



Va en serio

Sobre el vegetarianismo pesan muchas ideas preconcebidas, pero la evidencia médica muestra que puede ser una dieta excelente.

Aunque a menudo la decisión de seguir una dieta vegetariana tenga motivaciones éticas, también puede partir de una preocupación puramente nutricional: el deseo de prescindir de proteínas y grasas de origen animal y reemplazarlas por otras que se consideren más saludables. Hoy, el estereotipo del vegetariano con un estilo de vida alternativo y un compromiso radical con sus convicciones ya no responde a la realidad. Hay vegetarianos de toda condición social y orientación ideológica, y una parte de ellos simplemente ha llegado a la conclusión de que ésta es la mejor forma de alimentación posible. No faltan los expertos que respaldan sus argumentos, demuestran los beneficios de la dieta vegetariana y garantizan que, con una correcta planificación, es un modo perfecta-

mente adecuado de obtener todos los nutrientes necesarios.

El quid está en planificar

Las razones que llevan al vegetarianismo son variadas y complementarias. Las hay, básicamente, de tres tipos. En primer lugar, las de índole medioambiental: la huella ecológica de producir carne es muy elevada porque entre otras cosas consume gran cantidad de agua y genera muchos gases de efecto invernadero y residuos contaminantes; la pesca y la acuicultura intensivas también tienen efectos perniciosos. En segundo lugar, se invocan motivos éticos: el rechazo a sacrificar a otros seres con capacidad de sentir. Se critica, especialmente, el sistema de cría en granjas industriales en condiciones que propician el su-

Es menor la incidencia de obesidad, diabetes, cardiopatías, hipertensión y cáncer de ciertos tipos

frimiento de los animales. Por último, se aducen motivos de salud. Según sus defensores, una alimentación de este tipo es beneficiosa para el organismo y nos hace menos propensos a padecer ciertas enfermedades. Esta última es la afirmación que más nos concierne, pues durante mucho tiempo se ha propagado la idea de que los vegetarianos padecían deficiencias nutritivas. Las evidencias, en cambio, indican que el aporte nutricional de carnes y pescados se puede suplir con eficacia mediante otros alimentos o complementos alimentarios. Eso sí, conviene planificar las comidas. Hay que tener presente que las proteínas vegetales son aprovechadas en menor medida por el organismo que las animales. Pero mediante la ingesta de huevos y leche, e incluso mediante la combinación justa de cereales, legumbres y semillas oleaginosas en el caso de los veganos, se pueden conseguir las cantidades necesarias de aminoácidos esenciales que el organismo toma de las proteínas y que de otro modo faltarían. La carencia de vitamina B12, responsable de anemias perniciosas y desarreglos nerviosos, es el otro gran peligro. Para los ovolacteovegetarianos no hay problema, pues pueden cubrir sus necesidades con huevos y lácteos. Para los veganos, no queda más remedio que

Los veganos deben tomar el sol de 5 a 15 minutos al día para suplir la carencia de vitamina D, que dan carne, pescado, huevos y leche

tomar alimentos enriquecidos con esta vitamina (bebidas de soja, cereales...). Los alimentos funcionales, así como las cápsulas de suplementos, son también un recurso útil para cumplir con los requerimientos de calcio, hierro o zinc que no se alcanzan por prescindir de carnes, pescados y lácteos. Unos pocos contratiempos que tienen compensación: las dietas vegetarianas se suelen caracterizar por ser menos calóricas y tener niveles más bajos de grasas saturadas y colesterol que las de los omnívoros, con frecuencia hiperprotéicas y deficitarias en fibra. Esto, unido a un consumo elevado de legumbres, frutas y verduras, explica una menor incidencia entre los vegetarianos de patologías como la obesidad, la diabetes tipo 2, la hipertensión, las enfermedades cardiovasculares y algunos tipos de cáncer.

COMBINACIONES ÓPTIMAS Y ALIMENTOS INTERESANTES

Que no falte de nada

Algunas combinaciones de alimentos aumentan la disponibilidad y asimilación de determinados nutrientes que pueden ser menos fáciles de obtener para los vegetarianos.



Hierro
Legumbres con fruta y verdura fresca, rica en vitamina C (ensalada de garbanzos con tomate y pimiento).



Zinc
Germinados de legumbres, cereales y lácteos



Aminoácidos
Se asimilan mejor tomando los cereales con legumbres (lentejas con arroz) o con lácteos (copos de trigo con leche).



Omega3
Nueces y semillas de lino, aceites de colza o linaza y soja

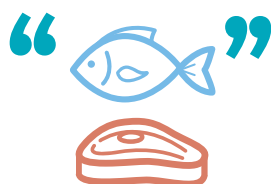
PRINCIPALES FAMILIAS VEGETARIANAS

Semivegetarianos: aquellos que todavía comen carne o pescado de algún tipo o de modo eventual.

Ovolacteovegetarianos: excluyen la carne y el pescado, pero no productos derivados de los animales como la leche y los huevos.

Veganos: vegetarianos estrictos que no consumen nada de procedencia animal, ni siquiera miel.

Frugívoros: solo toman frutas frescas y desecadas, frutos secos y verduras de las que se recolecte solo el fruto.



Entrevista a
Rubén Cabrerizo
Ovolactovegetariano

Creo que me alimento mejor que antes

Rubén tenía la impresión de que consumía demasiada carne y se propuso comer menos. Luego se fue interesando por los argumentos del vegetarianismo y, tras documentarse y leer libros sobre el tema, dio el paso adelante. Algo que, según nos cuenta, es más sencillo de lo que pueda pensarse.

¿En qué ha mejorado tu vida el hecho de ser vegetariano?

Lo primero es que me siento más satisfecho conmigo mismo, porque lo que hago concuerda con lo que creo. Pero también siento que algunos aspectos de mi salud han mejorado. Por ejemplo, mis digestiones son más ligeras. Y, en general, creo que me alimento mejor ahora.

¿Ha traído dificultades a tus relaciones sociales?

Ir a contracorriente de lo que hace la mayoría de la gente te crea obstáculos, claro está. A veces son pequeñas incomodidades, como comidas de tra-

bajo en la que acabas por no comer nada o cosas así. Al principio también me molestaba ver ciertas sonrisas de suficiencia al decir que era vegetariano, tener que justificar siempre las razones de no comer carne o que se me exigiera una coherencia absoluta con mi postura. Pero también esas actitudes son cada vez más infrecuentes y me parece que los inconvenientes van a menos.

¿No comer carne es innegociable en toda circunstancia?

Hace cuatro años que soy vegetariano y solo he hecho una excepción debido a las circunstancias. Pero no soy nada radical en eso. Me parece bien que haya quien busque un equilibrio entre su ética y la necesidad de vencer las dificultades prácticas que supone ser vegetariano. Quien simplemente reduce el consumo de carne porque toma conciencia de que su producción actual no es justa o sostenible, me parece que ya hace más que nada.



Intento acercarme lo más posible a mi ideal ético

¿Qué aconsejarías a quienes quieren iniciarse en el vegetarianismo?

Les diría que una vez estén decididos a comenzar una dieta vegetariana no se limiten a arroz y pasta, que fue mi error al principio. Es bueno que vayan investigando, que descubran nuevos alimentos, incluso que se apunten a un curso de cocina vegetariana para coger ideas o que curioseen por internet. También es interesante conocer las combinaciones de alimentos óptimas para tener todos los nutrientes. Y que se olviden del mito de que les van a faltar proteínas, porque con todos los productos disponibles no existe ningún problema con eso.

Hay muchos productos que aportan proteínas, hechos a base de soja, como el tofu o el tempeh, o de trigo, como el seitán



Apta para niños

Una de los tópicos más comunes sobre el vegetarianismo es que no conviene a niños y adolescentes pues las carencias nutricionales durante el desarrollo pueden tener más repercusiones. Sin embargo, se sabe que con una dieta

bien compensada y con las precauciones expuestas, se obtiene suficiente energía, vitaminas y minerales para un crecimiento normal, a la vez que se reduce la incidencia del sobrepeso. Eso sí, con la opción ovolactovegetariana es mucho más fácil asegurar el

aporte de aminoácidos, hierro y calcio (un reto al que deben también prestar especial atención ancianos, enfermos y embarazadas). Por otro lado, para evitar déficits de energía, conviene comer con frecuencia y tomar alimentos muy energéticos, como los frutos secos.