

MEDIO AMBIENTE / PORTADA / SALUD

«El veganismo es amor por la naturaleza»

El Ciudadano · 16 de junio de 2010



Más que una alternativa de alimentación saludable, el veganismo es una filosofía de vida que implica un respeto absoluto hacia los animales, el medio ambiente y el uso responsable de los recursos. Pero más allá de eso, es un cambio radical del rol que debería cumplir el hombre: Estar al servicio de la naturaleza.



Amy Robaldo tiene 29 años y hace más de dieciséis que es vegetariana. Criada en Inglaterra, cuna de este movimiento, desde muy niña estuvo en contacto con distintas corrientes culturales y sociales que allí emergían. Motivada por el cariño hacia los animales y por encontrar un real sentido a su vida, decidió dejar de consumir carnes. Ella dice que quien decide optar por esto, lo hace por “un real compromiso con la naturaleza”.

Amy vive del vegetarianismo. Elabora recetarios de cocina con ricos y saludables platos con base en productos naturales como verduras, cereales, algas y frutos secos que vende en el emporio Raíces del barrio Brasil (vea una receta en el recuadro).

ORÍGENES Y FUNDAMENTOS

Pese a que no existe una fecha precisa que indique el surgimiento de esta forma de vida, de acuerdo a documentos históricos, la práctica del vegetarianismo se remonta a Grecia cuando los grandes filósofos (**Aristóteles, Platón y Sócrates**) practicaban una dieta pitagórica, que consistía en el consumo de vegetales crudos y agua purificada, eliminando el consumo de cualquier tipo de carne.

Con el surgimiento de los movimientos sociales, a principios de los años ‘60, el vegetarianismo cobró mucha fuerza y a su vez, proliferaron otras corrientes de alimentación saludable como los Lacto Vegetarianos (no comen carne ni huevos, pero sí toman leche), Ovo lácteos (no consumen carne, pero sí leche y huevos), Ovo vegetarianos (no comen carne ni toman leche, pero sí huevos), Crudívoros (sólo consumen vegetales crudos) y los Veganos (no consumen ni usan nada de origen animal).

Los veganos son definidos dentro del mundo vegetariano como los más estrictos, ya que optan por una dieta únicamente con base en vegetales y eliminan el uso de pieles, lanas, cuero, plumas, entre otros artículos.

Marcelo Gutiérrez (27) es vegano. Desde el año 2001 dejó de consumir carnes y regaló todos los zapatos y chaquetas de cuero que tenía. Reconoce que le debe su “conversión” a una pareja que tuvo en esos años y que para sus padres fue algo muy difícil de comprender, ya que sólo tenía 18 años. “A pesar de que mis papás estaban indignados conmigo por rechazar su comida y la ropa que me compraban, yo necesitaba dar un cambio radical en mi vida: No podía hacerle cariño a mis

mascotas y luego comer un trozo de carne o afirmarme los pantalones con un cinturón de cuero. No podía”.

A juicio de Marcelo todos los beneficios nutricionales que tienen la carne, los huevos e incluso la leche son sustituibles. “Yo tomo leche de soja, la que es mucho más sana y nutritiva que la de vaca. También como berenjenas y carne de soja, que reemplazan perfectamente las proteínas de la carne animal”.

Por su parte, Amy Robaldo sostiene que no come pensando en equiparar los nutrientes y proteínas, sino que consume alimentos sanos y sabrosos que ella misma prepara. Pero reconoce que no puede ser tan estricta a la hora de comer. “Si me ofrecen un pastel no lo voy a rechazar, ya que no puedo ser restrictiva conmigo misma... si opté por una vida libre, no puedo restringirme en cosas tan básicas. Claro que nunca me comería una hamburguesa o un asado, en eso no transo”.

Para ella, esto es un acto político. Es el método para expresar su disconformidad con el sistema imperante y el poder de la industria alimenticia. “Yo controlo todo lo que como. Sé cómo están preparados los productos. Puedo distinguir entre un tomate de cultivo orgánico de un transgénico y la importancia de comer sano. Es precisamente eso lo que transmito en mis recetarios y artículos que escribo”.

ARGUMENTOS QUE DAN VALOR AL VEGETARIANISMO

En 1990, en la página diez de la guía titulada “Para comer de forma sana”, del Comité Norteamericano de Médicos Responsables, expone que aquellos países en donde se consume grandes cantidades de productos lácteos y calcio tienen los porcentajes más altos de osteoporosis frente a países donde los ciudadanos consumen poco o ningún producto lácteo y calcio.

Cita el caso de las mujeres adultas de la tribu Bantú en Sudáfrica, quienes no tienen osteoporosis a pesar de la gran pérdida de calcio que sufren debido al amamantamiento de un promedio de diez hijos. El artículo sostiene que su dieta

contiene cerca de 440 gramos de calcio, menos de la mitad de lo que consumen los estadounidenses.

Otro artículo, escrito en 1984 por el British Medical Journal, expone un informe indicando que el consumo de calcio es completamente irrelevante en la pérdida de masa ósea, ya que por desgaste natural el cuerpo elimina el calcio y es independiente de cuánta leche hayamos tomado en nuestra vida.

En los últimos cincuenta años se han realizado numerosos estudios científicos sobre las causas de la osteoporosis, los que en su mayoría llegan a la conclusión que el factor más importante para desarrollar la osteoporosis no es la falta de calcio en la dieta diaria, sino el exceso de proteínas de origen animal.

Preferir los vegetales o la carne queda a criterio de cada persona, pero en lo que coinciden las diferentes tendencias es en que lo importante es conocer e identificar qué es lo que estamos consumiendo y qué valor proteico y nutritivo tiene para nuestra salud.

ASADO DE LENTEJAS Y ARROZ (AMY ROBALDO)

INGREDIENTES

2 tazas de lentejas cocidas
1 cebolla picada
1 y 1/3 taza de arroz integral cocido
1 cucharada de harina integral
1 cucharada de aceite
3 cucharadas de agua
1/2 taza de pimentón morrón picado
1/2 taza de nueces picadas
1 cucharada de salvia
1 cucharada de sal

Primero, freír la cebolla, luego agregarle la harina y mezclar bien. Después verter el agua y revolver a fuego lento. Agregar las nueces, las lentejas molidas, el arroz y los aliños.

Cuando todo esté mezclado, traspasar a un molde aceitado. Cocinar en el horno a fuego medio por 30 a 40 minutos.

Por **Claudia Pedreros Saá**

El Ciudadano

Fuente: [El Ciudadano](#)