



Lucía Martínez

autora del blog [dimequecomes.com](http://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](https://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

---

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

# Vegetaria- nos conciencia- dos

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 removiό. 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 LGTBQ, 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.