

Lucía Martínez

autora del blog dimequecomes.com



Vegetarianos con más ciencia

**GUÍA PARA
UNA ALIMENTACIÓN
SALUDABLE
100% VEGETAL**

PAIDÓS

Lucía Martínez

Vegetarianos con más ciencia

**GUÍA PARA UNA ALIMENTACIÓN
SALUDABLE 100% VEGETAL**

Ilustraciones de Xim Martínez

PAIDÓS

1.ª edición, mayo de 2022

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 fotocopiar o escanear 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.

© Lucía Martínez Argüelles, 2022
© de todas las ediciones en castellano,
Editorial Planeta, S. A., 2022
Avda. Diagonal, 662-664
08034 Barcelona, España

Paidós es un sello editorial de Editorial Planeta, S. A.
www.paidos.com
www.planetadelibros.com

Imágenes de interior: © Xim Martínez
Maquetación interior: Sacajugo.com

ISBN: 978-84-493-3934-9
Depósito legal: B. 6.341-2022

Impreso en España – *Printed in Spain*

SUMARIO

<i>Disclaimer</i>	17
Prólogo de Aitor Sánchez	19
Introducción a esta nueva edición ampliada y actualizada	25

CAPÍTULO 1. De vegetarianos y veganos.

Política, salud y ciencia, aquí y ahora 31

¡AH!, PERO LO DEL VEGANISMO ¿NO ERA POR SALUD?	34
YO PENSABA QUE LOS VEGETARIANOS SÍ COMÍAN PESCADO... ¿QUÉ ES EXACTAMENTE UN VEGETARIANO?	34
ENTONCES, ¿QUÉ SON LOS FLEXITARIANOS?	36
¿Y LOS CRUDIVEGANOS?	37
LAS PERSONAS VEGETARIANAS, ¿SON MUCHAS O SON CUATRO GATOS?	38
¿Y EN OTROS PAÍSES?	39
PERO ¿QUÉ LES PASA A LOS SANITARIOS?	43
YA, BUENO..., PERO ¿QUÉ DICE LA CIENCIA?	45
EN ESPAÑA, ¿NADIE ACONSEJA NADA A LOS VEGETARIANOS?	56
COMER VEGANO ES FÁCIL, SI SABES CÓMO	59

CAPÍTULO 2. No somos especiales... Bueno, un poco, sí 63

¿POR DÓNDE EMPIEZA EL CONSEJO ALIMENTARIO A UNA PERSONA VEGANA?	64
VEGANISMO EN PAÍSES INDUSTRIALIZADOS. LO PRIMERO ES LO PRIMERO	65
Bajo consumo de verduras, frutas y hortalizas	66
Alto consumo de productos ricos en azúcares añadidos	67

Demasiados alimentos ultraprocesados	69
Beber habitualmente cosas distintas del agua	71
Algunos mitos más con las bebidas	72
Demasiada sal	72
Sedentarismo y tabaquismo	75
¿QUÉ TIENEN LAS PERSONAS VEGANAS QUE NO TENGA YO?	77
Salud cardiovascular, diabetes, hipertensión y otros	83
¿Desnutridos o con dificultades para adelgazar?	89
Riesgo de cáncer	92
UN PAR DE DATOS MÁS Y CONCLUSIONES	93

CAPÍTULO 3. «Te van a faltar nutrientes» (I) 97

DE PROTEÍNAS, HIERRO, CALCIO Y VITAMINA D	97
PERO ¿ME VAN A FALTAR NUTRIENTES O NO?	98
SÍ, VALE, PERO ¿Y LAS PROTEÍNAS?	98
¿Cuántas proteínas necesitamos?	99
¿Hay que combinar las proteínas vegetales de maneras especiales para que sean completas?	102
¿Y si no puedo comer legumbres?	107
NO ME VAN A FALTAR PROTEÍNAS, ¿PERO HIERRO?	108
Hierro hemo y hierro no hemo, las cosas no son como te las habían contado	108
Hierro hemo y diabetes de tipo 2	110
Hierro hemo y cáncer de colon	111
Hierro hemo y enfermedades cardiovasculares	112
Las personas vegetarianas, ¿tienen más anemia que las no vegetarianas?	113
¿Cuánto hierro hay que tomar?	114
¿Qué más sabemos de vegetarianismo y hierro?	115
Entonces, ¿qué hacemos con el hierro?	116
En conclusión...	117
LO DEL CALCIO SIN LÁCTEOS, ¿CÓMO LO ARREGLAMOS?	118
¿Cuánto calcio hay que ingerir?	119
A las personas vegetarianas, ¿les falta calcio?	120
¿Cuánto calcio hay en los vegetales y cuánto se absorbe?	122
¿De verdad hay calcio en los vegetales?	124
¿Cómo cubrir los requerimientos de calcio con una alimentación vegana?	126
El mito de las proteínas y el calcio	128

¿Y LA VITAMINA D?	129
¿De dónde obtenemos la vitamina D?	130
¿Cómo sé si necesito un suplemento de vitamina D?	131
Suplementos de vitamina D	132
En conclusión...	133

CAPÍTULO 4. «Te van a faltar nutrientes» (II) 135

DE OMEGA 3, ZINC, YODO Y OTROS	135
OMEGA 3: QUÉ ES Y DÓNDE SE ENCUENTRA	136
¿Cuánto DHA tienen las personas vegetarianas en sangre?	137
¿Existe un mayor riesgo cardiovascular por tener menores niveles de DHA?	138
Problemas de función cognitiva	140
Omega 3 en personas vegetarianas. ¿Qué hacemos?	141
TAMBIÉN HE OÍDO ALGO SOBRE EL ZINC...	145
Y DE LA VITAMINA A, ¿TENGO QUE PREOCUPARME?	146
Vitamina A: lo básico	147
YODO, ALGAS Y SAL	149
¿Y por qué no algas?	149
TAURINA Y CARNITINA. ¿TENGO QUE PREOCUPARME DE COSAS QUE NO SABÍA NI QUE EXISTÍAN?	151
CREATINA, ESTO ME SUENA A SUPLEMENTO DEPORTIVO	152
¿Y si soy deportista?	154
Y LA COLINA, ¿NO VAS A HABLAR DE ELLA?	154
¿Cómo asegurar la ingesta de colina en una alimentación vegana?	156
POR FAVOR, UN RESUMEN DE TODO ESTO	157

CAPÍTULO 5. La vitamina B12 en la alimentación vegetariana 159

¿CUÁNTA B12?	160
¿QUÉ ES Y DÓNDE SE ENCUENTRA LA B12?	162
METABOLISMO Y ABSORCIÓN DE B12	165
¿CÓMO SABER SI UNA PERSONA VEGETARIANA TIENE DÉFICIT DE B12?	165
Qué pedir en una analítica: ácido metilmalónico y homocisteína	168
¿Y qué pasa con la holoTC?	170
Me he liado, dime cuáles son las conclusiones	171

¿Y CUÁNTO DURAN LAS RESERVAS?	171
HABLEMOS DE LOS SUPLEMENTOS	172
Alimentos enriquecidos con B12	175
¿Y si ya tengo déficit?	176
Más pistas sobre los suplementos	176

CAPÍTULO 6. Comer vegano es fácil y sano, si sabes cómo **179**

HACER LA COMPRA: MÁS PRODUCTO FRESCO Y MENOS APLICACIONES DE MÓVIL	180
PREPARAR EL MENÚ SEMANAL: COMIDAS Y CENAS	183
¿Qué es lo básico que debemos tener en cuenta a la hora de preparar el menú?	183
CÓMO HACER UN MENÚ SEMANAL	190
COMER DE TÁPER	192
LAS LEGUMBRES ME SIENTAN MAL	195
¿Qué podemos hacer para mejorar la tolerancia?	195
¿SON TODAS LAS FUENTES PROTEICAS VEGANAS RICAS EN HIDRATOS DE CARBONO?	197
¿CUÁNTAS COMIDAS TENGO QUE HACER AL DÍA?	202
PASARSE A UNA ALIMENTACIÓN VEGANA CON BUEN PIE	203
DESAYUNOS Y MERIENDAS	207
Bebidas vegetales	208
Cereales	209
Yogures y postres vegetales	212
Pan	213
Cacaos solubles	214
Untables	214
Otros	215
COMER FUERA DE CASA	216
Kit de emergencia para salidas cortas	217
Restaurantes	217

CAPÍTULO 7. Alimentación vegana y mujeres: género, hormonas, embarazo y menopausia **221**

¿HAY MÁS VEGANAS QUE VEGANOS?	221
<i>Real men eat meat</i>	222

EMBARAZO Y LACTANCIA EN MUJERES VEGANAS	225
Necesidades energéticas	227
¿Cuánta proteína necesito durante el embarazo y la lactancia?	228
Qué no se debe comer durante el embarazo y la lactancia y precauciones de seguridad alimentaria	231
¿Qué pasa con los antojos?	232
¿Hay que modificar la dosis del suplemento de vitamina B12 durante el embarazo?	233
¿Y el yodo?	234
¿Hay que tomar más hierro?	234
Pero calcio seguro que hay que tomar más...	235
MENOPAUSIA EN MUJERES VEGANAS	235
Proteína vegetal y mujeres posmenopáusicas	237
UN APUNTE SOBRE LA FIBROMIALGIA	238
HABLEMOS UN POCO SOBRE LA SOJA	239
La soja como disruptor hormonal en hombres	240
La soja y el cáncer de mama	241
Soja y tiroides	246
¿Quién no debería tomar soja?	246
CAPÍTULO 8. De crudiveganismo, macrobiótica y superalimentos: FAQ	249
¿QUÉ ES EL CRUDIVEGANISMO?	250
¿Es saludable? ¿Se cubren todos los requerimientos nutricionales?	250
Pero ¿es más sana la dieta crudivegana?	252
¿Y LA MACROBIÓTICA?	253
TENGO MIEDO DE LOS ANTINUTRIENTES	254
Fitatos	255
Lectinas	255
Saponinas	256
Inhibidores de la tripsina y la amilasa	256
Goitrógenos	256
¿SON LOS SUPERALIMENTOS NECESARIOS O RECOMENDABLES?	258
FAQ (PREGUNTAS FRECUENTES)	259
En la infancia, ¿se puede llevar una alimentación vegana?	260
Ya sé que no es sano, pero quiero hacer repostería casera igualmente.	
¿Cuál es el endulzante menos malo?	260
No quiero comprar transgénicos. ¿Debo dejar de consumir soja y sus derivados?	261

Los productos eco o bio, ¿son más saludables desde un punto de vista nutricional?	261
¿Puedo comer vegano solo con los productos de mi supermercado cercano?	262
¿Se considera vegano un producto que puede contener trazas de leche o huevo?	262
La leche de las mujeres vegetarianas, ¿es menos nutritiva para el bebé que la de las mujeres no vegetarianas?	263
¿Es cierto que ser vegetariano aumenta el riesgo de padecer un trastorno de la conducta alimentaria?	263
Si no consumo huevo, ¿nunca más tomaré merengue, ni tortilla, ni mayonesa...?	264
¿Es cierto que si dejo de beber leche me convertiré en intolerante a la lactosa?	264
¿Hay que cocinar el tofu mucho tiempo antes de comerlo?	265
¿El aguacate, los frutos secos y las legumbres engordan?	265
¿Es malo comer fruta después de comer?	266
Y los zumos verdes, ¿son tan saludables como dicen?	266
¿Por qué comen los veganos productos que se parecen a la carne, si la rechazan?	269
¿La caca de los vegetarianos es igual que la de los no vegetarianos?	270

CAPÍTULO 9. Las razones que más importan: maltrato animal y sostenibilidad

273

SOSTENIBILIDAD EN TU PLATO	280
El tofu que coméis los veganos deforesta el Amazonas	287
¿Y los peces?	288
MALTRATO ANIMAL	291
Pero mi tía tiene unas gallinas que...	294
CÓMO SEGUIR UNA DIETA VEGANA EN UNA ISLA DESIERTA	295
CIENCIA Y CONCIENCIA	297

Agradecimientos	303
Notas y referencias bibliográficas	305

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 Organización Mundial de la Salud (OMS) en un informe del año 2010, y que en 2015 se sigue llevando las manos a la cabeza por lo poco que hemos avanzado en

prevención. Y no creáis que la OMS ha perdido en estos años la esperanza, no, que en 2018 continuó insistiendo:

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

En todo el mundo, las dietas insalubres y la falta de actividad física están entre los principales factores de riesgo para la salud.

Malsano es la palabra que utiliza la máxima autoridad mundial en temas de salud para calificar el estilo de alimentación que está mermando la calidad de vida de toda la población de los países desarrollados.

Aquí y ahora, elegir qué queremos comer y qué no puede ser moda, posturore 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, hay gente que decide ser vegana.

¡Ah! ¿No hay personas que sigan una alimentación cien por cien vegetal por moda o por esnobismo? Sí, por supuesto. Pero también esas personas están apoyando, quizá sin saberlo y sin que les importe, un movimiento que redundará en beneficios globales. Bienvenidos sean quienes, cuando se hacen la foto con el café de Starbucks, lo han pedido con bebida de avena.

No hay decisión que pueda tomar la ciudadanía 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 comida: ningún objeto de consumo necesita de tantas decisiones diarias ni es tan imprescindible. Pocas industrias son más poderosas, pocas *lobbies* manipulan tanto y, en asuntos en los que sí se manejan otros hilos (económicos, farmacéuticos), la gente de a pie 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.

La elección de alimentos que hacemos tiene un impacto directo en el mundo: la deforestación, la contaminación de acuíferos, el avance del

cambio climático, la injusta distribución de alimentos y recursos, el aumento del gasto sanitario..., todo eso tiene una fuerte vinculación con la alimentación. Iremos ampliando esta idea a lo largo del libro.

Y aunque todas ellas son cuestiones urgentes y graves, hay otra razón que las hace palidecer y que justifica por sí sola el pasarse a una alimentación vegana: el horror de vida a la que sometemos a todos los animales de consumo. Podemos discutir si es lícito cazar para comer o no o si está bien o mal la cría de animales extensiva en la que pueden desarrollarse normalmente y ser «felices». Podemos discutirlo, puede que no estemos de acuerdo, pero podemos compartir argumentos. Pero lo que no admite discusión alguna es que someter a millones de seres sintientes a una vida de tortura continua: ni está bien, ni tenemos derecho a ello. Eso no es discutible. Y es exactamente lo que hacemos con los animales que viven en granjas industriales. Hay tres opciones para tolerar eso: la ignorancia, saberlo y mirar para otro lado o dejar de ser parte de ese sistema y –si es posible– combatirlo. Dejar de ser parte, en un contexto social como el nuestro, es bastante sencillo, así que mirar para otro lado es más perverso, si cabe.

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 en los días en que decidáis tomarlas. Pero que conste que, aquí y ahora, con semejante panorama, no está el mundo para que, quienes podemos, no seamos radicales. En muchos de los posicionamientos éticos que podemos adoptar en nuestra vida diaria, el extremismo es una necesidad: no se puede ser solo un poquito racista pero no mucho, insultar a homosexuales y lesbianas un día a la semana o pegar a tu mujer de vez en cuando, porque en el punto medio, en este caso, no está la virtud.

Además, no solo cuenta nuestro propio impacto, sino también el que se desprende de nuestro ejemplo. Tenedlo en cuenta cuando con un grupo de treinta 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

normalizarlas. Cuando no insistís al restaurante de esa boda en que haga menú vegano, qué oportunidad perdida de dar visibilidad a la causa y ponérselo más fácil a los siguientes. 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 o, al menos, a respetar vuestra decisión.

¡AH!, PERO LO DEL VEGANISMO ¿NO ERA POR SALUD?

En general, no. No sabemos hoy en día 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 especie con una gran capacidad de adaptación que hemos sobrevivido en entornos con una oferta de alimentos muy diferente. Somos una especie que ha medrado en la sabana, en la selva tropical, en la cuenca mediterránea, en Siberia y en el desierto. Todo indica que hay modelos alimentarios muy variados que son igualmente saludables.

De entrada, ser vegetariano o vegano no es más saludable que no serlo. Lo que es saludable es llevar una alimentación adecuada y suficiente, sea cual sea nuestro estilo de vida y nuestra opción dietética.

Llevar una alimentación vegana 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 cuál 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 vegana tan saludable como la que más. Solo hace falta estar bien informado. Pero esto es aplicable a cualquier modelo de alimentación.

YO PENSABA QUE LOS VEGETARIANOS SÍ COMÍAN PESCADO... ¿QUÉ ES EXACTAMENTE UN VEGETARIANO?

Cada vez que decimos *pesquetariano*, a alguien se le enrancia el humus 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 me 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: podemos definir su dieta 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 *pescetarian* o *semivegetarian* o *flexitarian* con bastante ligereza, además de que coloquialmente se llame *vegetariano* a todo el que no come carne, incluso cuando en esa clasificación no se considere *carne* el jamón york. A los sándwiches vegetales me remito.

Por eso me parece buena idea acotar el término *vegetariano* antes de adentrarnos más en el tema.

La International Vegetarian Union nos da la siguiente definición de *vegetarianismo*: «*A diet of foods derived from plants, with or without dairy products, eggs and/or honey*». Es decir, una dieta compuesta por alimentos de origen vegetal con o sin lácteos, huevos o miel.

Pero no es baladí buscar una definición de *vegetarianismo* porque hay poco consenso al respecto. Es habitual que se defienda que el término *vegetariano* se refiere a una alimentación cien por cien vegetal, mientras que si se consumen lácteos, huevos o miel se debe especificar usando los prefijos *lacto-*, *ovo-* o *api-*, según corresponda. Pero lo cierto es que, a pie de calle, lo habitual es que al decir *vegetariano* englobemos a todos aquellos que simplemente no consumen productos de origen animal que impliquen necesariamente la muerte de este.

Y entonces, ¿qué tipos de vegetarianos hay? Pues, más o menos, estos:

	Huevos	Lácteos	Miel	Carne	Pescado y marisco	Lana, cuero, productos testados con animales...
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

La diferencia entre una persona vegetariana estricta y una vegana es que, al emplear el segundo término, no hablamos solo de una opción dietética, sino de un posicionamiento ético y político, de un estilo de vida que evita los productos de origen animal en todo ámbito de consumo que sea posible. Y digo «posible» porque no es fácil evitarlo siempre. Un gran ejemplo son los medicamentos, que siempre se testan en animales y de los que por desgracia no siempre se puede prescindir.

Por tanto, todos los veganos son vegetarianos estrictos, pero no todos los vegetarianos estrictos son veganos. A pesar de este matiz, es muy habitual a nivel coloquial referirse a quienes no comen ningún producto de origen animal como *veganos*, y así lo voy a hacer a lo largo de este libro.

Vemos que el producto de origen animal con el que probablemente hay más dudas es la miel. Su consumo, salvo en veganos y vegetarianos estrictos, queda un poco supeditado a las decisiones personales de cada uno. Ante la duda, no la incluyas, ya estemos hablando de una pauta dietética para un paciente o de una receta que van a consumir tus invitados. Si necesitas algo similar tienes muchas opciones: miel de caña, melaza, sirope de agave...

ENTONCES, ¿QUÉ SON LOS FLEXITARIANOS?

Pues no lo sabe nadie muy bien. Son gente que lleva una dieta tradicional que por algún motivo tiene un consumo de carne (quizá solo de carne, no de pescado ni de otros productos de origen animal) inferior

a la media. Pero es que la media es muy alta. Muchos de quienes se autodenominan *flexitarianos* en realidad llevan una alimentación con un consumo cárnico acorde a las recomendaciones de dieta saludable (una o dos veces por semana). Solo que parece que, si no se come algún producto cárnico varias veces al día, ya «se come poca carne», porque el consumo diario es lo habitual en la población. Como decíamos, incluso es totalmente normal que se consuma más de una vez al día: fiambre en el desayuno o a media mañana, picoteo de embutido, algún plato de carne en la comida o en la cena o en ambas. Frente a esto, una persona que consuma carne una o dos veces a la semana puede llegar a pensar que come «poca carne» y denominarse *flexitariana*.

Cuando este término se usa en literatura científica, en informes o en ensayos académicos, por lo general los autores suelen definir en el mismo texto que han considerado *flexitariano*, es decir, cuál es la frecuencia de consumo que han admitido como flexitariana en ese trabajo en concreto. Otras veces no se indica nada. Lo cierto es que bajo esa nomenclatura podemos encontrar desde gente que lleva una alimentación vegana y un par de veces al año hace un consumo puntual de algún alimento de origen animal, hasta gente que –como decíamos– come carne «solo» una o dos veces a la semana y mantiene un consumo de pescado, lácteos y huevos similar al del resto de la población. La definición más habitual que encontramos es «gente que lleva una alimentación vegetariana con un consumo ocasional o puntual de carne», de hecho, la misma definición rara vez incluye el pescado, por lo que podemos asumir que se sigue consumiendo sin ninguna limitación.

No seas flexitariano: eso es ser una persona tibia y seguro que no quieres ser una persona tibia. Si comes productos de origen animal una o dos veces al año, di eso, que eres vegetariano, pero una o dos veces al año comes lo que sea que comas. Y si eres flexitariano de los de carne una vez a la semana y «el pescado no cuenta», pues no te llames nada, tu alimentación es básicamente la tradicional. No te tocan etiquetas de postureo, *sorry*.

¿Y LOS CRUDIVEGANOS?

Las personas que siguen una dieta crudivegana, además de lo señalado anteriormente para los veganos, añaden una condición más a su comida: que no haya sido cocinada con calor por encima de los cuarenta y

dos o cuarenta y cinco grados centígrados, que es la temperatura máxima que se supone que puede alcanzar un alimento expuesto al sol. Es habitual que no se sea cien por cien crudivegano, sino que se siga este tipo de alimentación en gran parte de la dieta habitual, pero no siempre. Se puede ser un 80 % crudivegano, por ejemplo.

Es un error creer que los crudiveganos se alimentan solo de ensalada. En realidad, hay un sinfín de recetas muy elaboradas y atractivas. Y también utilizan técnicas como el remojo, la germinación o el fermentado para hacer comestibles productos que no lo son en su estado natural y que habitualmente sometemos a cocción, como las legumbres o los granos.

Esta corriente tuvo un auge hace unos años, allá por 2015-2017, y parece que ahora ha perdido protagonismo y ha quedado reducida a las etiquetas de algunos productos (seguro que te suena, lo suelen poner en inglés en productos procesados que llevan el sello *vegan* y la palabra *raw* –«crudo»– como el *summum* de lo *healthy* y que cuestan tres euros más que otro similar).

Pero ¿es el crudiveganismo una opción mejor o peor que otras? ¿Aporta alguna ventaja de salud extra? Hablaremos de ello más adelante.

LAS PERSONAS VEGETARIANAS, ¿SON MUCHAS O SON CUATRO GATOS?

Es una pregunta difícil de responder, porque no existen muchos datos y los que tenemos a menudo no son demasiado fiables y hay que hacer especulaciones o aproximaciones.

Si nos atenemos a la Encuesta Nacional de Ingesta Dietética Española (Enide), realizada por la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (Aesan) entre los años 2009 y 2010 y publicada en 2011, podemos ver que el 1,5 % de los encuestados afirman no comer «ni carne ni pescado», por lo que los podemos considerar, al menos, ovolactovegetarianos. En números absolutos, este porcentaje supondría que son vegetarianas unas setecientas mil personas en nuestro país.

Y os extrañará, pero una década después seguimos sin tener datos oficiales del número de vegetarianos en España. Tenía algunas esperanzas

puestas en la Encuesta Nacional de Alimentación en población adulta, mayores y embarazadas (Enalia 2), con información recogida en 2014 y 2015, pero ni siquiera nos sirve para actualizar ese dato, ya que, al darnos la información por cada alimento específico, es imposible saber cuántos de quienes no consumen carne y de quienes no consumen pescado son los mismos (vegetarianos, por tanto) o son personas diferentes (que sí comen carne, pero no pescado, o viceversa).

La Enide, por su parte, no ha sido actualizada y los datos que tenemos en 2021 siguen siendo los de 2011. Se lo toman con calma...

Otros trabajos que han tenido una amplia distribución mediática, como el estudio de Lantern, *The Green Revolution*, usan el término *veggie* para incluir también a los flexitarianos; al final, parece que vegana es solo un 0,2 % de la población española mayor de dieciocho años, y ovolactovegetariana, un 1,3 %, quedándonos de nuevo en ese 1,5 % que nos daba la ya obsoleta Enide hace diez años. Vamos, que no habríamos avanzado en nada más que en el postureo.

¿Y EN OTROS PAÍSES?

Nuestros vecinos de Portugal han multiplicado por 4 el número de vegetarianos en una década, según una encuesta realizada por Nielsen en 2017. La consultora calcula que hay unas ciento veinte mil personas vegetarianas en el país (eran treinta mil en 2007), de las cuales sesenta mil son veganas, lo que equivale al 0,6 % de la población. Además, el Estado luso aprobó en marzo de 2017 una ley que obliga a los comedores públicos (escuelas, universidades, hospitales, cárceles...) a incluir una opción vegetariana en su menú y dicha opción debe ser además saludable y estar valorada por profesionales. Lloro. Aquí aún hay muchas familias que deben pelearse por conseguir un menú vegetariano en el cole o a las que directamente se lo deniegan. No hay ninguna ley que obligue a ningún organismo a servir menú vegetariano, queda a criterio del órgano de gestión que coordina cada comedor o cantina. Pero sí que vemos algo de luz al final del túnel, ya que a finales de 2021, gracias a una enmienda presentada por Equo-Más País a los Presupuestos Generales, se abría la puerta a la posibilidad de que en todos los comedores dependientes de un organismo público español se pudiera encontrar una opción

vegana.¹ Hablamos de comedores escolares, servicio de comidas en hospitales, centros penitenciarios o cantinas de la Administración Pública, entre otros. Veremos cómo se termina aplicando, ya que la enmienda no implica obligatoriedad si no solo «medidas dirigidas a fomentar».

Seguimos con nuestro repaso al número de personas vegetarianas por el mundo: en Estados Unidos, según datos de una encuesta realizada por Human Research Council, en 2014 el 1,9 % de la población era vegetariana o vegana, es decir, unos cinco millones de personas. Al parecer, esas cifras han aumentado considerablemente si atendemos a los resultados que en 2020 arrojó una encuesta de Ipsos Retail Performance. Según ese trabajo, habría en Estados Unidos 9,7 millones de personas veganas. Ojo, veganas. Sin incluir a las personas vegetarianas. Pero a pesar de la repercusión que tuvo en prensa, lo cierto es que no ofrece datos fiables en absoluto, ya que basa su afirmación en analizar en Google Trends el interés por el veganismo en distintos estados, así que ni remotamente podemos considerar esas cifras como fiables. Por su lado, la encuesta de Gallup nos da cifras en 2018: el 5 % de la población es vegetariana y el 3 % vegana, por lo que parece que sí se confirma el aumento.

En Reino Unido, en una encuesta realizada en 2009 por GfK Social Research, encargada por Food Standards Agency y titulada Public Attitudes to Food, aseguraban ser vegetarianos un 3 % de los encuestados, lo que se traduciría en alrededor de dos millones de personas. En 2016 se realiza una nueva encuesta, esta vez, por parte de la consultora Ipsos y auspiciada por la Vegan Society, que concluye que un 3,25 % de los habitantes de Reino Unido mayores de quince años no comen carne de ningún tipo ni pescado (son, por tanto, vegetarianos) y un 1,05 % son veganos (un 350 % más que hace una década, según la encuesta).

En Australia, según una encuesta de 2010 realizada por Newspoll, el 2 % de la población es vegetariana o, lo que es lo mismo, alrededor de medio millón de personas. En 2019 esta cifra sube a 2,5 millones de personas (un 12 % de la población aproximadamente).

Es difícil encontrar datos de otros países, pero cuando las cifras de individuos que siguen un determinado modelo dietético se cuentan por millones en naciones del Primer Mundo (totalmente industrializadas y con acceso a los servicios sanitarios por parte de la inmensa mayoría de

la población), si existiera un riesgo real de salud pública por llevar una dieta vegetariana, como a veces se insinúa, obviamente lo sabríamos.

Aunque las encuestas son pocas, no oficiales y a menudo poco rigurosas, lo que sí podemos observar es que el interés por el veganismo y la oferta de productos con sello *vegan* no deja de crecer. Y no es que sean productos enfocados a ese colectivo, sino que en su mayoría se dirigen a toda la población, ya que existe una tendencia a considerarlos más sostenibles (y lo son en general) y más saludables (en este punto, ya habría más discrepancias) que los productos tradicionales de origen animal y, por ello, hay un segmento importante de población que los consume, aunque sigan comiendo también alimentos de origen animal. Sobre este punto ahondé mucho más en *Vegetarianos concienciados*.²

A pesar de que en España aún estamos lejos de llegar a la normalización que se vive en los países nórdicos y anglosajones, cada vez hay una mayor presencia de productos tradicionalmente consumidos por el colectivo en los supermercados. Cuando salió la primera impresión de este libro en 2016, a mí ya me parecía fascinante que hubiera en los supermercados bebidas vegetales y que alguna marca de lácteos hubiera sacado una línea de yogures de soja. Lo que podemos encontrar ahora en cualquier súper de barrio me habría parecido una quimera por aquel entonces o habría pensado que me habían teletransportado a Londres. Estamos hablando de que hoy hay líneas enteras de productos veganos de marca blanca. *Pizzas*, hamburguesas, quesos, yogures, helados, surtidos de tofu de distintos sabores, tortilla de patatas vegana, varios tipos de humus, croquetas, soja texturizada..., de que los lineales de bebidas vegetales ocupan lo mismo que la sección láctea y de que la variedad que podemos encontrar es abrumadora. Visitar el herbolario para conseguir determinados productos ya es innecesario y, por supuesto, la llegada de todo eso al comercio minorista y al gran consumo ha bajado los precios, acercando y popularizando esas opciones que ya no se contemplan como algo raro, inaccesible, elitista o solo al alcance de quienes viven en grandes ciudades y tienen un buen sueldo.

A esto hay que sumar la explosión de la I+D en los últimos años para conseguir productos lo más parecidos a la carne posible. A muchos os sonarán las hamburguesas estadounidenses Beyond o Impossible, casi

indistinguibles de una de ternera. Pero tenemos ejemplos patrios alucinantes, como Heüra, la compañía catalana que ha revolucionado el sector de las imitaciones de la carne con sus productos, similares tanto al pollo como a la ternera. Y a ese carro de las imitaciones casi perfectas se está subiendo ya, faltaría más, la gran industria. Nestlé o Findus van duro a por ello.

También sucede en la oferta hostelera: no solo aumentan los restaurantes vegetarianos en España, sino que es probable que ya no haya casi ninguna capital de provincia que no cuente al menos con uno. Cada vez más establecimientos no vegetarianos empiezan a etiquetar los platos aptos en su carta o a anunciar que tienen opciones adecuadas para ellos. Y las grandes cadenas se suben al tren: hay hamburguesa vegana en Burger King, Telepizza tiene tres opciones de *pizzas* veganas, Pans&Company sirve bocatas y ensaladas con Heüra, Starbucks tiene sándwich vegano y cada vez más opciones de bebidas vegetales, etcétera. Y se abren en las grandes ciudades pastelerías veganas, tiendas de donuts veganos, heladerías y queserías veganas. *Amazing!*

Y fijándome más en mi gremio, el de dietistas-nutricionistas, en 2016 yo decía: «No hace mucho que la corriente general era la de tildar la alimentación vegetariana de carencial y poco saludable y desaconsejarla por ello», hoy puedo decir que –ahora sí– hace bastante que esa no es la tónica general y que esa corriente está prácticamente erradicada en las nuevas generaciones de nutricionistas. Hemos avanzado, la profesión se ha formado por delante (y a pesar) de sus propios planes de estudio. Y sí, aunque hoy los planes de estudio de Nutrición Humana y Dietética siguen sin dar una buena formación en el tema, si es que dan alguna, casi todas las dietistas-nutricionistas (y hablo en femenino porque aunque los más conocidos son hombres, en la profesión somos mujeres un 86 %, según el Instituto Nacional de Estadística en 2019, que es el último año del que aparecen datos publicados) atienden sin problemas a pacientes vegetarianos y veganos respetando su opción y habiéndose formado por su cuenta en este tipo de alimentación. Los aspectos básicos ya no se le escapan a ninguna dietista-nutricionista, sea cual sea su propia opción política o dietética. Así que permitidme dejar aquí un aplauso a todas mis compañeras y el compromiso de que seguiremos trabajando para que tengan la formación y la información que no reciben en las universidades.

Lo siguiente también lo escribí en 2015 y es lo que decía la versión anterior de este libro:

En internet abundan los blogs de recetas vegetarianas y en las redes sociales cada vez son más numerosos los grupos o comunidades de personas que siguen este tipo de dieta. A diario veo promociones de cursos de cocina, de servicios diversos, de festivales, de locales nuevos en los que comer..., que se autodenominan vegetarianos o van enfocados a serlo. ¿Vosotros no?

Así que permitidme ser optimista. Algo está cambiando. De hecho, que tengas este libro en tus manos porque una editorial ha decidido poner el tema en la calle es otra prueba de ello.

En 2021 vemos que claramente mi profecía se ha cumplido. Muchas cosas han cambiado. Ese auge no fue una moda pasajera, como sí ha pasado con otras corrientes dietéticas. ¿Se acuerda alguien de los paleo? El veganismo ha seguido creciendo y creciendo. Ya casi no hay blogs, la vida se ha mudado a Instagram –muy a mi pesar–, donde las cuentas de cocina vegana suman seguidores por miles, las mesas de novedades destacadas de cualquier librería tienen varios libros de cocina vegana e incluso de nutrición, y hemos avanzado mucho en la normalización (ya no nos miran tan raro). Hoy el contexto es totalmente diferente y los cambios han sido a mejor. Quiero que nos alegremos por ello.

PERO ¿QUÉ LES PASA A LOS SANITARIOS?

Un porcentaje bastante alto de mis pacientes son vegetarianos o veganos, mucho más alto del que suele ser habitual entre mis compañeras. Es natural, porque cuando una persona vegana busca a un profesional sanitario, es muy probable que antes se informe de si el profesional que la va a atender es *vegan friendly*. Puede que algunos os preguntéis qué sentido tiene eso, porque en principio lo que debería interesar es que sea un buen profesional y lo demás vendrá dado, ¿no? No nos van a atender de manera distinta porque seamos vegetarianos...

Pues sí.

Aquí confluyen varios factores que favorecen todo tipo de situaciones dantescas: por un lado, la casi nula presencia de formación en nutrición

vegetariana en los planes de estudio oficiales de las profesiones sanitarias, incluyendo a las dietistas-nutricionistas; por otro, la ausencia de dietistas-nutricionistas en la sanidad pública de nuestro país, que si bien no suelen tener formación especializada en el tema, al menos son el único profesional sanitario, junto con los técnicos superiores en dietética, específicamente formado en Nutrición Humana, por lo que tenemos bastantes más papeletas de que al menos sepan de qué les hablamos y puedan ayudar, aconsejar y resolver dudas. Y, por último, el hecho de que se siga considerando la dieta vegetariana un capricho o una rareza particular de la que es lícito burlarse o que se puede juzgar, aun con la bata blanca puesta.

Esto último me pone de especial mal humor, porque denota realmente muy poca empatía por parte del profesional y también muy poco conocimiento de una realidad cada vez más común.

A ningún sanitario se le ocurriría burlarse o cuestionar a una persona musulmana que no quiere comer cerdo y que pide que su dieta sea *halal*. O *kosher*, si hablamos de personas judías. Ni le dirían a un católico que se deje de pamplinas, que no comer carne los viernes no está avalado por la menor evidencia científica ni hay estudio alguno que concluya que es mejor que no comerla los jueves.

Aún hoy, en un hospital, se moverá Roma con Santiago para evitar a un testigo de Jehová una transfusión de sangre y, sin embargo, somos incapaces de dar a un vegetariano una pauta de dieta blanda que no venga cuajada de jamón york y pescado hervido. No tiene sentido. Incluso las personas ateas pondrán especial cuidado en respetar las pautas religiosas de los demás..., pero no sus posicionamientos éticos. Es injusto.

Existen multitud de motivos por los cuales una persona es vegetariana y los hemos comentado al inicio de este capítulo, pero no he nombrado los motivos religiosos o filosóficos, como sucede en el caso de los jainistas o de ciertas ramas del budismo o del hinduismo, o de los miembros de la Iglesia adventista del séptimo día, que son cristianos protestantes. Muchos hindús son vegetarianos por un tema más cultural que religioso, especialmente si viven en países occidentales.

Recordemos de nuevo el resto de los motivos que hemos comentado antes: el principal, según casi todas las fuentes consultadas, es el sufrimiento animal. Pero hay más motivos: de tipo político, por sostenibilidad medioambiental y justicia social, por un reparto más justo de alimentos. O por todo a la vez.

En realidad, a los sanitarios no debería importarnos el motivo por el cual un paciente toma la decisión de llevar un determinado estilo de vida. No es de nuestra incumbencia y no es nuestro trabajo juzgar las decisiones personales del paciente. Sí lo es darle el mejor consejo del que dispongamos, respetando su estilo de vida hasta donde sea posible.

Si algún sanitario está leyendo esto y es de los que suelen esbozar una risita burlona o condescendiente cuando tienen delante a un paciente vegetariano, de los que se escandalizan y aluden a todo tipo de estados carenciales no prevenibles por no consumir carne y pescado o de los que se atreven a hacer juicios de moral sobre la decisión del paciente, que piense solo un momento si se atrevería a hacerle lo mismo a cualquiera de los ejemplos anteriores. Y ahora que me diga por qué cree que el estilo de vida y las consideraciones éticas de unos pacientes merecen más respeto que los de otros.

Si no se sabe dar consejo dentro de una alimentación vegetariana o vegana, no pasa nada. Se asume y se deriva o, mejor aún, se informa uno y se recicla, que es lo que los sanitarios debemos hacer continuamente. O se pide ayuda a una compañera. Pero nunca desprecies a quien está haciendo algo por un mundo mejor, por patético o inútil que te parezca. Es posible que, simplemente, estés mal informado o no sepas lo suficiente.

YA, BUENO..., PERO ¿QUÉ DICE LA CIENCIA?

La gran pregunta, ¿verdad? Bien. Voy a dejar que responda la Academy of Nutrition and Dietetics (AND) de Estados Unidos, que publicó en 2003 un documento de posicionamiento sobre la dieta vegetariana junto con la American Dietetic Association and Dietitians of Canada, y que lo reafirmó en 2009.³ En 2016 salió la última versión de dicho documento, en el que se contemplaban también por primera vez aspectos de sostenibilidad, además de nutricionales:

La postura de la AND es que las dietas vegetarianas adecuadamente planificadas, incluyendo las veganas, 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 y la vejez, así como para los atletas.

Las dietas basadas en vegetales son más sostenibles medioambientalmente que las dietas ricas en productos de origen animal, porque usan menos recursos y están asociadas a un daño medioambiental mucho menor.⁴

El posicionamiento de la AND fue un bálsamo de alivio en un momento en el que la lucha contra los prejuicios arraigados era mucho peor que ahora. Que si el hierro, que si las proteínas, que si los niños se desnutren... fue un zas en toda la boca. *God bless you, AND!*

Pero es un error creer que con el documento de posicionamiento ya está todo hecho o que con ese único documento se puede trabajar y dar consejo. En absoluto. El posicionamiento de la AND solo dio legitimidad al tratamiento dietético y sentó las bases para que se respetara a las personas vegetarianas en el ámbito sanitario. Constituye un pequeño resumen de las publicaciones científicas más destacadas hasta la fecha y saca algunas conclusiones generales. Nada más. Aún hoy, cinco años después de la última revisión, podemos decir que ya tiene puntos obsoletos o que necesitan actualizarse, y que de ninguna manera se puede usar como única herramienta, ya que cualquier pauta dietética precisa de personalización y, además, en nuestro caso, de adaptación cultural y medioambiental, como veremos más adelante, porque no es lo mismo comer en Estados Unidos que en España.

En diciembre de 2017 la Società Italiana di Nutrizione Umana trajo un regalo de Navidad. Publicó también su posicionamiento sobre dietas vegetarianas:

Las dietas vegetarianas bien planificadas que incluyan una amplia variedad de alimentos vegetales y una fuente fiable de vitamina B12 proporcionan una ingesta adecuada de nutrientes. Las agencias gubernamentales y las organizaciones de salud y nutrición deberían proporcionar más recursos educativos para ayudar a los italianos a consumir dietas vegetarianas nutricionalmente adecuadas.⁵

Coinciden con la AND en lo adecuado de las dietas vegetarianas bien planteadas e instan a los estamentos gubernamentales a ofrecer recursos y educación nutricional a la población italiana vegetariana. En este caso, hay que valorar, además, que por cercanía geográfica y por tipo de dieta y disponibilidad de alimentos, puede que los consejos ofrecidos a la población italiana sean más extrapolables a España que los estadounidenses. Desarrollan los consejos prácticos en una propuesta de menú mediterráneo con adaptaciones a los diferentes estadios del ciclo vital que también puede servir de referencia y como base a la hora de pautar dietas vegetarianas saludables.⁶

En lo que a literatura científica se refiere, la dieta vegetariana tiene un gran bagaje. Quienes creen que se trata de una opción dietética residual y «poco probada o estudiada» se equivocan de medio a medio. Ya hemos comentado las cifras de vegetarianos que se estiman en países del Primer Mundo y no he querido entrar en datos de países en desarrollo, sobre todo de Asia, porque la comparación no sería justa, tanto por las diferencias culturales como por el acceso a alimentos y a servicios sanitarios.

En el principal buscador de artículos científicos, PubMed, la búsqueda de los términos *vegetarian diet* arroja más de 4.522 resultados en febrero de 2021. A lo mejor no sabéis si eso es mucho o poco. Bien: pensad en una dieta muy estudiada, la dieta mediterránea. Si buscamos *Mediterranean diet*, la web arroja unos 7.809 resultados. Y creo que es la única dieta que cuenta con más literatura científica que la vegetariana. *Ketogenic diet* nos da 3.483 resultados, por buscar la dieta de moda en la actualidad. Porque si nos vamos a otras dietas que vivieron su momento de gloria hace años, nos encontramos, por ejemplo, con que *macrobiotic diet* tiene 124 resultados, y *paleolithic diet*, 364, para que os hagáis una idea de qué volumen estamos hablando.

En esos resultados, los de todos los tipos de dieta, nos encontramos con muchos tipos de estudios: de buena calidad, de mala calidad, bien y mal diseñados, con muestras pequeñas, grandes, de intervención, epidemiológicos, metaanálisis, etcétera, que dan resultados favorables y que los dan desfavorables, con conflictos de intereses y sin ellos. Lo importante es que, si queremos dar un consejo o emitir una opinión basada en ciencia, tenemos de donde tirar hasta aburrirnos.