

LUCÍA MARTÍNEZ ARGÜELLES

VEGETARIANOS *con* CIENCIA

*De la autora
del blog*
**DIME QUÉ
COMES**

«Tienes en tus manos la mejor opción
para conocer la dieta vegetariana y
vegana que existe en castellano».
Aitor Sánchez de *Mi dieta cojea*



LUCÍA MARTÍNEZ ARGÜELLES

VEGETARIANOS
con ciencia

www.arcopress.com

© LUCÍA MARTÍNEZ ARGÜELLES, 2016

© ARCOPRESS, S.L., 2016

Síguenos en [@almuzaralibros](https://www.instagram.com/almuzaralibros)

Reservados todos los derechos. «No está permitida la reproducción total o parcial de este libro, ni su tratamiento informático, ni la transmisión de ninguna forma o por cualquier medio, ya sea mecánico, electrónico, por fotocopia, por registro u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito de los titulares del copyright».

VEGETARIANOS CON CIENCIA • EDITORIAL ARCOPRESS

Directora editorial: Isabel Blasco

Conversión ebook: Ana Cabello

ISBN: 978-84-16002-64-1

Dedicatoria

A Esteban, Cati, Xim y Pau

Agradecimientos:

A Olga Ayuso (www.veganizando.com) por la corrección de estilo genial y desinteresada, sin ella este libro estaría mucho peor escrito. A Marc Casañas (@firefly_fan) por ayudarme con el omega 3 y con infinitas cosas, sin darse cuenta. A Virginia García (<http://www.creativegan.net/>) y a Eva García (@EviMissCurls) por darme feedback antes que nadie. A Aitor Sánchez (<http://www.midietacojea.com>) por decir que sí a hacer el prólogo sin haber leído una línea siquiera y sin que le cupiera en la agenda. A Cristina Mitre (<http://mujeres-que-corren.com/>) por verme potencial y a Isabel Blasco por hacerle caso.

A mis compañeros que siempre están ayudando aunque no lo sepan, por orden alfabético: Bárbara Sánchez, Carlos Martín, Carlos Ríos, Eduard Baladía, José Joaquín López, Juan Revenga, Julio Basulto, Luis Cabañas, Pablo Zumaquero, Paloma Quintana, Rubén Murcia, Sergio Espinar, Virginia Gómez.
A todos, gracias.

PRÓLOGO

¡Enhorabuena!

Como lo oyes. Tengo que comunicarte que tienes entre tus manos la mejor opción para conocer la dieta vegetariana y vegana que existe en castellano.

Nadie mejor que Lucía podría haber sido capaz de integrar, de manera tan brillante, todas las cuestiones relativas a este modelo de alimentación.

Está claramente escrito para que todo el mundo pueda llevarse mucho a casa y, por eso mismo, saldrás con mucho aprendido, repasado, reafirmado o desmentido. Independientemente del conocimiento que tengas sobre estas opciones.

Esta obra era necesaria. Especialmente en un contexto en el que se habla demasiado de nutrición, pero poco de alimentación. Qué triste es que, precisamente hoy, cuando más conocimiento acumulado tenemos sobre esta materia, todo parece que queda relegado a nutrientes, cifras y etiquetas. Por ello se hace necesario hablar de alimentación con tanta perspectiva.

Alimentarnos es más que nutrirnos y lo que hacemos como consumidores, como ciudadanos, tiene una repercusión vital (o letal, según se mire) en nuestro modelo de sociedad. Esto lo transmite Lucía genialmente para contextualizar el libro, avisando de antemano que esto va mucho más allá de una dieta. A quien piense que esto va de comer lechuga y cuidar animalitos le quedan pocos minutos de prejuicio. Bienvenidos al mundo donde comer es más que masticar y deglutir.

Podríamos afirmar que hemos llegado a una amarga realidad, tan triste que hace falta tener que escribir obras para defender lo que es ético y saludable. ¿De qué? Precisamente de ataques.

¿Por qué hemos llegado a la situación de ridiculizar a

quien intenta hacerlo mejor? ¿A la práctica de buscar el resquicio, una pequeña grieta en lo ajeno, la incoherencia en alguien que ha dado ciertos pasos hacia un objetivo? La sociedad del siglo XXI no está preparada para aquellos que siempre hacen un esfuerzo, los exprimen, les exigen más... y en lugar de mirarse y analizar qué hacen ellos por cambiar el mundo, buscan cómo los otros no llevan al extremo sus convicciones. Así no, así no es como avanzamos colectivamente como sociedad.

Ya tenemos un mundo que crea suficientes barreras, libros como este empoderan y permiten que las personas tomen sus decisiones de una manera más responsable. Hacen falta más libros así, que den recursos y posibilidades.

¿Y a qué se debe el miedo o el rechazo por parte del personal sanitario? ¿A evidencias o a prejuicios? ¿En qué momento se empezó a prescribir a base de rumores? Probablemente en el mismo mundo en el que se prescribe a base de spot publicitario.

¿Dónde ha quedado el juramento hipocrático o el código deontológico?

Paradójicamente no abundan los sanitarios que se echen las manos a la cabeza con la dieta occidental. ¿Por qué nos encontramos entonces esta reticencia cuando informamos a nuestro entorno «me voy a hacer vegetariano»? Si se aceptan justificaciones tan pobres como el correr más o estar más guapo sin que a los sanitarios les tiemble la mano, ¿por qué levantar la ceja ante alguien que quiere comer de manera distinta por motivaciones más completas?

Quizás es hora de cambiar un paradigma, dejar de escandalizarnos por gente que se quiere hacer vegetariana. Nadie se escandaliza cuando ve a una familia alimentando a su chaval con prescripciones televisivas y publicitarias. Quizás llegue un día donde giren las tornas y veamos ridículo el comer para tener un culo perfecto.

Tampoco está la situación como para hacer caja a base de la desinformación. Y desgraciadamente la dieta vegetariana y vegana han sido caldo de cultivo de aprovechados que han intentado sacar tajada sin escrúpulos. Poniendo no

solo en riesgo a mucha gente, sino desacreditando indirectamente esta propuesta.

No está nuestra sanidad ni nuestra educación para tomar decisiones en base a intuiciones, tradiciones, ni gurús. Es momento de desempolvar las librerías, que entre aire fresco y que se aparte lo rancio.

Esta necesidad de refrescarse es como la propia lectura. La argumentación y el guion están genialmente lineados, con la misma soltura y naturalidad que en *Dime qué comes*. Escritura que solo puede salir así de fácil de alguien que ha tenido que responder en demasía a injustos razonamientos. Los aspectos sobre los presuntos déficits de esta dieta están resueltos con la solvencia de un juicio. Juicios y prejuicios a los que tienen que enfrentarse las personas vegetarianas y veganas a diario.

Este libro es una parada en un camino de la inercia, una bocanada de aire para pararte a reflexionar sobre cómo se hacen las cosas ante lo diferente. El capítulo de cómo enfocar el vegetarianismo es simplemente brillante, pues requiere integrar un universo de conceptos para no caer en los clichés de siempre.

Si tuviera que destacar algo diría que la explicación de la pauta de suplementación de vitamina B12 es exquisita, para enmarcar y ponerle el título de una tesis. Como preciosa es la propuesta de aprovechar los encuentros sociales para hacer esa reivindicación sana, de mostrar otras opciones, de forzar un poco, de resultar ligeramente incómodos para que el resto de personas se planteen cosas más profundas.

Lucía expresa genialmente cómo cada pequeño paso cuenta y cómo a la hora de alimentarse hay muchas más cuestiones a barajar que las que nos hacen creer.

Solo se puede esbozar un «ya era hora». Esto es un libro para personas inquietas, que ven en la comida algo más que un plato con cosas encima. A ti, que lees estas líneas, si ves que la alimentación es algo más que saciar tu hambre, si tienes una mínima inquietud ciudadana, este libro, te va a encantar.

Os lo dice un omnívoro que no es de ponerse etiquetas,

pero ha avanzado hasta la de «local y de temporada». Cada día que paso en el mundo de la nutrición, soy consciente de que nuestra dieta debería acercarse un poquito más a lo que a continuación os explicarán en estas líneas.

Aitor Sánchez García
Dietista-Nutricionista y Scout
www.midietacojea.com

Capítulo 1. DE VEGETARIANOS Y VEGANOS. POLÍTICA, SALUD Y CIENCIA, AQUÍ Y AHORA

«Mucha gente pequeña, en lugares pequeños, haciendo cosas pequeñas, puede cambiar el mundo».
Eduardo Galeano

Dicen que comer es un acto político. Y yo estoy de acuerdo.

Lo es aquí, en el primer mundo, donde solo tenemos que alargar la mano y coger del estante del supermercado o de la nevera de casa lo que más nos apetezca. Sin límites.

Lo es aquí, donde nunca hemos pasado hambre. Donde nunca ha sido nuestra mayor preocupación saber si tendremos algo que comer mañana.

Lo es aquí, donde el problema es que comemos de más, no de menos.

Lo es aquí, donde día tras día cada euro gastado en comida se convierte en un voto con el que manifestamos qué tipo de alimentos queremos y cómo queremos que se produzcan. Esto sí lo quiero y pago por ello. O esto no lo quiero y no lo compro. Aunque esté rico, sí, porque la palatabilidad no debería estar por encima de los principios.

Lo es aquí, donde de nuestro estilo de vida (del cual es un pilar básico la alimentación) depende el 80 % de nuestros futuros problemas de salud por enfermedades no transmisibles, o eso dijo la OMS (Organización mundial de la Salud) en un informe del año 2010 (1) y en 2015 se sigue llevando las manos a la cabeza por lo poco que hemos avanzado en prevención. «Malsano» es la palabra que utiliza la máxima autoridad mundial en temas de salud para denominar al estilo de alimentación que está mermando la ca-

lidad de vida de toda la población de los países desarrollados.

Aquí y ahora, elegir qué queremos comer y qué no, puede ser moda, postureo o capricho. Pero también puede ser política, rebeldía, decisión meditada, ética y conciencia.

Por lo primero, uno cuelga una foto del café que se está tomando en Starbucks. Por lo segundo, algunos deciden ser vegetarianos.

¡Ah! ¿No hay vegetarianos por moda o por esnobismo? Sí, por supuesto. Pero aun esos están apoyando, sin saberlo, un movimiento que redundará en beneficios globales. Bienvenidos sean los que cuando se hacen la foto con el café de Starbucks, lo han pedido con bebida de soja.

No hay decisión que pueda tomar un ciudadano de a pie que tenga tanto impacto como decidir qué come y, sobre todo, qué no come. Porque no hay nada que compremos con tanta frecuencia como la comida: ningún objeto de consumo precisa de tantas decisiones diarias y es tan imprescindible. Pocas industrias son más poderosas, pocos lobbies manipulan tanto; y en los que sí manejan otros hilos (económicos, farmacéuticos), los ciudadanos normales tenemos muy poco que decir: se gestionan en otras esferas. Pero la industria alimentaria no. La industria alimentaria también se gestiona en la panadería de abajo, en el supermercado de barrio y en el bar de menús al lado de tu trabajo.

Tú puedes decidir a diario si quieres apoyar la producción local o quieres consumir alimentos que han recorrido una media de más de 3.800 kilómetros y que han generado un impacto medioambiental insostenible por emisiones de dióxido de carbono. Y no lo digo yo, lo dice el último informe sobre el impacto de las emisiones de CO₂ por transporte de alimentos en el estado español (alimentos kilométricos) realizado por el Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente junto a Amigos de la Tierra (2).

Consumir local o, al menos, de producción lo más cercana posible y de temporada es básico si queremos ser ciu-

dadanos responsables. Pero hoy eso se queda corto. Aunque es un excelente comienzo, nosotros, los que podemos elegir y podemos presionar porque comemos cada día, tenemos que ir más allá.

¿«Más allá» es ser vegetariano? ¿Por qué?

Desde 2009, tras un demoledor informe de la FAO (Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura) y la ONU titulado *La larga sombra del ganado* (3) sabemos, y copio literalmente de la nota de prensa, que:

«La producción pecuaria es una de las causas principales de los problemas ambientales más apremiantes del mundo, como el calentamiento del planeta, la degradación de las tierras, la contaminación atmosférica y del agua y la pérdida de biodiversidad. Con una metodología que contempla la totalidad de la cadena del producto, el informe estima que el ganado es responsable del 18 % de las emisiones de gases que producen el efecto invernadero, un porcentaje mayor que el del transporte».

Sí, el ganado es responsable de las emisiones de gases de efecto invernadero en mayor medida que todos los medios de transporte juntos. Ahí es nada.

Y además, en estos tiempos en los que hablamos tanto del calentamiento global del planeta, la FAO ha denunciado que el ganado genera el 65 % del óxido nítrico de origen humano, que tiene casi 300 veces el potencial de calentamiento global del CO₂. Y que también es responsable del 37 % de todo el metano producido por la actividad humana (23 veces más perjudicial que el CO₂) y del 64 % del amoníaco, que contribuye de forma significativa a la lluvia ácida.

Mientras tanto, nosotros seguimos consumiendo alimentos cárnicos y sus derivados a todas horas y la demanda no deja de crecer. No parece muy sensato, ni solidario, ya que ese mundo en el que estamos contaminando, degradando, dejando sin acuíferos y mermando su biodiversidad es de todos. No es solo nuestro: no es solo del avaricioso y sobrealimentado primer mundo. Ni es solo de nuestra generación, ¿en qué clase de planeta van a vivir los que vienen

detrás?

Reducir, aunque sea de manera moderada, la ingesta de productos cárnicos produce ya diferencias significativas en la emisión de gases de efecto invernadero. Tampoco me lo invento yo. Lo afirma un estudio publicado en el *American Journal of Clinical Nutrition* en 2014 (4), que establece que las emisiones de gases con efecto invernadero son un 29 % inferiores en dietas vegetarianas comparadas con dietas no vegetarianas.

La producción de carne es muy poco eficiente. La revista *Public Health Nutrition* también publicó, en 2014, un informe sobre el coste medioambiental que suponen las diferentes fuentes proteicas (5). En él indicaba que para obtener un kilo de proteínas procedentes de alubias se necesita la decimoctava parte de tierra, diez veces menos de agua, nueve veces menos de combustible, doce veces menos de fertilizante y diez veces menos de pesticidas que para producir un kilo de proteínas procedentes de carne de ternera. Y ojo, que no hablamos de un kilo de alimento bruto (la ternera tiene pelo, piel y huesos que no se comen), sino de un kilo de proteínas. Si en lugar de con alubias, hacemos la comparación con pollo y huevos, la ternera sigue siendo seis veces menos eficiente.

Y mientras merendamos un bocata de jamón e ignoramos ese despilfarro de recursos, alrededor de 800 millones de personas no tienen suficiente acceso a alimentos, según datos de la FAO en 2014. Se desnutren. Se mueren de hambre.

¿Y el pescado? Tenemos alertas sanitarias gubernamentales sobre el consumo de ciertas especies de pescado azul por la elevada contaminación con metales pesados. Eso debería darnos una idea de lo que le estamos haciendo al mar. La extinción de especies, la pesca de arrastre que esquilma fondos marinos y la destrucción de economías de subsistencia de pesca local deberían ser motivos suficientes para decirle no a los animales marinos en el plato. Por no hablar de que todo Occidente pesca en aguas que no le corresponde y acaban con el alimento de las comunidades

pesqueras tradicionales de países menos favorecidos. Y ese pescado que robamos no nos lo comemos: no todo. Se tiran, cada año, más de un millón de toneladas de peces muertos al mar. No es viable mantener la explotación actual de los océanos a largo plazo, y tú tienes los medios para no participar de ello.

Me dejo para el final la parte más conocida de las motivaciones asociadas al vegetarianismo: la explotación animal. Probablemente la animalista es la reivindicación más vistosa y que más cobertura mediática tiene, gracias a los actos multitudinarios y provocadores de organizaciones internacionales como PETA (Personas por el Trato Ético de los Animales) o como Igualdad Animal y Animaturalis en España. No por mediática es menos sobrecogedora la manera en la que la industria trata a los animales para consumo. Os voy a ahorrar detalles. Si alguno creéis todavía que viven en alegres granjas soleadas, pastando hierba fresca o picateando granos de maíz en un bucólico corral, os invito a visitar las webs de las organizaciones mencionadas. Es probable que no podáis terminar de leer los textos ni de ver algunos videos, si es que tenéis sangre en las venas.

Y es que en la industria ganadera hay hacinamiento, aislamiento, sobremedicación para paliar los efectos de la falta de ejercicio y se priva a los animales de su comportamiento social normal, así que a menudo terminan teniendo comportamientos extraños, se vuelven locos. Además, se los transporta al matadero en condiciones espantosas, a menudo sin comida y sin agua y muchos mueren en el camino.

«Pero en mi pueblo... Pero en las comunidades tradicionales...»

Podemos comprar local y de proximidad, pero no comemos comida tradicional. Comemos jamón de York hecho por grandes compañías y atún de lata comprado en supermercados sobreabastecidos. Desengáñate: el pienso que comen los animales de tu pueblo es el mismo que comen todos los demás. Hecho con soja y maíz de monocultivos que acaban con un terreno que podría servir para alimentar a gente que se muere de hambre. Y cada vez hay menos

comunidades tradicionales en el planeta. La mayoría son nómadas y las leyes ganaderas de sus países no les facilitan el nomadismo porque la industria alimentaria necesita terreno para pasto. De verdad, ¿conocéis algún país que haga caso a los indígenas, salvo para el turismo y el folclore?

Yo no quiero apoyar todo esto. ¿Y vosotros?

Quizá muchos penséis que tampoco hace falta ser tan radical y que es suficiente con reducir el consumo, comer carne solo fuera de casa o cuando nos invitan, o dejar un día de pescado en nuestro menú semanal. Estoy de acuerdo: es un gran paso. Y para vosotros también servirá este libro, para facilitaros elecciones alimentarias conscientes. Pero que conste que, aquí y ahora, con semejante panorama, no está el mundo para que, los que podemos, no seamos radicales. En muchos de los posicionamientos éticos que podemos adoptar en nuestra vida diaria, el extremismo es una necesidad: no basta con ser un poquito racista, insultar a los homosexuales un día a la semana o pegarle a tu mujer quince días al mes porque en el punto medio está la virtud.

Y no solo cuenta nuestro propio impacto, también el que se desprenda de nuestro ejemplo. Tenedlo en cuenta cuando en un grupo de 30 personas os comáis la hamburguesa como excepción, porque estáis fuera de casa y porque por un día no pasa nada: qué gran momento estáis perdiendo para enseñar que hay otras opciones, para normalizar. Cuando no le insistís al restaurante de esa boda en que haga menú vegetariano, qué oportunidad perdida de dar visibilidad a la causa. Cuando os coméis la merluza o la pierna de cordero en Navidades, qué pena no haber aprovechado para modificar un poco el menú y enseñar nuevas opciones a vuestra familia.

¡Ah! Pero lo de ser vegetariano, ¿no era por salud?

En general, no. No sabemos a día de hoy cuál es la dieta óptima para el ser humano. De hecho, es probable que no haya un solo modelo de dieta ideal, ya que somos una es-

pecie con una gran capacidad de adaptación que hemos sobrevivido en entornos con una oferta de alimentos muy diferente.

Ser vegetariano no es más saludable que no serlo, así de entrada. Lo que es saludable es llevar una alimentación adecuada, sea cual sea nuestro estilo de vida y nuestra opción dietética.

Ser vegetariano implica un compromiso social, medioambiental, ético y político la mayor parte de las veces. La lucha no está en medirse con otras opciones dietéticas a ver quién obtiene mejores marcadores de salud. La lucha estriba en conseguir que nuestra alimentación mejore el mundo. Olvidaos del reduccionismo al nutriente.

Aquí y ahora no hay ninguna dificultad para llevar una alimentación vegetariana tan saludable como la que más. Solo hace falta estar bien informado. Pero esto es aplicable a cualquier modelo de alimentación.

Pero yo pensaba que los vegetarianos sí comían pescado. ¿Qué es exactamente un vegetariano?

Cada vez que decimos «pescetariano» a alguien se le encranca el *hummus* en algún lugar del mundo.

Suelo empezar las charlas sobre alimentación vegetariana lanzando al público una pregunta sencilla: ¿Cuántos pensáis que hay vegetarianos que comen pescado? Y levantan la mano varios asistentes. Siempre. Incluso cuando el público está formado, en su mayoría, por dietistas-nutricionistas o estudiantes de Nutrición humana y dietética. Creedme: tengo testigos.

Ningún vegetariano come pescado, marisco, moluscos, ni, por supuesto, carne. ¿Cómo se llaman entonces los que no comen carne, pero sí pescado? No se llaman, no se denominan de ninguna manera: su dieta la podemos definir simplemente como «una dieta sin carne», pero no son vegetarianos. Y sé que a esta confusión ha contribuido en parte la literatura científica, que usa términos como pesce-