En definitiva: la cesta de la compra de una alimentación saludable se llena de fruta y verdura. Y las cantidades no son superiores para vegetarianos.

Así que menos argumentos vacíos y más fruta y verdura de temporada, que es la más barata, la más sostenible y la que está en su mejor momento. Os sorprendería la cesta que te puedes llevar a casa gastando sólo 10 € en el mercado y consumiendo producto local.

DUELO DE PRECIOS, LENTEJAS VS POLLO

Pero vamos a hablar de precios, por qué no. Ahora que ya hemos aclarado que a la hora de valorar el coste de una alimentación vegetariana, el precio de la fruta y la verdura es irrelevante, porque su consumo debería estar presente en cantidades similares en cualquier tipo de alimentación y, por tanto, el dinero invertido sería el mismo, seamos vegetarianos/veganos o no. Lo mismo sucede con otros productos que podrían estar

presentes en cualquier dieta como el aceite de oliva, la sal yodada, los cereales integrales, los frutos secos, etc. Al comparar una cesta de la compra saludable vegetariana con otra tradicional, la única diferencia son algunas fuentes proteicas.

Así pues, vamos a analizar el coste de esos alimentos de origen animal, que realmente es lo único que cambia si comparamos una alimentación tradicional saludable con una alimentación vegana saludable, y ver si cambiarlos por opciones vegetales dispara significativamente el precio o no:

El kilo de pechuga de pollo ronda aproximadamente los 7 €. Cojo pechuga de pollo porque, aunque un pollo entero es más barato (unos 2,5 o 3 €/kg), también tiene mucha merma (huesos, grasa, cartílago...) y, en cambio, de la pechuga se come todo. Por tanto, si voy a compararlo con tofu o con legumbres, la comparación justa es la carne limpia, ya que son productos que no tienen merma.

El precio del tofu es enormemente variable. Desde precios de risa en tiendas asiáticas en las que hay tarrinas de 0,5 kg de tofu por menos de 1 €, a tofus eco que salen a más de 12 €/kg. Un precio medio para un tofu blanco semifirme podrían ser unos 7 u 8 €/kg (y ojo, estoy redondeando al alza a un precio medio-carro). Comparado con una de las carnes limpias más baratas, el pollo, el gasto es más o menos el mismo; pero si lo comparamos con 1 kg de magro de ternera, que ronda los 9 €/kg, o con un filete de primera calidad, que no bajará de los 12 €/kg, el tofu es definitivamente más barato. No entro a compararlo con piezas más valoradas como el entrecot o el solomillo, porque ya no hace falta.

Creo que la única carne limpia, sin merma, fresca, que podría salir más barata que un tofu medio sería la cinta de lomo de cerdo, que ronda los 5 €/kg. Y ojo, que a unos 6 €/kg tenemos en el supermercado soja texturizada europea, que es un 50% proteína de alto valor biológico. Y ni en el tofu ni en la soja texturizada se ha emitido una huella de carbono excesiva ni se ha financiado la crueldad de las granjas y mataderos, que no todo son euros, también está por ahí agazapada la ética de cada uno y el modelo de consumo que desee perpetuar.

Pero sigamos, vamos a comparar precios de fuentes proteicas animales más baratas que la carne: los huevos. Una docena de huevos, de los de gallinas enjauladas, los más crueles, pero también los más baratos, rondan los 1,50 €. Los de corral o camperos cuestan alrededor del doble.

Si nos vamos a los vegetales, también tenemos fuentes proteicas más baratas que el tofu: las legumbres. Por aproximadamente 2 € tenemos 1 kg de garbanzos secos de marca blanca, y por unos 0,70 € un bote de 400 g de garbanzos cocidos. Por precios similares

tenemos también las lentejas. De nuevo, sin necesidad de que nadie pase su vida entera en una jaula del tamaño de un folio, os recuerdo.

Notad que no he metido en las comparativas pescado, cuyo precio es, en general, más elevado que el de la carne. Vamos, que no me estoy yendo a lo fácil.

Estoy cogiendo de ejemplo alimentos frescos, ya que los embutidos y otros procesados cárnicos no deberían formar parte de la cesta de la compra habitual de nadie.

¿De verdad veis una diferencia económica tan abismal? ¿Dónde?*

Sí que quiero señalar algo, hay una fuente proteica animal insultantemente barata: los lácteos. Cuando algo es demasiado barato, puede que alguien esté pagando por ello un precio muy caro. En las grandes superficies podemos encontrar los típicos paquetes de 8 yogures a un precio que ronda 1 € en las marcas blancas. Pensadlo, ahí hay 1 kg de yogur, hay 8 vasitos, con sus 8 etiquetas, sus 8 tapitas y un cartón a color que envuelve todo el pack. Y es que, probablemente, sólo el empaquetado ya cueste gran parte de ese euro, ¿cómo es posible que salga rentable?

La respuesta es que, con toda seguridad, éstos son yogures hechos con leche que proviene de explotaciones ganaderas intensivas donde los animales son tratados peor que objetos y explotados hasta la náusea. Donde, probablemente, los trabajadores tampoco tengan las mejores condiciones y los ganaderos estén ganando un margen económico irrisorio por cada litro de leche. Por no entrar en dónde se habrán fabricado los vasitos, claro.

Con esa referencia, es normal que haya quien se escandalice porque 0,5 kg de yogur de almendras (los de soja cuestan mucho menos), por ejemplo, cueste cerca de 3 €. Pero igual no están enfocando bien su enfado. Lo preocupante es lo primero, los 8 yogures de vaca a menos de 1 €, ahí es obvio que está fallando algo. Lo segundo es un precio razonable. De un producto prescindible totalmente, además.

Y, aun así, un litro de bebida de soja de marca blanca no llega a los 0,90 €, y los yogures de soja, aunque son algo más caros que los naturales, la diferencia semanal para aquellos que los consumen se cuenta en céntimos o en pocos euros, según la frecuencia con la que los comamos.

Como consumidores, también debemos ser responsables de no comprar aquello que objetivamente no tiene un precio alineado con su valor, salvo que nuestras circunstancias económicas realmente no nos permitan otra opción. Es lo mismo que sucede con la ropa increíblemente barata. Debemos pensar que detrás de esa camiseta a precio de ganga hay

niños y adultos que trabajan en condiciones lamentables por un sueldo miserable en algún lugar de Asia. No seas cómplice de esta atrocidad, no la apoyes con tu compra, no sostengas modelos de producción vergonzosos con tu dinero.

MENÚS SALUDABLES, ¿EL VEGANO ES MÁS CARO?

Vamos a hacer el ejercicio de pasar de un menú tradicional saludable a un menú vegano saludable. He señalado en naranja los alimentos que han cambiado de un menú a otro. Lo primero en lo que quiero que os fijéis es en que los cambios son pocos, y que la mayoría de la compra es la misma, como hemos comentado antes, pero es más sencillo de ver con un ejemplo. Lo segundo en lo que quiero que os fijéis es en esas supuestas diferencias económicas insalvables entre un menú y otro, que, según algunos, hacen menos asequible o inviable el veganismo; a ver si las encontráis:

Menú tradicional saludable

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Desayuno	Café con leche Tostadas de pan integral con tomate y aceite Fruta de temporada					Porridge de avena con leche, fruta y semillas	Batido de fruta entera Yogur natural con nueces y pasas
Comida	Estofado de lentejas	Ensalada Pollo al horno con arroz integral y champiñones	Merluza en salsa con guisantes y patatas	Sopa (caldo de pollo) de fideos Lomo de cerdo con pimientos	Potaje de alubias con bacalao	Lasaña de espinacas y requesón (bechamel con leche)	Gazpacho Paella de marisco y trozos de conejo
Merienda	Fruta de temporada Un puñado de frutos secos					Sándwich integral de tomate y queso	Chocolate 85 % de cacao con picos integrales

Cena	Pasta integral con salsa de tomate casera y atún de lata al natural	Tortilla de patata con un tomate aliñado	Ensalada griega (tomate, queso feta, aceitunas negras, pepino) y una rebanada de pan integral	Sepia a la plancha con brócoli al vapor	Calabacines rellenos de carne picada de ternera	Papillote de salmón con zanahoria y verduras	Huevos a la plancha con pisto
-------------	---	--	---	---	---	--	-------------------------------

Menú vegano saludable

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Desayuno	Café con bebida vegetal sin azúcar Tostadas de pan integral con tomate y aceite Fruta de temporada					Porridge de avena con bebida vegetal, fruta y semillas	Batido de fruta en Yogur soja sin azúcar, nueces y pasas
Comida	Estofado de lentejas	Ensalada Falafel al horno con arroz integral y champiñones	Seitán en salsa con guisantes y patatas	Sopa (caldo de verduras) de fideos Hamburguesas de legumbre con pimientos	Potaje de alubias	Lasaña de espinacas y tofu silken (bechamel con bebida vegetal)	Gazpacho Paella de verduras Huevos
Merienda	Fruta de temporada Un puñado de frutos secos					Sándwich integral de crema de cacahuete	Chocolate 85 % cacao con picos de pasta integral
Cena	Pasta integral con salsa de tomate	Tempeh a la plancha con patata y un tomate aliñado	Ensalada mexicana (tomate, frijoles negros, queso feta)	Tofu marinado con brócoli al vapor	Calabacines rellenos de soja	Hummus con palitos de zanahoria, pepino y tomates	Garbanos con patata

	casera y soja texturizada		aceitunas negras, pepino)			pimiento, apio y manzana.	
--	---------------------------------	--	---------------------------------	--	--	---------------------------------	--

Podemos ver que incluso he cambiado el producto animal más caro (marisco) por un producto vegano también caro (Heura), y ambos van incluidos en un plato que sólo requiere una pequeña cantidad, con lo que el gasto total es poco, no son la parte principal del plato. Y, además, ambos son totalmente prescindibles.

Si valoramos el precio de los productos en naranja (el resto no cambia), ¿creéis que una compra con pollo, salmón, ternera, lomo, feta, ricota, leche, huevos... sale mucho más cara que una con bebida vegetal, garbanzos, lentejas, alubias, soja texturizada y tofu? Lo cierto es que no, y, aparte del ahorro económico del menú vegano, pensad que con 1 kg de legumbre seca, o de soja texturizada, se pueden hacer bastantes más comidas que con 1 kg de pescado o de carne.

El menú vegano, además, podría abarataarse mucho más de ser necesario, cambiando el tofu y el seitán por legumbres, y prescindiendo de la bebida vegetal. Y seguiría siendo saludable.

Para abaratar el menú tradicional, en cambio, lo que habría que hacer es meter más legumbres y, en todo caso, cambiar carne y pescado por huevo, es decir, ir hacia un modelo ovolactovegetariano. Ya que comprar carne más barata supone irse a la carne procesada, cosa incompatible con un planteamiento saludable.

A los que estáis leyendo este libro y consumís productos de origen animal, os animo a hacer los 2 menús, durante 2 semanas consecutivas, guardar los tickets y comparar al final. Es cierto que, en función de la calidad que elijamos, o incluso del establecimiento, los precios pueden variar mucho, por eso no me pongo a hacer una lista de precios, si no que apelo a vuestro sentido común y a los precios aproximados que hemos comentado en el apartado anterior para hacer el cálculo.

Y recordad que, en el segundo menú, además habréis contribuido a un mundo más sostenible, reduciendo vuestra huella de carbono y bajando la demanda de productos que se obtienen a base de proporcionar vidas totalmente desgraciadas a millones de animales. Y eso no debería valorarse por unos céntimos arriba o abajo.

De hecho, mantener el modelo actual nos va a salir bastante más caro. A todos.

¿Qué comer en una alimentación vegana saludable?

Te propongo este sencillo cuadro resumen para que cuelgues en tu nevera. Así podrás consultarlo siempre que te surja cualquier duda y evitarás caer en errores y hacer malas elecciones.

VERDURAS Y HORTALIZAS

- **Cualquiera:** tanto fresca como cortada, envasada o congelada. Si puedes elegir, que sea local y de temporada.

FRUTAS

- **Fruta fresca:** todas. Si puedes elegir, que sea local y de temporada.
- **Fruta deshidratada:** (orejones, dátiles, ciruelas, higos, pasas...) confirmando en el etiquetado la ausencia de azúcares añadidos.

NO: zumos o licuados (batidos con la fruta entera, sí), fruta en almíbar, compota azucarada, fruta escarchada.

LEGUMBRES

- **Cualquiera:** tanto secas como cocidas y envasadas.
- **Bebida de soja sin azúcar, tofu, tempeh, natto, soja texturizada, yogur de soja sin azúcar.**

NO: hamburguesas, salchichas, *nuggets* vegetales y demás preparados industriales. Si quieres consumirlos, hazlos tú mismo en casa.

CEREALES, PSEUDOCEREALES Y TUBÉRCULOS

- **Arroz, maíz, mijo, trigo sarraceno, quinoa, amaranto, trigo, centeno, avena... Mejor si son integrales.**
- **Patatas, boniatos, yuca, tapioca, chirivía.**

NO: galletas, pan blanco, nachos o *snacks* fritos, bollería, pasta refinada...

GRASAS SALUDABLES

- **Aceite de oliva virgen extra:** como grasa de referencia.
- **Aguacate.**
- **Frutos secos:** al natural o tostados y semillas.

- **Grasa de coco virgen:** (es saludable, pero no tiene mucho sentido en nuestra latitud por temas de sostenibilidad).

NO: aceites refinados de semillas, grasas industriales, grasas hidrogenadas, grasas de coco o palma refinadas en productos industriales.

OTROS

- **Agua, como bebida de referencia.**
- **Sal yodada.**
- **Suplemento de B12.**

CAPÍTULO 8

ADOLESCENTES Y ALIMENTACIÓN VEGETARIANA

con Paula González Carracedo



«La normalidad es una ilusión; lo que es normal para una araña es el caos para una mosca.»

MORTICIA ADDAMS

DECISIONES, COMUNICACIÓN Y ENTENDIMIENTOS

Según lo que sabemos atendiendo a la epidemiología, los adolescentes son el sector poblacional donde más está creciendo el vegetarianismo, al menos en Estados Unidos (de nuevo, no tenemos datos sobre nuestro país). Son un sector concienciado, conectado y abierto a los cambios. Y, a la vez, un sector complicado, ya que, a menudo, aún no son mayores de edad, o aun siéndolo siguen dependiendo económicamente de sus familias y conviviendo con ellas. Esta falta de emancipación debido a la corta edad de estos jóvenes puede crear situaciones de desencuentro, así como preocupación en padres y madres que creen que el vegetarianismo puede ser perjudicial para su salud y desarrollo. Por ello, me ha parecido interesante dedicar un capítulo a esa gente, con edad y capacidad para tomar sus propias decisiones éticas y alimentarias, pero que, al mismo tiempo, siguen muy supeditados a las normas por las que se rija la casa de su familia.

Pero, antes, una pequeña reflexión sobre aquellos otros que crecen en familias vegetarianas y que tantos desvelos y discusiones suscitan, y tantos titulares amarillistas recogen: los bebés y niños vegetarianos. Los bebés y los niños pequeños comen aquello que sus padres deciden. Y empiezo el discurso con semejante perogrullada porque una de las primeras respuestas que la gente se apresura a dar cuando se habla de niños

vegetarianos es «No hay que imponer tu dieta/tus ideas a los niños». Y tú piensas, claro, porque el resto de las familias llaman a un referéndum a todo el barrio para elegir el menú de la semana, ¿no? A un bebé, o a un niño pequeño, se le impone todo, no sólo la dieta. También le imponemos la ropa que lleva, el jabón con el que se ducha, cuándo se va al parque y cuándo se queda en casa. Y, si antes de abrir la boca pensáramos un poquito, nos daríamos cuenta de que es totalmente de locos creer que una familia vegetariana va a darles a sus hijos pescadito y jamón york. No tiene sentido.

No sé por qué esas mismas personas no saltan también alarmadas cuando otros padres deciden darles salchichas a sus hijos, sabiendo de sobra que las carnes procesadas aumentan el riesgo de cáncer, en lugar de dejarlos decidir de mayores si quieren asumir ese riesgo o no. Ni cuando van al cole con un bollo en la mochila en lugar de con un plátano, sabiendo que aumentamos las probabilidades de que sufran diabetes u obesidad.

Con esto sólo quiero que si alguno de vosotros sois del *team* «los veganos imponen su dieta a sus hijos», recapacitéis un poco sobre si no es algo que hace cualquier familia, incluidos vosotros mismos. Y sobre si no hay «imposiciones» clara e indiscutiblemente más peligrosas que ser vegetariano.

Y después de esta necesaria aclaración, vamos a volver al tema del capítulo y a hablar de cuando los vástagos ya no son tan pequeños y empiezan a tener capacidad y autonomía para decidir lo que comen. Como decíamos, es cada vez más habitual que niños y niñas, o chicos y chicas, durante la adolescencia aparezcan un día en casa anunciando que desean ser vegetarianos o vegetarianas.

Y es que el acceso ilimitado a información que proporciona hoy en día una conexión a internet facilita enormemente que, si tienen algún tipo de inquietud en ese sentido, puedan reafirmarla. En principio, a mí me parecen buenas noticias, significa que tenemos un hijo o hija con pensamiento propio, sentido crítico y empatía. Pero también sé que en muchas familias la noticia cae como un jarro de agua helada que puede ir desde el «Déjate de chorradas, mientras vivas en mi casa se come lo que haya» a la preocupación sincera por su salud.

Ante esa situación, no pocas familias deciden pedir cita a un dietista-nutricionista y acudir junto con el chico o chica para asesorarse adecuadamente. A nosotros nos pasa a menudo en el Centro Aleris de Valencia. Creo que es la mejor idea posible, tanto para solventar dudas a ambas partes como para tener tranquilidad respecto a la nueva manera de alimentarse, haciéndolo con una asesoría solvente. Y además, algunas veces, el adolescente acaba influyendo en el resto de la familia y todos bajan el consumo de productos de origen animal y viran hacia una alimentación basada en vegetales; lo cual son buenas noticias para todos los que convivan bajo el mismo techo.

Yo no voy a ponerme a dar consejos sobre cómo enfocar la situación a nivel familiar, ni a los padres, ni a los hijos. No es mi campo de especialización y no tendrían ningún valor. Me ha parecido bastante mejor idea pedirselos a una experta en comunicación, Paula González (@PaulaGlezC), especializada en veganismo y temas afines. Paula escribe a menudo en medios de comunicación. En plenas Navidades de 2017 publicaba en el blog El caballo de Nietzsche de *ElDiario.es* un texto titulado «Tengamos la fiesta en paz». En ese texto, Paula habla de sus primeras fiestas como vegetariana a los 18 años y de las reacciones de su familia. Entre otras anécdotas, cuenta que su madre le regaló unos zapatos de piel que ella rechazó:

«Volvería a no aceptar los zapatos, pero seguro que hoy me reiría para quitarle importancia al asunto y abrazaría a mi madre, ofreciéndome a ir con ella a cambiarlos por unos que se ajustaran más a lo que yo necesito para vivir con más coherencia. Si usted está en mi situación, le ruego que considere sus palabras antes de herir a un miembro de su familia. Y si usted está en la posición de mi madre, le ruego que mire a su hija, o a su familiar, como la persona decente, vulnerable, valiente, empática, compasiva, justa e idealista que realmente es».

Me parece que estas líneas lo resumen todo, por ambas partes. Y contienen mejores consejos de los que yo nunca llegaré a dar. Pero aprovechándome de ella, como os decía, le he pedido que escribiera algo más directo, algunos consejos de comunicación para esas situaciones difíciles, y aquí los tenéis:

Consejos para comunicarnos

por Paula González Carracedo

Nunca pensé que fuera a escribir algo así, 14 años después de dar el primer paso en firme hacia un estilo de vida, político y personal, más compasivo. Hay algo de arrogante en casi todas las adolescentes que pensamos que somos únicas en lo que vivimos, y la rareza de hacerme vegetariana primero y vegana más tarde, en 2004, parecía confirmar mi condición de unicornio en medio de un mundo de caballos. Por fortuna, para el resto de animales y para mí, eso no ha sido así. Sobre todo porque (*disclaimer*) los unicornios no existen. Ya lo siento. Así que debo decirte lo que probablemente ya sabes: somos únicas, desde luego, pero tampoco tan especiales. Baja de ahí, que desde arriba las cosas se ven más pequeñas de lo que realmente son.

¿Cómo he tomado conciencia de que no somos esos unicornios que creemos? Gracias al contacto con la gente. A lo largo de los años he ido encontrando un sinfín de familias con el mismo problema que el mío. Un problema de ética, desde luego, pero también de comunicación. No puedo extenderme en la parte filosófica de por qué lo personal también es político y hasta dónde extender las consecuencias de esa premisa, porque es muy inocente pensar que todas podemos vivir de forma cien por cien coherente con lo que pensamos y sentimos en un sistema que, constantemente, nos impele a lo contrario. Tampoco puedo aventurarme a dar consejos a ciegas que se adapten a cualquier individuo, porque cada situación y cada persona, menos mal, es un mundo. ¿Y qué puedo

hacer entonces, sobre todo si Lucía me dice que me va a pedir los consejos a mí? Puedo ponerme de mal y buen ejemplo para que cada quien se sienta interpelado en distintos puntos y obre en consecuencia. Voy a dividirlo igualmente en dos partes.

Lo que me gustaría decirte a ti, si eres vegana:

- Lo primero y obligado: gracias. Sean cuales sean tus razones, has dado un paso valiente y poco habitual en la sociedad en la que vivimos. El mundo necesita a más gente corriente tomando decisiones extraordinarias.
- Lo segundo que te diré es que está permitido fallar. Sí, ya sé que si eres vegana por motivos éticos, como comenzamos muchas, cada fallo parece una traición a los animales. No lo es. Importa más que no te flageles y te castigues de forma severa por una decisión inconsecuente que ser la vegana perfecta 24/7. El perfeccionismo no nos ayuda en nada. Según un estudio, publicado en *Psychology Today*, un 43% de las personas que vuelven a comer animales lo hacen por un «problema de pureza»⁴² (cito textualmente y traduzco torpemente).
- Recuerda: tú también eres un animal. Y así lo son el resto de las humanas. Sé que, dependiendo de la violencia a la que hayas estado expuesta, la barrita de la misantropía (como en un videojuego) la vas a tener más o menos llena. Pero eso no te va a servir de mucho. «*Be kind to yourself*» es una de las máximas que he ido apuntándome en libretas, cuadernos y en el móvil. Te diré algo que también puede sorprenderte: las humanas somos la única esperanza que tienen los otros animales de dejar de sufrir en este mundo (a no ser que se realmente se fuera todo al carajo y no quedase vida consciente sobre la faz de la Tierra).
- Haciendo alusión a lo anterior, el tema de la violencia no es ninguna broma. Según la doctora en Psicología de la Universidad de Harvard Melanie Joy, las personas veganas podemos sufrir lo que se conoce en psicología como «estrés postraumático secundario», por lo que vemos el mundo de forma que sólo existen 2 tipos de personas: los culpables y los héroes. Es importante, por tanto, que prestes muchísima atención a tu salud mental. Pedir consejo de forma profesional te va a ayudar pero, claro, intenta elegir a un/a psicólogo/a que sepa algo del tema de antemano y que tenga experiencia en tratar este tipo de casos. En su libro *Beyond Beliefs*, Melanie explica éstas y otras cuestiones. De momento sólo está en inglés.
- Es una carrera de fondo. Sobre todo si, además de vegana, haces algún tipo de activismo. Dedícale tiempo, por favor, a conocerte mejor y ver qué habilidades tienes, qué cosas te gusta hacer y desde dónde quieres ayudar a los otros animales. Seguro que también te podría servir hacerte una lista de cosas que no puedes tolerar, es decir, tus límites, y de concesiones que sí puedes hacer. Te pongo un ejemplo: yo no puedo ver vídeos de violencia explícita hacia los animales. Tengo por norma no hacerlo y, cuando me toca, porque tengo que ayudar en temas de prensa con alguna investigación, me aseguro de dejarme algo de tiempo libre ese día para poder hacer algo que me guste y que me conecte de nuevo con la vida.
- El trauma es contagioso. ¿Sabes qué tipo de activismo estás haciendo y cómo? ¿Seguro que es necesario bombardear a las demás con imágenes de violencia explícita hacia los animales de forma constante en redes? Te hago las preguntas porque no sé las respuestas.

- Haz una lista con tus necesidades y peticiones explícitas para aquellas personas cercanas con las que tengas conflicto. Por ejemplo: si puedes sentarte a la mesa aunque la otra persona esté comiendo algo no vegano, dilo; si te causa mucho estrés ver la forma del animal entera, haz la petición de forma educada y explica a esas personas cómo te sientes.
- Ofrecete siempre a cocinar, regala libros de nutrición (como por ejemplo éste) y de recetas ricas. Lleva a tus familiares y a tus amistades a sitios veganos y dales tiempo para que puedan hacerse las mismas preguntas que te llevaron a ti a dejar de comer animales.
- Por último: busca ayuda. Una red de apoyo es fundamental en esto. Otras personas afines con las que compartir tus emociones y que sean parte de tu espacio seguro es de vital importancia. Recuerda: no estamos solas en esto. Tenemos la obligación de apoyarnos las unas a las otras. Al fin y al cabo, somos, insisto en esto, la única esperanza que los otros animales tienen.

Lo que me gustaría decirte a ti, si no eres vegana pero alguien a quien quieres sí lo es:

- Enhorabuena, tienes en tu círculo más cercano a una persona que ha decidido perseguir sus ideales y vivir acorde a sus valores. Eso es algo raro ypreciado en el paradigma en que vivimos. Y gracias por echarle paciencia cuando te sermonea, te acusa, o, directamente, te insulta por no perseguir sus mismos valores y sus ideales. ¿Qué? ¿Te sorprende? Supongo que depende de en qué estadio y momento de desarrollo hayas conocido o vivido el proceso de tu querida vegana.
- Hay un término que me gustaría que conocieras, también acuñado por la doctora Melanie Joy, el de *vegan allies* («aliados veganos»). ¿Qué significa esto? Estas personas sois las que apoyáis el veganismo, sus valores y a quienes lo practican, a pesar de que aún no habéis dado pasos personales en esa dirección. Supongo que, si estás leyendo este libro, algo de curiosidad y sensibilidad tienes ya. Así que, de nuevo, gracias. Todos los movimiento sociales necesitan de sus aliados para prosperar y pasar a la fase siguiente: la de la normalización.
- Poniéndome en tu lugar, entiendo que tampoco es fácil sentirse juzgada por otra persona que ha vivido un cambio tan sustancial en su vida. Sin embargo, vuelvo a lo mismo: si estás leyendo esto es porque ya tienes una cierta sensibilidad o curiosidad por el tema. Me gustaría que explorases esa curiosidad y esa sensibilidad de la forma que te sea más conveniente. Por ejemplo, mis mejores amigas, cuando quedamos para comer, nunca cocinan nada que lleve animales. Es algo que salió de ellas desde un primer momento, que ni siquiera he tenido que pedirles y que a ellas les permite jugar a conocer otra forma de comer que es distinta a la que llevan en su día a día.
- Si ya hay daño hecho de antes, alguna situación sin resolver, si dijiste cosas hirientes tú también, puedes proponer una conversación sincera donde os perdonéis ambas por los errores cometidos, expreséis vuestras emociones y sentimientos y hagáis algún tipo de petición o compromiso. Incluso si ésta fuera una relación de padres-hijos adolescentes, podéis tener esta conversación como personas adultas si tan sólo os dejáis el espacio necesario para escuchar. Si las emociones se intensifican y no podéis seguir con la conversación en ese momento, está bien que os toméis un descanso para sanar y retomarla con calma más adelante. Suele ayudar mucho en conversaciones difíciles hacer todas las preguntas necesarias hasta estar segura de que comprendes bien la motivación de la otra persona.

- Seguro que también puedes hacer una lista de cosas a las que te es muy fácil renunciar y comenzar por ahí: no ir a zoológicos, comprar ropas de tejido sintético o quizá dejar las carnes rojas. Comenta estos pequeños cambios con tu vegana de confianza y dile de forma explícita que vas a llevarlos a cabo. Que tú también puedes comprometerte a hacer pequeñas cosas por ella, por la relación, por los animales o el planeta, da igual; y expresa de forma tácita que te gustaría contar con su apoyo y no sentirte presionada en conversaciones más hostiles.
- Desde ahí hay todo un mundo que explorar. Desde ayudar también con la compra, con la cocina, y preparar juntas deliciosos platos que os puedan gustar a las dos, a hacer un día de voluntariado en un santuario de animales.
- Por último, si después de leer esto te puedes considerar una *vegan ally*, me gustaría hacerte una última petición: defiende a tu querida persona vegana. El mundo está dominado por el *carnismo*, término también acuñado por la doctora Melanie Joy (*Por qué amamos a los perros, nos comemos a los cerdos y nos vestimos con las vacas*, Plaza y Valdés), y es muy difícil bregar contra el sistema imperante cuando, a día de hoy, somos tan pocas las personas que estamos buscando este cambio en la sociedad. Se meten con nosotras, nos ridiculizan y, desde luego, no faltan los insultos e incluso las agresiones a activistas. En entornos hostiles, encontrar la validación de una palabra amiga y a alguien que cierre filas con nosotras es de los mejores regalos que una persona no vegana puede hacerle a otra que sí lo es. ¿Podemos contar contigo?

TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA Y VEGETARIANISMO

La adolescencia puede ser un momento clave en la aparición o el agravamiento de algunos trastornos de la conducta alimentaria (TCA). Aunque estos problemas pueden aparecer prácticamente a cualquier edad, sabemos que la etapa que rodea a la pubertad es un punto caliente en lo que a este tema se refiere.⁴³ Y sucede que, a menudo, los primeros síntomas de TCA llegan acompañados de un mayor interés por el vegetarianismo, con lo que es fácil caer en catalogarlo como una relación causa-efecto que no es real, y, cuando sí lo es, no es el interés por la alimentación vegetariana la que causa un TCA, sino que el TCA es que el consigue que la persona enferma muestre ese interés. Voy a explicarlo mejor para que no queden dudas.

Los dos TCA con los que suele relacionarse el vegetarianismo son la ortorexia y la anorexia nerviosa. La ortorexia es una obsesión patológica por la comida sana y el rechazo a la que se cree que no lo es. Mientras que la anorexia nerviosa se caracteriza por el miedo intenso a aumentar de peso, la obsesión con la delgadez extrema y la percepción distorsionada del propio cuerpo.

Se oye a menudo, siempre por parte de gente poco informada y cargada de prejuicios, la sentencia de que las personas vegetarianas padecen un TCA. Esta afirmación es totalmente absurda y cae por su propio peso a poco que tengamos una neurona de guardia y un somero conocimiento de la epidemiología reciente.

Eso no quiere decir que no haya vegetarianos con TCA, claro que los hay, igual que hay vegetarianos con cualquier otro trastorno. Y también es cierto que a veces se confunde el (mal) uso que una persona con TCA pueda hacer de determinado patrón dietético, con si el patrón dietético en sí es adecuado.

Es decir, hay que hacer una distinción muy importante al tratar este tema, y diferenciar entre dos grandes grupos:

- **Cuando la alimentación vegetariana o vegana se adopta después de que el TCA se haya instaurado:** en ese caso puede ser que se esté usando simplemente como excusa para no consumir determinados alimentos, o para tener una razón que esgrimir a la hora de rechazar determinadas comidas o no asistir a determinados eventos que impliquen una ingesta. Y, en algunos casos, también por la creencia de que se trata de una comida más sana o menos calórica *per se*. Eso explica por qué hay un porcentaje algo mayor de vegetarianos entre las personas con TCA, pero el

error está en decir que estas personas son realmente vegetarianas, ya que lo que buscan en realidad es esquivar alimentos y/o momentos relacionados con la comida, y no llevar una dieta vegetariana como tal. También es habitual que se vayan a las facciones más extremas de estas dietas, como el crudiveganismo o el frugivorismo y que, además, viren hacia ello de manera rápida.

- **Cuando la persona ya era vegetariana y desarrolla un TCA *a posteriori*:** puede darse el caso de que una persona vegetariana desde hace años, o desde siempre, como es habitual en familias hindús o budistas, padezca un TCA. En ese caso, en principio se trata de su patrón dietético normal y las tergiversaciones que pueda hacer del mismo durante las fases de la enfermedad se tratarán igual que las que hacen los pacientes con una dieta tradicional con su patrón dietético correspondiente. Es decir, el tratamiento debe ir enfocado a reinstaurar una dieta vegetariana saludable, no a cambiar el patrón cultural de esa persona o a no respetar un estilo de vida que eligió de forma consciente y voluntaria.

Todas las fuentes actualizadas coinciden en que, cuando una persona con TCA es vegetariana por motivos culturales, religiosos o éticos, desde antes de que la enfermedad hiciera presencia, sería totalmente contraproducente tratarla sin respetar su dieta.

Del mismo modo que no obligaríamos a una persona musulmana a consumir lomo de cerdo, o una persona de Burgos a tomar saltamontes fritos. La primera, por respeto a sus creencias religiosas; y la segunda, por adaptarnos a su patrón alimentario cultural. Es cierto que en algunos casos puede ser difícil saber si el vegetarianismo es o no previo al TCA. Para averiguarlo, será imprescindible llevar a cabo una correcta evaluación por parte del equipo multidisciplinar que trate a la persona. En otros casos está muy claro, como por ejemplo en personas nacidas en familias vegetarianas que lo han sido desde pequeñas. En el caso de los adolescentes, es bastante determinante el saber si la paciente proviene o no de una familia vegetariana, y si la respuesta es positiva, lo adecuado es respetarla. Y no hacerlo puede ser contraproducente y empeorar tanto el pronóstico como el éxito del tratamiento.

En realidad, parece que hay más desórdenes alimentarios entre semivegetarianos que entre vegetarianos y veganos reales, según un estudio de 2012 publicado en la revista *Appetite*. Esto se relaciona con las actitudes comentadas más arriba, para esquivar alimentos.⁴⁴

Y también se señala la dificultad, en el caso de la ortorexia, de saber cuál es la relación causa-efecto,⁴⁵ si la hay, entre el veganismo y el desorden alimentario. Tal y como podemos leer en el estudio citado, algunos investigadores creen que las personas veganas

son más proclives a padecer ortorexia. Mientras que otros creen que el veganismo se usa por parte de estos pacientes para enmascarar el trastorno dándoles coartada para rechazar numerosas comidas.

De hecho, un estudio de abril de este mismo año (2018) que compara la actitud hacia la comida de vegetarianos y no vegetarianos con ortorexia, concluye que, al parecer, es la ética lo que motiva el camino hacia el vegetarianismo y que, en general, no se asocia la elección de esta dieta con el comportamiento obsesivo que caracteriza el trastorno.⁴⁶

También es habitual que aquellas personas que hayan sufrido un TCA se hagan vegetarianas posteriormente, cuando estén recuperadas. A menudo la investigación sobre alimentación y salud que es habitual que realicen estas personas hace más probable que sean permeables a cuestiones relacionadas con la dieta, y las razones para hacerse vegetariano son poderosas, a poco que te pares a escuchar.

En principio, no debería haber problema en adaptar el tratamiento de un TCA a una alimentación vegetariana en su parte dietética, pero a menudo no se hace por desconocimiento del manejo de este patrón dietético por parte de los profesionales. Recordemos que aún hay unidades de TCA que no cuentan con dietistas-nutricionistas.

En otros países está más normalizado y se indica explícitamente que se respeta la opción vegetariana, como en este trabajo chileno de 2012,⁴⁷ que, en la parte referente al manejo intrahospitalario de pacientes con anorexia, dice:

«Terapia nutricional: (...) En general se respetan las comidas de los vegetarianos y no se permiten productos dietéticos».

Si deseáis más información sobre TCA o queréis contactar con una dietista-nutricionista especializada en TCA, os recomiendo recurrir a mi compañera Victoria Lozada (@nutritionisthenewblack).

Y, ante la duda de que alguien de vuestro entorno pueda estar padeciendo un TCA, buscad siempre ayuda profesional.

**PERO YO SIGO INTRANQUILO... ¿NO HAY QUE
COMER DE TODO, ESPECIALMENTE SI SE ESTÁ
CRECIENDO?**

No, no hay que comer de todo. En un entorno como el nuestro, como digo siempre, es mucho más importante saber qué no comer que comer de todo lo que tenemos a nuestro alcance.

El «comer de todo», en una realidad plagada de alimentos insanos y de comida basura, es un despropósito, un mito que sólo les conviene perpetuar a aquellos que nos venden cosas que no deberíamos comer.

No hay que comer bollería, no hay que tomar alcohol, no hay que beber refrescos, no hay que añadirle azúcar al yogur o al café, no hay que comer pan blanco, no hay que tomar pizzas congeladas, no hay que comer *snacks* fritos de maíz, no hay que desayunar cacao azucarado con galletas. Si consumimos cualquiera de esas cosas, hagámoslo sabiendo que no nos aportan nada, ni bueno ni necesario, y sabiendo también que, entre todas las opciones, estamos escogiendo las peores. Y, con esta información en la mano, cada uno que tome las decisiones que crea pertinentes.

Lo que no es de recibo es que nos hagan creer que todas esas cosas están bien y son necesarias en la dieta porque «hay que comer de todo» y porque «nada es malo con moderación». No. Como dice mi amigo Aitor, «nadie nos recomienda comer judías verdes con moderación y en el contexto de una dieta equilibrada». Porque si las cosas hay que comerlas «con moderación y en el contexto de una dieta equilibrada», igual tan buenas no son. Tampoco hay gente llegando al médico con un problema de salud causado por comer «sin moderación» judías verdes.

Pero me estoy yendo por las ramas, estábamos hablando de adolescentes vegetarianos y yo me disponía a tranquilizar a aquellos que creen que una dieta vegetariana no será adecuada para ellos, especialmente en este momento vital de grandes requerimientos nutricionales.

Empecemos diciendo que en el documento de posicionamiento sobre dieta vegetariana de la Academia de Nutrición y Dietética de Estados Unidos, vigente desde 2003 y actualizado por última vez en 2016, indica que la dieta vegetariana y la vegana son adecuadas en todas las etapas de la vida, esto es: niñez, adolescencia, embarazo, lactancia, senectud y también para los atletas.⁴⁸

Pero podemos especificar aún más. Por ejemplo, uno de los grandes miedos está relacionado con el tema del calcio y la salud ósea, ya que sabemos que es básico alcanzar una buena mineralización en esos años para prevenir problemas de osteoporosis en el futuro. Y muchos ven incompatible ese objetivo con una dieta que no contenga lácteos. Lo cual no deja de ser un mito más. Los lácteos no son imprescindibles y hay muchas poblaciones que no los consumen, y tampoco la ingesta de leche en la

adolescencia es determinante para la salud ósea ni minimiza el riesgo de fracturas de cadera en edad avanzada.⁴⁹ De nada sirve tener una elevada ingesta de este mineral si no mantenemos también unos buenos niveles de vitamina D, hacemos ejercicio, nos aseguramos de tomar el magnesio necesario y reducimos el consumo de sal, por ejemplo. En definitiva, esto se traduce en «lleva una dieta saludable, rica en verduras de hoja verde, toma el sol con precaución y mantén una vida activa».

Otro foco de preocupación es si una dieta vegetariana/vegana cubrirá las necesidades alimenticias aumentadas de esta etapa de la vida. Es verdad que la adolescencia es un periodo de crecimiento y de desarrollo que demanda más materia prima para llevar a buen término esos cambios corporales. Y también es cierto que todo ello suele ir acompañado de un lógico aumento del apetito. De manera que la única precaución a tomar es que la dieta sea suficiente y saludable. Si tienen más hambre, que tomen raciones más grandes, o que coman con más frecuencia, pero la alimentación será la misma que venimos recomendando desde siempre. Más apetito o mayores requerimientos no deben traducirse nunca en más comida insana, más dulces o más *snacks*. Tampoco en otras etapas de más demanda de nutrientes como pueden ser el embarazo o la lactancia.

Una buena manera de aumentar el aporte nutricional de la dieta es añadir 1 o 2 tentempiés extra al día. En ellos priorizaremos alimentos como los frutos secos, la fruta, los cereales integrales, las semillas, las grasas saludables y las legumbres. Pero mejor os pongo algunos ejemplos de tentempiés saludables:

- Sándwich de pan integral con crema de cacahuete y 1 plátano en rodajas.
- Sándwich de pan integral con tomate, pepino y tofu ahumado.
- 1 aguacate abierto por la mitad con limón, levadura de cerveza y pimienta (se come con una cuchara).
- Zanahorias enteras, 1 puñado de avellanas y 1 trozo de chocolate de más del 85% de cacao.
- Batido de bebida de soja sin azúcar, fresas congeladas, 1 cucharada de avena y 1 de semillas de chía.
- Yogur de soja natural sin azúcar con pasas y almendras.
- Hummus con picos de pan integral y tiras de pimiento rojo.
- Palomitas caseras con curry.

- Ciruelas secas, 1 pera y 1 minibrik de bebida vegetal sin azúcar.
- 1 manzana al microondas con canela y nueces.

¿LEVADURA DE CERVEZA O NUTRICIONAL?

La levadura de cerveza es un subproducto de la industria de dicha bebida, por lo que es un alimento sostenible y de aprovechamiento. La llamada levadura nutricional, en cambio, se fabrica expresamente, y se hace a partir de melazas normalmente de remolacha o de caña. Es por ello que no presenta el amargor característico de la levadura tradicional. Ambas levaduras parten de la misma cepa, del *Saccharomyces cerevisiae*.

Aunque es habitual encontrar listas de ventajas de la levadura nutricional sobre la de cerveza, lo cierto es que es más un ejercicio de marketing que otra cosa, ya que la primera es bastante más cara. Se comenta, por ejemplo, que la levadura nutricional está «desactivada» y no fermenta, pero lo cierto es que todas han pasado por un proceso de pasteurización, que mata los microorganismos. La que sí fermenta es la levadura de panadería, que contiene el mismo microorganismo pero vivo, no la de cerveza.

El único motivo para preferir la nutricional es el sabor. Aunque es cierto que hay levaduras de cerveza bastante amargas, otras no lo son en absoluto, es cuestión de probar varias marcas para encontrar la que más nos guste, hoy en día casi todas vienen sin su amargor característico.

Propiedades nutricionales

La levadura de cerveza es rica en proteínas, ronda los 45-50 g de proteína por cada 100 g, y tiene un buen perfil de aminoácidos. Aunque hay que tener en cuenta que la ración de consumo es pequeña, pero, aun así, en 8 g (lo que vendría a ser alrededor de 1 cucharadita) tendríamos unos 4 g de proteína, que, para un condimento, no está mal. También es rica en zinc, en ácido fólico y en todas las vitaminas del grupo B, salvo la B12. Cuando lleva B12 es porque se le ha añadido, como a cualquier otro alimento enriquecido, no porque contenga esta vitamina de manera natural.

Cómo tomar la levadura de cerveza

Se usa como condimento en todo tipo de platos: ensaladas, cremas, guisos, sopas, tostadas, batidos, pastas... También sustituye a menudo el queso, tanto sola como mezclada con otros ingredientes como pueden ser los frutos secos molidos, o en recetas de queso vegano.

Con todo esto, no debemos olvidar que la levadura de cerveza es un alimento más, y, como tal, es totalmente prescindible.

En definitiva, ¿por qué en vez de centrarnos tanto en si se puede o no se puede comer un determinado alimento, si es o no es perjudicial para la salud, nos centramos en dar buenos consejos, sea cual sea la opción dietética que cada uno elija?

¿Por qué cuando un adolescente da muestras de estar interesado en crear un mundo mejor, se preocupa de su entorno y demuestra intereses empáticos y justos no le apoyamos de entrada, sino que le cuestionamos e incluso le tratamos con burla y condescendencia? Sacamos enseguida frases como «Son cosas de la edad» o «Ya se le pasarán las tonterías». En realidad, deberíamos estar orgullosos de ellos por sus convicciones y principios firmes y justos, respetarlos y brindarles ayuda para que tengan la mejor información posible. Y esto lo digo tanto en referencia a padres, madres y familiares como a sanitarios y maestros.

Apunto esto porque, en general, veo más aspavientos, faltas de respeto y cuestionamientos hacia adolescentes que quieren ser vegetarianos que hacia aquellos que consumen frecuentemente o a diario *fast food*, bollería, refrescos, bebidas energéticas e incluso alcohol. Cuando lo cierto es que la dieta, la salud y el criterio de estos últimos debería preocuparnos bastante más que los de los que rechazan el filete.

CAPÍTULO 9

VEGETARIANOS EN INTERNET. REDES SOCIALES Y DIVULGACIÓN



«Lo que nos hace humanos es nuestra habilidad para hacer preguntas.»

JANE GOODALL

INTERNET ES BUENO PARA LOS VEGETARIANOS... CASI SIEMPRE

Ya lo hemos comentado por encima en la introducción de este libro: el auge del vegetarianismo y del veganismo se debe, en parte, a lo que se mueve en internet. Sin la conexión global y sin la circulación de información que ofrecen las redes sociales y las webs, la situación actual no sería la misma.

El hecho de tener a la distancia de un clic montones de ideas, recetas, opiniones, recomendaciones, experiencias o grupos a los que unirse ha contribuido en gran medida a la expansión y a la organización del movimiento, y también ha facilitado la incorporación al mismo a aquellos que no tienen ninguna referencia en su entorno cercano, pero que la han podido encontrar en internet.

Del mismo modo, han crecido en el entorno *online* negocios, productos y servicios de todo tipo enfocados o comprometidos con el veganismo: desde ropa y zapatos a servicios de comidas, asesorías, empresas de cosmética o incluso hoteles. La red también ha contribuido en gran medida a la expansión de muchas organizaciones no gubernamentales relacionadas con la defensa de los animales y el veganismo.

Muchas de esas empresas y organizaciones son muy buenas y positivas, tanto por ofrecer una alternativa de producto o de servicio que cubre las necesidades del colectivo como por el compromiso social y medioambiental que suelen llevar intrínseco. Pero no todo es maravilloso, hay otros negocios que beben de la estela del vegetarianismo que no lo son tanto. Y no sólo me refiero a los productos ultraprocesados que invaden los supermercados y contra los que ya me he despachado a gusto en capítulos anteriores, no. También hablo de profesionales (o pseudoprofesionales) sanitarios, vendehúmos, gurús y estafadores varios, que han visto en el mundo digital y en las redes sociales un escaparate ideal para dar rienda suelta a sus negocios.

No podemos negar que uno de los campos en los que internet ha conseguido vehicular gran parte de la información es la nutrición. En todas sus vertientes, desde las más técnicas, sólo al alcance de profesionales, a la divulgación de calidad dirigida a población general. Pasando por todo tipo de despropósitos, milagros dietéticos y falsedades que a menudo corren como la pólvora.

Y tampoco podemos negar que a casi todas las personas que se hacen vegetarianas les asaltan en algún momento dudas nutricionales. Y, en un país en el que no se da consejo a esta población desde estamentos gubernamentales, y a menudo tampoco en las consultas sanitarias, es lógico que para muchos internet sea la principal (y no pocas veces la única) fuente de información. Y es lógico también que, si no se tiene ningún tipo de formación específica sobre el tema, no se distingan los buenos consejos de los malos. Los basados en criterios científicos de los basados en creencias. Los consejos adecuados de salud de los que son erróneos, o, peor aún, de los que sólo persiguen el beneficio personal y el lucro de quien los da, con pocos escrúpulos o con pocos conocimientos.

Nos guste o no, la alimentación vegetariana va muchas veces entrelazada con otros conceptos: detox, ecológico, depurativo, natural, ligero, bio... Y, a menudo, también se la relaciona a movimientos como los antivacunas, la homeopatía o las medicinas alternativas y las pseudociencias. Sé que todo ello proviene del cliché del vegetariano hippy comeflores, pero lo cierto es que ninguna de esas cosas tiene que ver con ser vegetariano o vegano, y, además, cada vez está más diluida esa imagen del vegetariano prototipo, ya que el aumento de la comunidad hace que sea también cada vez más heterogénea y más difícil de clasificar.

Yo no voy a ponerme ahora a criticar esos conceptos, no está entre mis prioridades aleccionar a nadie en sus creencias o en sus elecciones vitales. Sí que, igual que con la alimentación, alentaré a buscar información de calidad y a adquirir cierto criterio para luego decidir en qué depositamos nuestra confianza, o si los principios que rigen determinada opción nos parecen adecuados o suficientes.

El problema con los temas de nutrición, que son los que a mí me atañen, es que muchas veces es muy difícil discernir la información de calidad. Y que a menudo la respuesta más real o más correcta no es la más sencilla, ni la más amable, ni la que más nos gustaría escuchar. Yo me hago cargo de que el mensaje «todo lo vegano es sano y no te va a faltar de nada, despreocúpate» es mucho más sencillo de asimilar y difundir que el de «estamos rodeados de comida vegana insana, evítala y asegúrate de comer verduras y legumbres a diario y no te olvides la B12». Lo sé. Pero precisamente es mi intención trabajar en que ese mensaje menos amable y que pone mayor responsabilidad en el receptor del mismo sea el que acabe calando, acompañándolo de recursos que lo faciliten como puede ser este mismo libro.

¿CÓMO RECONOCER LA BUENA INFORMACIÓN NUTRICIONAL?

Ya he aceptado que no es fácil hacerlo, porque el bombardeo de información es constante y, a menudo, contradictorio. Y es aún más confuso cuando los mensajes que se contradicen vienen ambos de sendos profesionales sanitarios, cosa que sucede a menudo. Sí, hay dietistas-nutricionistas con mucho éxito *online* que viven de recomendar batidos mágicos, qué le voy a hacer. Sucede.

¿Cómo podemos saber si lo que alguien dice es de fiar? Una opción es buscar información oficial. En el caso de la alimentación vegetariana, en España, de momento, está complicado. Pero tenemos información de otros países que nos puede servir de referencia. Por ejemplo la Academia de Nutrición y Dietética de Estados Unidos (AND), que tiene una web dedicada a dar información sencilla sobre alimentación vegetariana (www.vegetariannutrition.net). Éste puede ser un buen punto de partida para ver por dónde deberían ir los tiros en algún tema concreto. En dicha página podemos descargar PDF sencillos de dos caras sobre los temas más habituales: embarazo, B12, alimentación de bebés, niños y adolescentes, calcio, proteínas, hierro... Aunque hay que tener en cuenta que son indicaciones para la población estadounidense y, por tanto, pueden necesitar de cierta adaptación cultural para aplicarlas en nuestra zona; y también debemos tener en mente, por supuesto, que son generalidades no personalizadas. La mala noticia para los que no son políglotas es que, aunque empiezan a tener material en castellano, la inmensa mayoría está en inglés.

Cuando leamos cosas que se contradigan frontalmente con lo indicado por la AND, podemos empezar a sospechar de falta de formación o de actualización de quien las diga. Eso no significa que el mensaje no pueda diferir en detalles, o ser matizado de distintas

formas, o adaptado, hablo de contradicciones flagrantes o de información que difiera en puntos fundamentales.

Es decir, si leemos a alguien asegurar que el suplemento de B12 no es necesario si tenemos un intestino «limpio», podemos tachar esa fuente de información de la lista de fiables. Por poner un ejemplo clásico.

O cuando veamos la frase que alega que el consumo de proteína animal descalcifica los huesos (otro clásico), pasaremos a quien la haya emitido al cajón de los «leer con cuidado».

En general, hay una serie de comportamientos que deberían llamarnos la atención sobre cuentas o personas que no dan información nutricional fiable o contrastada:

- No está accesible su currículum o quiénes son, o es sólo un batiburrillo de experiencias personales. Son «apasionados» de la nutrición, pero no lo suficiente como para sacarse un título válido (ojo, hay titulados diciendo muchas tonterías, pero éste es un filtro mínimo).
- Se ponen constantemente a sí mismos como ejemplo, y aplican a cualquier persona lo que a ellos les funciona.
- Dan consejos de salud personalizados a gente que pregunta por su caso o patología concreta en redes sociales. Sin saber prácticamente nada de la persona.
- Venden o promocionan un método novedoso, con su propio nombre, y útil para todo el mundo. O un suplemento. O cualquier otro producto similar. O aconsejan continuamente marcas de las que sacan algún beneficio.
- No citan sus fuentes, ni dan referencias. El *Discovery DSALUD* o un artículo de un suplemento dominical no cuentan como fuentes fiables.
- Tienen respuestas seguras y taxativas para todo, no expresan una duda o un «depende».
- Usan terminología como *detox*, *dieta limpia*, *holístico*, *integrativo*, *salud natural*, etc.

Estoy segura de que, si sois usuarios habituales de las redes sociales, os han venido varias cuentas a la cabeza, ¿verdad? Pues eso.

QUIERO SER INSTAGRAMER

Os cuento un secreto: yo odio Instagram. Es la red social que menos me gusta, y publico en ella como si de un trabajo se tratase para mantenerla activa y desviar el tráfico hacia donde tengo contenido de calidad. Me parece poco útil para el diálogo y el debate, y demasiado centrada en contar la vida y milagros de cada uno (mis amigos saben que nunca veo las *stories* porque me dan vergüenza ajena). Para mí las redes sociales son para temas profesionales, ni suelo contar mi vida ni me interesa la de los demás. Por eso prefiero Twitter, que aporta mucha más ironía, información y me remite a contenido más interesante y profesional. Es mi red social preferida.

Eso no quita que no sepa que estamos en la era de Instagram, y que es una red muy atractiva porque es bastante fácil aumentar rápidamente el número de seguidores sin demasiado esfuerzo. Si vais a empezar a divulgar en esa red (o en cualquier otra), yo tendría algunas cosas en cuenta:

- Aporta algo. Ya hemos visto todas las tostadas de aguacate y todos los *budha bowls* que podemos soportar.
- Cita las fuentes, o a los compañeros en cuyo trabajo te inspiras. Sobre todo si es una «inspiración» muy obvia.
- No etiquetes a cuentas potentes sin ton ni son para que reparen en ti, sólo conseguirás que te bloqueen, o molestar. Destaca por tu buen trabajo, no por ser un plasta.
- Los *likes* se ganan, no se piden. Haz buen contenido.
- No te vendas por productos ni por dinero. Sé coherente siempre en tu mensaje. Si haces publicidad, señálalo claramente.
- Si consigues triunfar, recuerda que Instagram es para débiles. Cuando triunfes en Twitter, hablamos.

SEAMOS USUARIOS RESPONSABLES (Y RESPETUOSOS CON EL TRABAJO AJENO)

Del mismo modo que es necesario que tengamos criterio a la hora de filtrar nuestras fuentes de información en internet, también es importante que seamos usuarios responsables.

La mayoría de la gente que ofrece un contenido de salud de calidad en redes sociales no vive de ello. Suele vivir de su trabajo, relacionado con sus estudios y especialidades. Es cierto que a aquellos que han conseguido una gran visibilidad *online* les pueden surgir a raíz de ello oportunidades laborales remuneradas, pero ¿cuál es el problema?

Si una persona hace un buen trabajo y éste es apreciado por alguien que la quiere contratar para dar ponencias, escribir artículos o para acudir a su consulta si se trata de una profesional sanitaria, es algo que se ha ganado a pulso. No tiene nada que ver con aquellos que sacan rendimiento de la propia cuenta a base de vender humo e inventos.

Pensemos en ello antes de acribillar a preguntas o de explicarles por privado o por *e-mail* nuestro problema concreto. Esa persona no trabaja gratis. ¿Le pedirías a tu mecánico que te arreglara el coche sin coste? Entonces, ¿por qué nos sentimos legitimados de pedirle a alguien que trabaje gratis para nosotros sólo porque comparte contenido gratuito en redes sociales?

¿Por qué creemos que cualquier persona con cierto impacto en internet debería estar a disposición de aquellos que tienen a bien preguntarle cualquier cosa, la mayoría de las veces sin hacer el mínimo esfuerzo por localizar antes por sí solos la respuesta?

En resumen:

- Antes de preguntar, asegúrate de que la información no está ya en la publicación, o en algún link que ésta pudiera contener.
- Si tienes una duda general, búscala primero en Google. Es muy posible que tú mismo encuentres la respuesta sin molestar a nadie, o incluso que puedas leer, escuchar o ver algún artículo, *podcast* o vídeo sobre el tema que ya hizo la persona a la que ibas a preguntar.
- Si tienes una duda personal o un problema de salud concreto, contacta con un profesional por la vía adecuada y pide una cita. Los comentarios de una publicación o un mensaje privado no son la vía adecuada ni sustituyen a una consulta sanitaria.
- Que seas seguidor de alguien o que compres sus libros no te da derechos sobre esa persona. No tiene por qué responder a tus dudas personales, ni atenderte en consulta por privado de manera gratuita. Si le sigues es porque te gusta lo que comparte, no es él o ella quien te debe nada a ti.
- Recuerda que, si te deja de gustar su trabajo, en todas las redes sociales tienes un botón para dejar de seguir a esa persona. Invierte tu tiempo en aquellas cuentas que te llenen o te aporten información de calidad, no en criticar las que te disgustan.
- Hay muchísimas cuentas de personas veganas y de comida vegetariana. No confundas las cuentas de comida con las cuentas de salud, aunque sean de comida saludable (o lo pretendan), ni siquiera aunque hablen sobre propiedades de los alimentos. No voy a terminar recomendando cuentas a las que seguir. Tenéis nombradas algunas a

lo largo de este libro, pero, como éste es un mundo tan cambiante, probablemente lo que os pueda recomendar hoy es diferente de lo que os recomendaría mañana o de lo que os hubiese recomendado hace 1 mes.

Además, tampoco tengo hecho un mapeo exacto de todas las cuentas de nutrición que dan buen contenido, y seguro que me dejaría algunas. En el libro anterior sí que me aventuré a dar algunas recomendaciones y, precisamente porque ahora las cambiaría en gran parte, es por lo que no voy a caer en el mismo error esta vez.

Mirad, leed, valorad y elegid vosotros mismos, con información y criterio para hacer buenas elecciones. ¡Como en el súper!

Un momento..., ¿no vas a decir nada de los blogs?

Los blogs han muerto. Es lo que hay. Empezar un blog en 2018 tiene poco sentido. Los blogs ya no se consumen, salvo excepciones. Ahora prima el contenido rápido, fácil y visual. Leer un *post* parece que es pedir un imposible porque ¡son más de cinco líneas seguidas!

Se siguen leyendo blogs clásicos, aquellos que llevan años, tienen un caché y un público fiel, es cierto, pero ¿cuántos blogs se han hecho un hueco en los últimos 2 años? Y, además, tienen que ser blogs que sean sostenidos por unas redes sociales potentes en las que hay que invertir tiempo y esfuerzo, no vale sólo con tener solera.

La realidad es que, salvo casos aislados, los blogueros publicamos mucho menos en nuestros blogs. Algunos, como yo, porque lo hacemos en otras plataformas o en portales de medios de comunicación que nos pagan por nuestro contenido y que le dan mucha más visibilidad; otros porque se han adaptado a la divulgación en las minipíldoras de las redes sociales; y muchos otros porque el esfuerzo que supone escribir *posts* de calidad ya no les compensa siquiera en cuanto a satisfacción personal.

Varios blogs se han reconvertido en páginas profesionales, que incluyen el apartado de blog como una pestaña más, que el autor o autora usa de vez en cuando para algún contenido más personal, o en la que quedan archivados los *posts* antiguos.

Si quieres empezar en la divulgación de salud hoy, creo que un blog no es el camino, están anticuados. Te diría que intentaras hacer un canal de YouTube, parece que eso es lo que se lleva, aunque para ser youtuber hacen falta muchos más medios y habilidades que para escribir un texto... Y, sobre todo, recuerda que hay muy poca gente que pueda vivir exclusivamente de la divulgación. Muy muy poca. Además, todos los que te vengan a la mente han tenido que picar mucha piedra para llegar hasta donde han llegado, aparte

de tener un talento innegable para comunicar. No empieces en ello por hacer dinero, te vas a llevar un enorme chasco (al menos si hablamos de hacer dinero dignamente). Hazlo por pasión y por hobby.

UNA REFLEXIÓN SOBRE DIVULGAR EN SALUD

Cuando los profesionales sanitarios elaboramos un mensaje para transmitir a la población general, deberíamos antes hacernos algunas preguntas para asegurarnos de que el mensaje cumple unos mínimos, y, sobre todo, porque también en contextos comunicativos deberíamos practicar el principio básico de «primero, no dañar». ¿Qué preguntas son ésas? Pues por ejemplo las siguientes: «¿Mi mensaje va a mejorar la salud de las personas que lo apliquen?», «¿Es suficientemente inequívoco y claro?», «¿Es adecuado al contexto social de mi entorno?», «¿Es verdad lo que voy a decir?», «¿Están mis valores éticos modulando lo que transmito?», «¿Están mis intereses económicos sesgando el mensaje?».

Vamos a ampliar un poco más algunas de estas cuestiones:

¿Mi mensaje va a mejorar la salud de las personas que lo apliquen?

Si digo, por ejemplo, que «las hamburguesas de tofu son saludables», ¿cabe la posibilidad de que esté animando a consumir más productos ultraprocesados? ¿Es el consumo de este tipo de productos habitual o es una excepción frente a un plato de legumbres o al tofu a la plancha sin más?

Si por el contrario hubiera dicho «deberíamos reducir el consumo de hamburguesas industriales, y aumentar en su lugar el de legumbres y frutos secos o, en todo caso, hacernos las preparaciones en casa», ¿cabe la posibilidad de que alguien modifique sus hábitos a peor a causa de mi consejo? Incluso en el caso de que aquellos que consumen sólo hamburguesas de tofu hechas en casa con ingredientes saludables las cambiaran por legumbres y frutos secos, no habrían salido perdiendo.

¿Es verdad lo que voy a decir?

Éste es un terreno pantanoso. Ya que el concepto «verdad» aplicado a temas de ciencia en general y de alimentación en particular es muy relativo.

Es fácil afirmar que «las personas celiacas no deben consumir alimentos con gluten», es una sentencia difícilmente discutible y existe un amplio consenso que la avala, pero no siempre el mensaje está tan claro.

¿Si nos toca hablar de alimentación y de diabetes? ¿De si hay que suplementar el DHA? ¿De una conclusión de un estudio concreto? Son temas donde las «verdades» están mucho menos claras, y sobre los que aún no tenemos resultados totalmente concluyentes. ¿Significa eso que no se puede hablar de esos temas? No, pero sí quiere decir que deberíamos dejar muy patente la duda existente cuando lo hagamos.

Por ello decir «El brócoli cura el cáncer» sería una afirmación poco exacta, y, en cambio, decir que «Tenemos varios estudios de compuestos bioactivos presentes en el brócoli y otras crucíferas que indican que podrían tener efectos positivos en la prevención del cáncer» es mucho más adecuado y fiel a la realidad.

¿Están mis valores éticos modulando lo que transmito?

Es sabido que las creencias personales, sean religiosas, políticas, éticas o culturales, tiñen nuestro mensaje. También sucede al comunicar en salud. Y puede ser muy patente en profesionales que son vegetarianos, y esto es utilizado muy a menudo para desacreditarlos.

Si en mi escala de valores es importante hacer un consumo sostenible, que no apoye las condiciones en las que viven los animales de consumo, responsable con el entorno, con la soberanía alimentaria de otros países y con las condiciones de trabajo de otros seres humanos, es posible que prefiera recomendar alimentos que cumplan con esos criterios. Por ejemplo, en España recomendaré aceite de oliva, en lugar de aceite de coco, a pesar de que, si atendiera a criterios puramente nutricionales, podría recomendar ambos.

¿Es eso reprochable? Tener una visión más amplia e integradora de factores sociales, económicos y políticos enriquece el consejo. Especialmente en un tema tan vinculado a todos esos factores como es la alimentación, parece bastante más sensato que centrarse en el contenido en unos nutrientes específicos. Pero también es respetable la opción de quien decide divulgar atendiendo sólo a esos criterios, porque entienda que el resto son responsabilidad del consumidor. Depende de lo integradora que sea la visión de esa persona, o de la importancia que le dé a valorar un contexto global o a limitarse sólo a una parte concreta. Y también influirán el peso que ésas u otras consideraciones tengan en sus propias elecciones personales.

Desde mi punto de vista, si podemos mejorar el mundo, y nos dan un altavoz para hablar, ¿por qué vamos a desaprovecharlo?

¿Están mis intereses económicos sesgando el mensaje?

Si recibo dinero de la industria láctea y a la vez promociono la imprescindibilidad de los lácteos en la alimentación, o si salgo en prensa declarando que un tempeh concreto en el que yo tengo interés lucrativo es el mejor del mundo y cura enfermedades, o si trabajo para una gran marca de bebidas vegetales, mi mensaje estará condicionado por el provecho material que obtengo al transmitirlo.

Sería prudente, en estos casos, rechazar dar mensajes de salud relacionados con productos controvertidos en los que tenemos intereses o bien advertir siempre de nuestra relación económica con dichas industrias, con el fin de que quien nos escuche pueda contextualizar mejor el mensaje.

Por desgracia, rara vez sucede lo uno ni lo otro. ¿Es eso ético? ¿Es más criticable que alguien se deje influir por valores éticos o que alguien module su mensaje según quien hincha su bolsillo? A veces, parece que sí.

En palabras del filósofo y sociólogo francés Edgar Morin: «Una ciencia privada de conciencia humanística es algo tan estremecedor como una conciencia que habla del mundo de espaldas a la ciencia».

Este capítulo se lo dedico a mi amigo Aitor (@midietacojea), porque me es imposible hablar de divulgación sin pensar en él, en cómo lo ha cambiado todo y en cómo lo sigue cambiando cada día. Si queréis divulgar en salud o en nutrición, ahí tenéis el ejemplo.

EPÍLOGO

CONCIENCIATRES



«Saber lo que es justo y no hacerlo, he ahí la cobardía.»

CONFUCIO

Hay quien cree que el futuro será vegetariano o no será. Porque hay que estar muy ciego para no ver que el consumo actual de alimentos de origen animal no es sostenible a largo plazo. Ni lo va a resistir la capa de ozono, ni los acuíferos, ni el Amazonas, ni los fondos marinos. La producción de alimentos de origen animal se está cargando el planeta con más saña y más rápido que prácticamente cualquier otra cosa. Pero, ante esto, aún sigue habiendo gente que responde con un «Pero es que el jamón está muy rico». Y sí, lo consideran un argumento válido. Es lo que hay.

Yo creo que el futuro será flexitariano o no será. Es decir, es necesario reducir el consumo. Algunos lo bajarán todo lo que puedan, que es a cero (¡gracias, veganos!), otros lo bajarán muchísimo más que la media (¡gracias, vegetarianos!), y otros lo bajarán algo, o comprarán de manera más responsables (a éstos no os voy a dar las gracias por hacer un mínimo minimísimo, supongo que os hacéis cargo, flexitarianos). Y luego estarán todos los que seguirán como hasta ahora creyendo que esta problemática no va con ellos. Pero la media va a bajar. Y si no baja, o si sigue subiendo, en algún momento se van a agotar los recursos, y entonces el consumo lo bajaremos a las malas.⁵⁰

Mientras le daba los últimos retoques a este texto, a primeros de junio de 2018, la revista *Science* publicaba un nuevo trabajo acerca del impacto de la producción global de alimentos.⁵¹ En él nos cuentan que los productos de origen animal usan el 83% de la tierra destinada a producir alimentos y causan el 60% de las emisiones contaminantes. A

cambio de eso producen sólo el 37% de las proteínas y el 18% de la energía necesarias para dar de comer a la humanidad. Decir que es una producción ineficiente, es quedarse muy corto.

El principal investigador del estudio, Joseph Poore, decía en unas declaraciones para *El País* que: «La carne de menor impacto crea un 360% más de emisiones de gases de efecto invernadero, un 3.200% más de acidificación, un 970% mas de eutrofización y usa un 230% más de tierra que una plantación media de soja para tofu por gramo de proteína». ⁵² Creo que sobran los comentarios. Pero, como decía Virginia en el prólogo, si cerrar el grifo mientras os laváis los dientes y reciclar el vidrio os parece que es todo lo que podéis hacer, creo que deberíais darle una vuelta y dejar de abusar de la suerte de haber nacido en este lado del mundo.

10 PREDICCIONES DE FUTURO

Así que no, no creo que en un futuro todo el mundo vaya a ser vegetariano. No. No soy tan ingenua.

Sí que creo que el movimiento va a seguir creciendo, que en España se irá normalizando de manera natural como ha sucedido en otros países y que las nuevas generaciones de sanitarios, especialmente los dietistas-nutricionistas, van a ser claves para conseguir que salgamos de la tónica actual. Hay muchísimo interés y las cosas son tan precarias hoy en los servicios de salud para el colectivo que sólo se puede mejorar.

Quería aprovechar estas últimas páginas para daros las gracias a todos aquellos que, en un entorno como el que nos ha tocado, han dedicado su tiempo libre, y muchas veces también su dinero, a formarse por su cuenta para poder dar una buena atención a las personas vegetarianas.

Si me pedís que haga una quiniela sobre lo que creo que va a pasar en los próximos años, sería más o menos ésta:

1. La alimentación vegetariana se actualizará en los planes de estudios de las carreras sanitarias, especialmente en el Grado de Nutrición Humana y Dietética. En algunas universidades habrá incluso una optativa íntegra dedicada a este tipo de alimentación y se darán indicaciones en dietoterapia.
2. Algún organismo oficial a nivel nacional sacará una guía de alimentación vegetariana saludable. Por que sea, además, una buena guía, ya no pongo la mano en el fuego. No en vano la mayoría de guías, pirámides y folletos que tenemos hoy sobre

alimentación tradicional dejan mucho que desear. Pero el hecho de que exista dará legitimidad a la dieta vegetariana o vegana. Luego ya peharemos el contenido.

3. Tendremos datos oficiales del número de vegetarianos y veganos en España, porque se preguntará explícitamente en la próxima encuesta dietética nacional.
4. La oferta en restauración va a seguir creciendo. Porque funciona. Los restaurantes vegetarianos se llenan. Más restaurantes no vegetarianos añadirán opciones a su menú.
5. Se va a disparar la presencia de libros sobre esta temática, escritos en español, y que no sean sólo de cocina o de recetas. Llevamos ya unos dos años con un boom importante que aumentará.
6. Muchas más marcas van a sacar productos aptos para veganos. Si lo ha hecho Campofrío, podemos esperar cualquier cosa.
7. Los comedores colectivos públicos tendrán opción vegetariana por ley. Escuelas, cárceles, etc.
8. Habrá al menos un niño o niña vegetariano en cada clase de preescolar. Sus compañeros crecerán sabiendo que existe esa opción.
9. Las leyes de protección y bienestar animal se van a endurecer. Va a aumentar la conciencia sobre el trato a los animales de consumo en toda la población, aunque se sigan consumiendo. Ya está sucediendo con los huevos, y varias empresas han anunciado que dejarán de vender huevos de gallinas enjauladas en un futuro próximo.
10. Cambiará el enfoque mayoritario en prensa que se le da al vegetarianismo. Se aprovechará su lado *cool* y moderno por un lado, y se empezará a normalizar en la prensa seria con reportajes menos amarillistas y menos morbosos que los habituales hoy.

Quizá muchos os hayáis reído al leer mi lista y habréis pensado con condescendencia que qué ingenua soy. Os remito a los datos comentados en la introducción de este libro, y a que penséis cuántos de ellos no habrían despertado vuestra hilaridad (e incluso la mía) hace sólo 5 años.

De hecho, espero que mis predicciones se queden cortas.

Cerré *Vegetarianos con ciencia* con este párrafo:

«Por pura estadística, la inmensa mayoría de los que hayáis leído este libro y llegado hasta aquí, no seréis vegetarianos. Ni os plantearéis serlo, soy realista y sé que mi poder de convicción es limitado. Pero si confío en dos cosas:

»La primera, que haya cambiado en algo vuestra visión. Tanto si sois *pro-veg* y teníais la cabeza llena de mitos y pájaros, como si sois *veganhaters* y nunca habíais mirado más allá de los *papers* (los que os son favorables, claro), como si sois neutros y considerabais el tema más bien un capricho o moda de niños/as pijos/as.

»La segunda, que cuando vayáis a coger un paquete de fiambre del estante del supermercado o a pedir medio kilo de kiwis de Nueva Zelanda en la frutería os venga algún recuerdo de este texto y hagáis una elección mejor.

»Con eso, por mi parte, misión cumplida».

Con este segundo libro espero haber conseguido esas mismas cosas, y, además, alguna otra: que seamos críticos con el marketing de la industria alimentaria, no todo vale a condición de que sea vegano, y no, lo que lleva la etiqueta «*vegan*» no es ensalada.

Que seamos capaces de poner en perspectiva el juicio de valor que seguimos haciendo sobre las personas vegetarianas. Especialmente los sanitarios, y también aquellos con más impacto como los que crean contenido para medios de comunicación o redes sociales.

Y que sepamos elegir con criterio, que es la única manera de elegir con libertad. Siendo conscientes de las implicaciones de nuestras decisiones, y haciéndonos responsables de ellas. Que elijamos bien para el planeta y para el resto de seres que lo habitan, y también bien para nosotros.

La idea no es mía, es de Ghandi: «Sé el cambio que quieres ver en el mundo».

APÉNDICE I.

CÓMO HACER MENÚS VEGETARIANOS SALUDABLES

Planear el menú semanal puede suponer la diferencia entre comer bien o comer mal e improvisando. Tomarnos 1/2 hora a la semana para hacer una pequeña planificación nos ayudará a ahorrar tiempo a posteriori, comer mejor y gastar menos.

¿Por qué no pongo cantidades exactas? Porque una persona sana que tenga un peso saludable debería comer en función de su apetito, que puede variar a lo largo de los días, y por tanto las cantidades indicadas son sólo una aproximación y en modo alguno deben tomarse como una recomendación en firme. Quien tenga algún problema de salud o alguna circunstancia que le haga necesitar indicaciones más precisas y personalizadas, que acuda a un dietista-nutricionista para que le dé consejo alimentario adaptado a sus necesidades. Para el resto, es mucho más importante fijarse en la calidad de los ingredientes del menú que obsesionarse por cantidades concretas.

Lo básico:

- Las verduras y hortalizas deben estar presentes a diario, en la comida y en la cena, en cantidad abundante. La pregunta es: ¿qué entendemos por «cantidad abundante»? Pues al menos 1 plato entero si comemos 2 platos, o la mitad de 1 plato único.

Ejemplos que sí son una ración de verduras:

- 1 bol grande de crema de verduras o de gazpacho.
- 1 plato grande de ensalada, que incluya variedad de hortalizas de temporada.
- 1 plato grande de verduras asadas o a la parrilla.
- 1 plato de verduras hervidas (puerro, zanahoria, brócoli, etc.).
- 1 plato de crudités (palitos de apio, pepino, pimiento, etc.) con guacamole o babaganush (paté de berenjenas) para mojar.
- 1 plato de espinacas o acelgas a la crema o salteadas.
- 1 tomate grande aliñado, o 1 o 2 pepinos. Grandes, ¿eh?
- 1 buen manojo de espárragos, aunque sean en conserva.
- 1 wok de juliana de verduras variadas que llene el plato.
- 1 plato de pisto, o de tumbet, o de cualquier preparación típica elaborada con verduras.

Es decir, las verduras no son un adorno del plato o una guarnición.

Cuando la ración de verduras va mezclada por ejemplo con arroz, pasta, patatas, en un potaje o guiso o en una ensalada, lo que más se tiene que ver son las verduras. Como suelo decir: «No es pasta con verduras, son verduras con pasta».

- Que haya una ración de algún alimento proteico de calidad. Ya sabemos cuáles son esos alimentos: el principal aporte proteico de una dieta vegetariana viene de las legumbres, y de los derivados de las mismas como el tofu, el tempeh, el natto o la soja texturizada. También el seitán es una fuente proteica, aunque de baja calidad. Lo que no significa que no podamos consumirlo de vez en cuando, pero no debe sustituir por norma a las legumbres y derivados.

Los cereales integrales, los frutos secos y las semillas también aportan proteínas, aunque en menor cantidad en el caso de los cereales, y en el caso de frutos secos y semillas, como la ración de consumo suele ser más pequeña, actúan como complemento al aporte más importante de las legumbres.

Y, por supuesto, los lácteos y los huevos son una buena fuente proteica para aquellos que los consuman.

En «¿Qué es una ración proteica?» podéis consultar cuánto es, aproximadamente, una ración proteica.

- Usar una grasa saludable para cocinar, aliñar o condimentar. En España lo lógico es que la grasa de referencia sea el aceite de oliva virgen extra, pero en las zonas del mundo en que el acceso a ese aceite es difícil o caro, puede ser buena opción el aceite de colza, o la grasa de coco virgen.

Otros alimentos que aportan grasas saludables al menú son el aguacate, los frutos secos y las semillas.

Lo prescindible:

- Además, podemos añadir al menú alguna porción de alimentos ricos en hidratos de carbono como los cereales y sus derivados (arroz, pan, pasta, mijo, avena, maíz, polenta, etc.) o tubérculos (patata, boniato, yuca). En el caso de los cereales y derivados, lo importante es que sean integrales.

Para un adulto normal, no deberían ser más de 1/4 del volumen total de la ingesta (1/4 de 1 plato único o 1/3 de 1 plato en un menú de 2 platos).

Tengamos en cuenta que algunas de las opciones proteicas en una dieta vegetariana, como las legumbres o la quinoa, también son ricas en hidratos de carbono, por lo que no es necesario añadir más, si no nos apetece.

En primer lugar, vamos a pensar qué alimento proteico vamos a comer en cada ingesta, y alrededor de él determinaremos el resto del menú. Podemos usar rotuladores de colores las primeras veces para subrayar cada parte y asegurarnos de que no nos olvidamos de nada.

Veamos a continuación un ejemplo de menú semanal.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO

Comida	Alubias blancas	Lentejas	Tofu	Lentejas rojas	Frijoles negros	Seitán	Soja texturizada
Cena	Guisantes	Bebida de soja	Garbanzos	Yogur de soja y frutos secos	Tempeh	Tofu	Garbanzos (hummus)

Todos los menús tienen que tener además verduras, que podemos variar según la temporada o lo que tengamos en casa.

Cuando nos falten verduras, una opción simple es añadir una ensalada o una crema de primero, y reducir un poco la ración del segundo. O bien aumentar la cantidad que incluimos, por ejemplo en un plato de pasta o arroz, reduciendo estos últimos en favor de los vegetales.

Cuando nos falten proteínas, un recurso fácil es tomar de postre 1 yogur de soja sin azucarar con 1 puñado de frutos secos, condimentar con levadura de cerveza o añadir legumbre o tofu a nuestra preparación.

De manera que un menú podría quedar tal que así, siguiendo el esquema de arriba:

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Comida	Empedrat (ensalada de alubias blancas, tomate, cebolla, pimiento asado y aceitunas negras)	Estofado de lentejas con judías verdes	Hamburguesas de tofu (receta en pág. 79) con pepino aliñado	Ensalada de lentejas rojas o de pasta de lentejas	Frijoles negros con trampó (tomate, pimiento y cebolla)	Guiso de seitán y calabaza	Berenjenas rellenas de soja texturizada
Cena	Guisantes salteados con puerro y patata cocida	Espinacas con bechamel elaborada con bebida de soja gratinadas con almendra molida y levadura de cerveza	Falafel con salsa curry y calabacín asado	Palitos de verduras con tzatziki hecha con yogur de soja Una tostada integral	Tempeh a la plancha con espárragos trigueros y pimientos de Padrón	Revuelto de tofu silken con pisto y arroz integral	Gazpacho Sándwich integral de hummus con rúcula

			con crema de cacahuete			
--	--	--	------------------------------	--	--	--

APÉNDICE II.

CÓMO ORGANIZAR UN MENÚ VEGANO INFANTIL SALUDABLE

En realidad, sería muy parecido a un menú saludable para adultos, sobre todo a partir de los 2 años o desde que el peque se añada a la mesa familiar. Siempre en raciones apropiadas para él o ella, y con los cambios de textura que sean necesario según su edad.

Es un esquema muy simple:

	MENÚ	COMENTARIOS
DESAYUNO (algunas opciones)	• Bebida vegetal enriquecida en calcio sin azúcar añadido o yogur de soja sin azúcar añadido. • Pan integral con tahina, aguacate, tomate, hummus, crema de frutos secos... • Copos de avena/cereales sin azucarar. • Fruta/fruta desecada.	Evitaremos las galletas, la bollería, los cereales azucarados, los zumos, los <i>snacks</i> , las cremas de chocolate para untar, los chocolates, los postres de soja azucarados, etc.
MEDIA MAÑANA Y MERIENDA (algunas opciones)	• Fruta/fruta desecada. • Yogur de soja sin azúcar. • Frutos secos sin sal y no fritos. (pueden ser triturados o en crema).	Los dulces, helados, galletas, bollos, chocolates, zumos, precocinados... se tomarán esporádicamente en ocasiones especiales. Sin ofrecer pero sin prohibir.

	• Bocadillo/pan integral con opciones similares al desayuno.	
COMIDA Y CENA	• Verduras y hortalizas siempre y, si se puede, que sean crudas al menos una vez al día. • Ración proteica: legumbre, tofu, seitán, soja texturizada, natto, tempeh. • Cereales (mejor integrales) o patata/boniato/yuca: según apetito, prescindibles.	• El mejor postre es la fruta entera, y yogur de soja sin azúcar alguna vez a la semana si le gusta. • Añadir AOVE en crudo a su comida. • 1 pizca de sal yodada a partir del año. • Las semillas de sésamo, lino y la levadura de cerveza son un buen condimento. • Suplementar la B12.

AGRADECIMIENTOS



A Aitor, por lucharlo todo conmigo. Aunque a veces perdamos.

A Luka, por estar y por entender a la primera.

A Paloma, por el entusiasmo y el positivismo que siempre necesitamos.

A Paula, por su texto del capítulo 8, por su voz y por su letra.

A Virginia, por el prólogo y por el enfurecimiento cuando hace falta.

NOTAS Y REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS



1. OMS (Organización Mundial de la Salud), «Alimentación sana», disponible en <<http://www.who.int/es/news-room/factsheets/detail/healthy-diet>>, 2015.

2. Martínez, L., *Vegetarianos con ciencia*, Arcopress, Córdoba, 2016.

3. EPIC Oxford (European Prospective Investigation of Cancer), «Oxford Vegetarian Study», disponible en <<http://www.epicoxford.org/epic-oxford-publications/>>, 2018.

4. Orlich, M. J., *et al.*, «Vegetarian dietary patterns and mortality in Adventist Health Study-2», en *JAMA Internal Medicine*, vol. 173, núm. 13, págs. 1230-1238, 2013.

5. Tonstad, S., *et al.*, «Vegetarian diets and incidence of diabetes in the Adventist Health Study-2», en *NMCD Journal*, vol. 23, núm. 4, págs. 292-299, 2013.

6. Tantamango-Bartley, Y., *et al.*, «Vegetarian diets and the incidence of cancer in a low-risk population», en *Cancer Epidemiol Biomarkers Prev*, vol. 22, núm. 2, págs. 286-294, 2013.

7. Monteiro, C. A., *et al.*, «Ultra-processed products are becoming dominant in the global food system», en *Obesity Reviews*, núm. 14, supl. 2, págs. 21-28, 2013.

8. Fiolet, T., *et al.*, «Consumption of ultra-processed foods and cancer risk: results from NutriNet-Santé prospective cohort», en *The Bmj*, núm. 360, pág. k322, 2018.

9. Haddad, E. H. y J. S. Tanzman, «What do vegetarians in the United States eat?», en *The American Journal of Clinical Nutrition*, vol. 78, supl. 3, págs. 626s-632s, 2003.

10. Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN), *Encuesta Nacional de Ingesta Dietética Española (ENIDE)*, Madrid, 2011.

11. VV. AA., «The Green Revolution: entendiendo el auge del mundo veggie», en *Lantern*, disponible en <http://www.lantern.es/white_papers/the-green-revolution-entendiendo-el-auge-del-mundo-veggie/>, 2017.

12. Díaz, E., «Perfil del vegano/a activista de liberación animal en España», en la *Revista Española de Investigaciones Sociológicas (Reis)*, núm. 139, págs. 175-188, 2012.

13. OMS (Organización Mundial de la Salud), «Las 10 principales causas de defunción», disponible en <<http://www.who.int/es/newsroom/fact-sheets/detail/thetop-10-causes-of-death>>, 2018.

14. EFSA NDA Panel, «Scientific Opinion on Dietary Reference Values for cobalamin (vitamin B12)», en *EFSA Journal*, vol. 13, núm. 7, 2015.

15. Federación Española de Sociedades de Nutrición, Alimentación y Dietética (FESNAD), «Ingestas Dietéticas de Referencia (IDR) para la Población Española», en *Act Diet*, vol. 14, núm. 4, págs. 196-197, 2010.

16. Pawlak, R., *et al.*, «How prevalent is vitamin B(12) deficiency among vegetarians?», en *Nutrition Reviews*, vol. 71, núm. 2, págs. 110-117, 2013.

17. Saunders, A. V., B. C. Davis, y M. L. Garg, «Omega-3 polyunsaturated fatty acids and vegetarian diets», en *The Medical Journal of Australia*, vol. 199, supl. 4, págs. S22-26, 2013.

18. Wood, K. E., *et al.*, «The effect of modifying dietary LA and ALA intakes on omega-3 long chain polyunsaturated fatty acid (n-3 LCPUFA) status in human adults: a systematic review and commentary», en *Prostaglandins Leukot Essent Fatty Acids*, núm. 95, pág. 47-55, 2015.

19. Norris, J., «Recommendations for Vegans and Near-Vegans», en *Vegan Health*, disponible en <<http://www.veganhealth.org/b12/rec>>, 2015.

20. Baroni, L., *et al.*, «Total Environmental Impact of Three Main Dietary Patterns in Relation to the Content of Animal and Plant Food», en *Foods*, vol. 3, núm. 3, págs. 443-460, 2014.

21. Soret, S., *et al.*, «Climate change mitigation and health effects of varied dietary pattern in real-life settings throughout North America», en *The American Journal of Clinical Nutrition*, vol. 100, supl. 1, págs. 490S-495S, 2014.

22. Shepon, A., *et al.*, «The opportunity cost of animal based diets exceeds all food losses», en Proceedings of the National Academy of Sciences (PNAS), disponible en <<http://www.pnas.org/content/early/2018/03/20/1713820115>>, 2018.

23. Perignon, M., *et al.*, «Improving diet sustainability through evolution of food choices: review of epidemiological studies on the environmental impact of diets», en *Nutrition Reviews*, vol. 75, núm. 1, págs. 2-17, 2017.

24. Dyett, P. A., *et al.*, «Vegan lifestyle behaviors: an exploration of congruence with health-related beliefs and assessed health indices», en *Appetite*, núm. 67, págs. 119-124, 2013.

25. Janssen, M., *et al.*, «Motives of consumers following a vegan diet and their attitudes towards animal agriculture», en *Appetite*, núm. 105, págs. 643-651, 2016.

26. Mendonca, R. D., *et al.*, «Ultraprocessed food consumption and risk of overweight and obesity: the University of Navarra Follow-Up (SUN) cohort study», en *The American Journal of Clinical Nutrition*, vol. 104, núm. 5, págs. 1433-1440, 2016.

27. Fiolet, T., *et al.*, *Op. cit.*

28. Aguiar Sarmiento, R., *et al.*, «Eating Patterns and Health Outcomes in Patients With Type 2 Diabetes», en *Journal of the Endocrine Society*, vol. 2, núm. 1, págs. 42-52, 2018.

29. VV. AA., «U.S. Plant Based Foods Industry Tops \$5 Billion in Annual Sales», en *CISION*, disponible en <<https://www.prweb.com/releases/2017/03/prweb14121969.htm>>, 2018.

30. OMS (Organización Mundial de la Salud), «Carcinogenicidad del consumo de carne roja y de la carne procesada», disponible en <<http://www.who.int/features/qa/cancer-red-meat/es/>>, 2015.

31. Martínez, L., y A. Sánchez, «¿Por qué se sigue recomendando carne a los niños si no es una prioridad de salud pública?», en *El País*, 2017.

32. Rejón, R., «Así maniobró la industria cárnica en España para contrarrestar el informe sobre el cáncer de la OMS», en *Eldiario.es*, 2016.

33. Bokulich, N. A., y M. J. Blaser, «A bitter aftertaste: unintended effects of artificial sweeteners on the gut microbiome», en *Cell Metabolism*, vol. 20, núm. 5, págs. 701-703, 2014.

34. Suez, J., *et al.*, «Artificial sweeteners induce glucose intolerance by altering the gut microbiota», en *Nature*, vol. 514, núm. 7521, págs. 181-186, 2014.

35. Bruyère, O., *et al.*, «Review of the nutritional benefits and risks related to intense sweeteners», en *Archives of Public Health*, vol. 73, núm. 1, pág. 41, 2015.

36. OMS (Organización Mundial de la Salud), «Alcohol», disponible en <<http://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/alcohol>>, 2018.

37. Anderson, P., L. Møller, y G. Galea (comp.), *Alcohol in the European Union. Consumption, harm and policy approaches*, WHO Regional Office for Europe, Copenhagen, 2011.

38. Consejo General de Dietistas-Nutricionistas de España (CGDNE), «Código Deontológico de la profesión de DietistaNutricionista (D-N) en España», en *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*, vol. 22, supl. 1, 2018.

39. Japelt, R. B. y J. Jakobsen, «Vitamin D in plants: a review of occurrence, analysis, and biosynthesis», en *Frontiers in Plant Science*, núm. 4, pág. 136, 2013.

40. Tripkovic, L., *et al.*, «Comparison of vitamin D2 and vitamin D3 supplementation in raising serum 25-hydroxyvitamin D status: a systematic review and meta-analysis», en *The American Journal of Clinical Nutrition*, vol. 95, núm. 6, págs. 1357-1364, 2012.

41. Melina, V., W. Craig, y S. Levin, «Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Vegetarian Diets», en *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, vol. 116, núm. 12, págs. 1970-1980, 2016.

42. Herzog, H., «84% of Vegetarians and Vegans Return to Meat. Why?», en *Psychology Today*, disponible en <<http://www.psychologytoday.com/blog/animals-and-us/201412/84-vegetarians-and-vegans-return-meat-why>>, 2014.

43. Dueñas Disotuar, Y., *et al.*, «Trastornos de la conducta alimentaria en la edad pediátrica: una patología en auge», en *Nutrición Hospitalaria*, vol. 32, núm. 5, págs. 2091-2097, 2015.

44. Timko, C. A., J. M. Hormes y J. Chubski, «Will the real vegetarian please stand up? An investigation of dietary restraint and eating disorder symptoms in vegetarians versus nonvegetarians», en *Appetite*, vol. 58, núm. 3, págs. 982-990, 2012.

45. Dittfeld, A., *et al.*, «A Study on the relationship between orthorexia and vegetarianism using the BOT (Bratman Test for Orthorexia)», en *Psychiatria Polska*, vol. 51, núm. 6, págs. 1133-1144, 2017.

46. Cicekoglu, P., y G. Y. Tuncay, «A Comparison of Eating Attitudes Between Vegans/Vegetarians and Nonvegans/ Nonvegetariansin Terms of Orthorexia Nervosa», en *Archives of Psychiatric Nursing*, vol. 32, núm. 2, págs. 200-205, 2018.

47. Marín B., V. (Universidad de Chile), «Trastornos de la conducta alimentaria en escolares y adolescentes», en *Revista Chilena de Nutrición*, vol. 29, núm. 2, págs. 86-91, 2002.

48. Melina, V., W. Craig, y S. Levin, *Op. cit.*

49. Feskanich, D., *et al.*, «Milk Consumption During Teenage Years and Risk of Hip Fractures in Older Adults», en *JAMA Pediatrics*, vol. 168, núm. 1, págs. 54-60, 2014.

50. Yousefi, A., M. Bellantonio, y G. Hurowitz, «La crisis evitable: la catástrofe medioambiental de la industria europea de la carne», en *Fern*, disponible en <<http://fern.org/es/CrisisEvitable>>, 2018.

51. Poore, J., y T. Nemecek, «Reducing food's environmental impacts through producers and consumers», en *Science*, vol. 360, núm. 6392, págs. 987-992, 2018.

52. Criado, M. Á., «Hazte vegano si quieres salvar el planeta», en *El País*, 2018.

* Los precios aproximados de venta en supermercado son de abril de 2018.

Vegetarianos concienciados

Lucía Martínez

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita reproducir algún fragmento de esta obra.

Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

© del diseño de la portada, Planeta Arte & Diseño

© de la ilustración de la portada, StudioPhotoDFlorez-Shutterstock

Maquetación interior: Sacajugo.com

© Lucía Martínez Argüelles, 2018

© de todas las ediciones en castellano,

Espasa Libros, S. L. U., 2018

Paidós es un sello editorial de Espasa Libros, S. L. U.

Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

www.planetadelibros.com

Primera edición en libro electrónico (epub): noviembre de 2018

ISBN: 978-84-493-3531-0 (epub)

Conversión a libro electrónico: Newcomlab, S. L. L.

www.newcomlab.com

¡Encuentra aquí tu próxima lectura!

BIENESTAR



¡Síguenos en redes sociales!



Índice

Sinopsis	4
Portadilla	5
Dedicatoria	6
Prólogo enfurecido	7
Citas	12
Introducción	13
Parte 1. El mundo no es vegetariano, pero el camino sí	24
Capítulo 1. Recordatorio de Vegetarianos con ciencia	25
Capítulo 2. Vegetarianos en casa	36
Capítulo 3. Comer en el trabajo	59
Capítulo 4. Comer fuera de casa	68
Capítulo 5. Comer en los viajes	82
Parte 2. ¿Estado dietético? «Es complicado...»	92
Capítulo 6. Vegetarianos en los servicios de salud	93
Capítulo 7. Ser vegetariano es caro	105
Capítulo 8. Adolescentes y alimentación vegetariana	114
Capítulo 9. Vegetarianos en internet. Redes sociales y divulgación	127
Epílogo. ConCienciaTres	137
Apéndice I. Cómo hacer menús vegetarianos saludables	141
Apéndice II. Cómo organizar un menú vegano infantil saludable	145
Agradecimientos	147
Notas y referencias bibliográficas	148
Créditos	201
¡Encuentra aquí tu próxima lectura!	202