

COCINA Dalía Ramos

FÁCIL Y SANA

RICA EN PROTEÍNAS

Recetas 100% vegetales para vivir fuerte y consciente



diversa

¿Has decidido eliminar los alimentos animales de tu dieta o simplemente quieres reducir su consumo y comer de una forma más saludable? ¿Llevas un estilo de vida muy activo o practicas deporte? Quizá una de las primeras dudas que te vengan a la cabeza es: ¿y de dónde saco ahora las proteínas? A menudo se ha dicho que una alimentación basada en plantas es baja en proteínas, pero se trata de un mito tan extendido como poco veraz. En este libro encontrarás 50 recetas 100% vegetales con muchas proteínas, para que nunca te falte la inspiración. Además, descubrirás qué son las proteínas y los aminoácidos esenciales, qué cantidad de proteínas es aconsejable al día y cómo combinar los distintos grupos de alimentos para conseguir una proteína completa.

Dalía Ramos te enseña cómo organizar y planificar menús semanales, comprar los ingredientes y cocinar tus recetas 100% vegetales, ricas en proteína, fáciles, saludables y llenas de sabor.



Cocina fácil y sana, rica en proteínas

Dalía Ramos

www.diversaediciones.com

Cocina fácil y sana, rica en proteínas

© 2022, Dalía Ramos

© 2022, Diversa Ediciones

EDIPRO, S.C.P.

Carretera de Rocafort 113

43427 Conesa

diversa@diversaediciones.com

ISBN edición ebook: 978-84-18087-28-8

ISBN edición papel: 978-84-18087-27-1

Edición: mayo de 2022

Diseño y maquetación: Diversa Ediciones

Fotografía de portada: © David Aranda

Fotografías de interior: © Dalía Ramos, © David Aranda, © azerbaijan_stockers/Freepik, © prasannapix/Freepik, © Prostock-studio/Shutterstock y © Paulynn/Shutterstock

Todos los derechos reservados.

www.diversaediciones.com

Índice

PRÓLOGO. La alimentación está cambiando, a veces para bien

INTRODUCCIÓN. ¿Por qué dejé de comer animales? Mi historia

La consciencia dormida

En busca del equilibrio y la organización

Abriendo horizontes. En la actualidad

CAPÍTULO 1. Razones para llevar una alimentación basada en plantas

1 Por empatía y respeto a los animales

2 Por el medioambiente

3 Por salud

4 Por ser coherente

¿Me van a faltar nutrientes?

CAPÍTULO 2. Las proteínas vegetales

Las proteínas y los aminoácidos esenciales

¿Qué son los antinutrientes?

¿Cuáles son las principales fuentes de proteína vegetal?

¿Qué cantidad de proteína es aconsejable?

¿Cómo combino los alimentos para conseguir una proteína completa? Ideas de complementación proteica

¿Cómo puedo introducir más proteína vegetal en mi menú? 9 ideas

En resumen

CAPÍTULO 3. ¡Organización! Menú semanal, despensa y método batch cooking

Organiza: Cómo montar tu menú semanal

Compra: La despensa *plant-based* (alta en proteínas).

«Salvavidas» saludables

Prepara: Método *batch cooking*

RECETARIO. Introducción y consejos

Ensaladas y cremas. Greens power!

Buddha bowl

Ensalada César

Coleslaw con yogur

Rainbow salad

Crema de guisantes al curry.

Crema de lentejas rojas y zanahoria

Platos principales. Recetas diferentes para el día a día

Curry de garbanzos

Cuscús con garbanzos

Bocaditos de garbanzo, brócoli y zanahoria

Tortilla de calabacín

Guiso de garbanzos y calabaza

Boniato relleno de lentejas

Dhal de lentejas negras

Fajitas de lentejas

Lentejas primavera con quinoa

Arroz especiado con lentejas y yogur

Hamburguesa de alubias

Chili vegano

Judiones con setas

Parmentier de boniato y boloñesa de soja

Tofu *tikka masala*

[Pastel salado de tofu y patata](#)
[Croquetas *Walita*](#)
[Brochetas de tofu](#)
[Berenjenas rellenas de boloñesa](#)
[Hamburguesas de soja](#)
[*Pad thai* con tofu](#)
[Calabaza con quinoa, espinacas y champiñones](#)
[*Mac and cheese* vegano](#)
[Pasta con pesto de guisantes](#)
[Fideos con habas y guisantes](#)
[*Kibbeh* de calabaza](#)
[Pasta de guisantes con salsa de anacardos](#)
[Tacos de tempeh al *teriyaki*](#)
[Guiso de azukis](#)
[Albóndigas de azukis al curry](#)
[Seitán con salsa de setas](#)
[Pasta con bechamel de coliflor y guisantes](#)
[*Nuggets* de seitán crujientes](#)

Desayunos y snacks salados. Llénate de energía

[Sándwich de tofu marinado](#)
[Tostadas con *scrambled* tofu](#)
[Pizza *socca*](#)
[Garbanzos crujientes especiados](#)

Dulces. Para las golosas y los golosos...

[*New York Bar*](#)
[Gachas de avena y chocolate](#)
[Tortitas de avena y plátano](#)
[El mejor *brownie* del mundo](#)
[Granola crujiente](#)
[Barritas de quinoa pop](#)
[Bolitas proteicas *cheesecake*](#)

Algunas ideas. Mis platos del día a día

Agradecimientos

La autora

*A mis padres, Rosa y Diego. Por invitarme a soñar,
por dar vuelo a mis alas y por ser mi red. Siempre.*

*Para Adolfo, por prestarme su paladar para catar las
recetas
de este libro. Sigamos saboreando la vida juntos.*

PRÓLOGO

La alimentación está cambiando, a veces para bien

La alimentación de la población está cambiando a pasos agigantados, a peor, y esto está ocasionando enormes problemas para la salud de todos, incluida la del planeta (y esa también es la tuya). Gestionamos mal los recursos, desperdiciamos un porcentaje enorme de comida, modificamos materias primas saludables para convertirlas en productos alimenticios perjudiciales para la salud, envueltos en plástico, gastando más recursos en su manufactura y en la gestión de esos desperdicios, en fármacos para intentar paliar todos los errores que cometemos en torno a la alimentación y en la producción general de otros artículos no dietéticos.

Dentro de todo este panorama tan desolador, muchas personas se están preocupando por su alimentación, por su salud, pero también por cuidarla de una forma que dañe menos el entorno y a otros seres vivos.

La tendencia vegana no hace alusión únicamente a los alimentos, manifiesta una preocupación social, política y medioambiental para tratar de no contribuir a todo lo mencionado. Este estilo de vida cobra protagonismo en la sociedad actual e irá en aumento. Con respecto a la dieta,

la alimentación vegetariana está en auge en sus diferentes versiones. La población va siendo consciente de que reducir el consumo de productos de origen animal, entre otros comportamientos que vayan más unidos a crear un entorno más sostenible, es realmente un acto con mucho impacto en el medioambiente.

El hecho de reducir el consumo de productos de origen animal, pasar a una dieta vegetariana o vegana, son conductas relacionadas pero, en términos de consejo nutricional, difieren bastante. En una persona que lleve una dieta vegana, las consideraciones para que esa dieta sea saludable son de base las mismas que para el resto de población, pero existen puntos clave a cuidar con más esmero: alimentos que debemos incluir para cubrir nutrientes que en otros casos son aportados por productos de origen animal, suplementación y combinación de alimentos, entre otros.

Ante la pregunta de si es peligrosa, la postura de la Asociación Americana de Dietética (American Dietetic Association. *Position of the American Dietetic Association: Vegetarian Diets*. J Am Diet Assoc. 2009; 109:1266-1282) es que las dietas vegetarianas adecuadamente planificadas, incluidas las dietas totalmente vegetarianas o veganas, son saludables, nutricionalmente adecuadas, y pueden proporcionar beneficios para la salud en la prevención y en el tratamiento de ciertas enfermedades. Este tipo de alimentación, bien planificada, es apropiada para todas las etapas de la vida, incluido el embarazo, la lactancia, la infancia, la niñez y la adolescencia, así como para los atletas.

Cada persona debe adaptar su alimentación y suplementación. Independientemente de eso, cuando se dejan de consumir productos de origen animal (y desde hace unos años incluso se hace por consejo), todo individuo debe realizar una suplementación con vitamina B12.

También lo recomendamos a vegetarianos, aunque consuman huevos y/o lácteos;

Las personas deportistas deben cuidar además sus fuentes de nutrientes, los suplementos adicionales y la cantidad de proteína. Estas consideraciones son sencillas, y no tiene sentido asegurar, como pasaba hace unos años (y así me lo confirmaron algunos de mis profesores universitarios), que es imposible que una persona pueda llevar una dieta vegana siendo deportista. Lo que sí recomiendo es que se acuda a un dietista nutricionista especializado en nutrición deportiva y con experiencia en dieta vegana, para aprender a llevar un menú que cubra las necesidades y permita mantener la salud y el rendimiento deportivo, así como valorar los suplementos que sean necesarios.

La base de una dieta saludable debe ser con abundantes frutas y verduras. Un deportista vegano tendrá además como base en su alimentación alimentos frescos y de temporada; que alguien lleve una dieta vegana no consiste en comer arroz y pasta únicamente, como tantas veces he escuchado. Los vegetales y frutas de temporada son fundamentales para todo el mundo, incluidos los deportistas, que en comparación con la población sedentaria, tienen ciertos requerimientos de vitaminas y minerales aumentados. Y no, no hace falta un multivitamínico, pero sí cuidar que estos alimentos estén presentes en todas las comidas.

Como principal fuente de hidratos de carbono no siempre recomiendo la pasta, ni pan y otras harinas, sin embargo, si son de buena calidad, son alimentos a tener en cuenta para deportistas. Pueden incluirse, y dependiendo del individuo, en mayor o menor proporción (a veces prescindo de ellos). La fruta desecada es una excelente opción cuando necesitamos incluir otras fuentes de azúcares. Como ingredientes de una dieta vegetariana en el deportista, el arroz, la avena, la quinoa y otras semillas y frutos secos nos

van a aportar además proteína y grasas saludables, y una infinidad de vitaminas y minerales. Las legumbres y los frutos secos serán una buena fuente de hidratos de carbono, además de las principales fuentes de proteína en la alimentación vegana. Este es uno de los motivos por los que prefiero prescindir de otros cereales menos interesantes en pro de añadir más opciones dietéticas con legumbres, semillas y frutos secos. Incluso usar harinas de legumbre (como harina de garbanzo) y pasta de legumbre (guisante, lentejas...) en lugar de pasta normal de trigo. Las legumbres, una fuente estupenda de proteína en el deportista vegetariano, son además ingredientes típicos de nuestra cultura, el problema con el que solemos encontrar es que, llegando a ciertas generaciones, se ha perdido el hábito de su consumo. Además, a menudo no se saben cocinar bien.

Y es en las proteínas donde para muchos radica el problema de una dieta vegana en deportistas, ya que cuando pensamos en este macronutriente, tenemos más presentes las fuentes animales. Bien, legumbres y frutos secos son buenas fuentes de proteína vegetal. Pueden consumirse en guisos, ensaladas, en preparaciones como el hummus o en cremas como la de anacardos y cacahuete, muy densa en calorías y nutrientes. Al igual que las versiones en crema de frutos secos (crema de almendras, de avellanas), que se pueden hacer en casa simplemente triturando el fruto seco. Setas y champiñones son alimentos a tener en cuenta por su calidad nutricional, y un par de cucharadas soperas de levadura de cerveza pueden aportar a cualquiera de tus platos unos 12-15 gramos de proteína. Ya hay en supermercados comunes productos interesantes para enriquecer en proteína una alimentación vegana: gran variedad de legumbres, soja texturizada (que es un 50% proteína y ofrece muchas posibilidades en cocina), frutos secos en diferentes versiones y suplementos de proteína vegana...

Las grasas de la dieta deben ser igualmente cuidadas. Los ácidos grasos esenciales podrían considerarse un inconveniente en términos de salud en un modelo vegano, ya que el pescado azul es buena fuente de ácidos grasos esenciales de la serie omega 3, sin embargo no significa que sean el único alimento que los contiene; semillas como el lino representarán una fuente fundamental en dieta vegana, por tanto, incluirlo en la dieta es una buena opción, molido y en preparaciones en las que se remoje. Y no son la única fuente vegetal de omega 3, también lo son los frutos secos.

La fuente principal de grasa en la dieta, sea vegana o no, en nuestro país, es el aceite de oliva virgen extra, rey de nuestra cocina. Otras fuentes son frutas como el aguacate y el coco (aunque este último no es muy común por aquí), palmito, aceitunas. Otras semillas además del lino serían pipas de girasol y calabaza.

Si eres deportista y llevas una dieta vegetariana, puedes acudir a un dietista-nutricionista deportivo especializado en el tema y tener claro que tu dieta será mejor cuanto más esmero dediques a la cocina.

La nutrición deportiva hizo que Dalía me conociera en 2016 en una charla que impartí en un centro deportivo de su bonita ciudad. Tres años después, la alimentación vegetariana hace que nos volvamos a encontrar, a ella con su labor divulgativa a través de su blog, sus redes y ahora su libro, con recetas saludables dentro de este estilo de alimentación, y a mí, tras un año especializándome en deportistas vegetarianos y aprendiendo cómo ayudarles a que su dieta sea saludable y puedan mantener un rendimiento óptimo. Para ello son de muchísima utilidad, además de la divulgación en materia de nutrición, blogs como el de Dalía o libros como este. El conocimiento de alimentos de origen vegetal nutritivos, su forma de cocinarlos y consumirlos en modo y cantidad, es más práctico para el deportista que toda la información de

fisiología y nutrición que pueda recibir. Al final, la población necesita de la cocina si quiere beneficiarse de una dieta saludable. Y es que no solo en el deportista, como nutricionista, detecto que la falta de cuidado en la compra de producto local y de temporada, poco procesado, su cocinado y en general el amor por la cocina y todo lo que rodea al acto de comer, es una de las mayores causas del aumento de las patologías relacionadas con la alimentación. Por ello, cuando una persona decide empezar a cuidar su dieta, se torna indispensable que esté dispuesta a dedicar más tiempo a la compra, a la cocina, a aprender nuevas técnicas. A menudo, estas preparaciones son adaptaciones de las de toda la vida. Algo que me encanta de Dalía es que en muchos de sus platos y en general en su amor por la cocina noto ese aire de comida tradicional andaluza.

Embárcate en sus recetas y su estilo único en la cocina. Con cada puesta en práctica de sus platos estarás cuidándote a ti y un poquito más al planeta.

Paloma Quintana Ocaña
*Tecnóloga de alimentos y dietista-nutricionista
especializada en composición corporal
y educación nutricional,
CEO de @nutricionconq*



INTRODUCCIÓN

¿Por qué dejé de comer animales? Mi historia

«La felicidad se alcanza cuando lo que piensas,
lo que dices y lo que haces están en armonía».
Gandhi

La consciencia dormida

Como cada verano desde hacía años, fuimos a disfrutar de unos días de desconexión a Lagos, una pequeña ciudad costera del Algarve portugués. Era 12 de agosto y la Praia Dona Ana estaba tan abarrotada como de costumbre, pero logramos encontrar un hueco donde colocar nuestras cosas. Por fin, después de meses de trabajo y de la estresante rutina, podía tumbarme en la arena y entregarme al enorme placer de no hacer nada. Al menos, durante un par de días.

En unas vacaciones de relax no puede faltar una buena lectura. En mi bolsa de playa me esperaba *Por qué amamos a los perros, nos comemos a los cerdos y nos vestimos con las vacas*, un libro cuyo título me llamó la atención y fue el elegido para entretenerme esos días. Más que desconectar,

ese libro me hizo conectar, ¡vaya si lo hizo! No imaginaba que me removería tanto por dentro hasta el punto de cambiarme la vida.

Nunca me había planteado seriamente por qué comía carne. En las primeras páginas de este libro, que recomiendo encarecidamente, su autora Melanie Joy menciona un término que era totalmente nuevo para mí: el carnismo. «Carnismo es el invisible sistema de creencias, o la ideología, que nos condiciona a comer ciertos animales», dice Joy. Quiero destacar el «ciertos animales» porque realmente la sociedad divide a los animales entre comestibles y no comestibles. Cerdos, vacas, pollos, patos y unas cuantas especies más son las elegidas para alimentarnos. Es algo social y cultural, que llevamos intrínseco. Una idea que no se cuestiona porque siempre se ha hecho así. ¿Acaso nos planteamos, al menos en Occidente, comer perros o gatos? ¿Cómo miraríamos a aquel que asegurara lo deliciosa que es la carne de pastor alemán?

Creo en la importancia de cuestionarnos a nosotros mismos. De intentar entender el porqué de nuestras acciones y elecciones, desde la más trascendental a la más cotidiana. ¿Como carne por decisión propia, o es algo impuesto? ¿Quiero seguir mirando hacia un lado, o ser coherente con mis principios y mis valores? ¿Realmente necesito seguir comiendo animales o lo hago por comodidad y por placer?

Cuando comer carne no es necesario para la supervivencia, es una elección, y las elecciones siempre tienen origen en las creencias. Estoy casi segura de que tú, que tienes este libro entre tus manos, no serías capaz de matar a un animal para comértelo a menos que tu vida dependiera de ello. Con tantas opciones en los supermercados libres de crueldad y que nos permiten tener una alimentación saludable y deliciosa, seguimos pagando a otras personas para que se manchen las manos por

nosotros. Producimos carne por encima de nuestras posibilidades y estamos destrozando el planeta.

Tras este primer «despertar», estuve semanas empapándome de libros, documentales y estudios científicos sobre la producción y el consumo de carne. La información es poder. Como todos, siempre supe que en un matadero hay dolor y sufrimiento. Mirar hacia un lado y refugiarme en que los humanos necesitamos comer carne porque somos omnívoros y sin ella no funcionamos son excusas que yo también repetí miles de veces para evitar sentirme culpable. «Yo no puedo hacer nada. Esto es cosa de los políticos y de la industria, que debe estar regulada para que los animales sufran lo menos posible». Analizar la situación desde un prisma autocrítico me ayudó a entender que nuestras decisiones individuales sí que tienen un impacto en el mundo, que cada granito suma y que de nada sirve justificar algo que no va alineado con nuestros principios.

LIBROS Y DOCUMENTALES RECOMENDADOS

- ✦ *Por qué amamos a los perros, nos comemos a los cerdos y nos vestimos con las vacas.* Melanie Joy
- ✦ *Vegetarianos con ciencia.* Lucía Martínez Argüelles
- ✦ *Vive vegano.* Jenny Rodríguez
- ✦ *Más vegetales, menos animales.* Julio Basulto y Juanjo Cáceres
- ✦ *Guía para el vegano imperfecto.* Marta Martínez
- ✦ *101 razones para ser vegano*
- ✦ *Cowspiracy*
- ✦ *Earthlings*

Cuando me preguntan por qué dejé de comer carne, respondo: «Porque me leí un libro». A muchos les descoloca esta respuesta tan simple, aunque ahora tú sabes que hay mucho más. Nada me haría sentir más orgullosa que este fuese el libro de tu cambio.

En busca del equilibrio y la organización

Lo que pensé que iba a ser una cuestión polémica para mi entorno más cercano fue todo lo contrario: entendimiento, aceptación y comprensión. No sé si porque pensaban que iba a ser una decisión pasajera, pero me pusieron las cosas muy fáciles desde el primer minuto. Muchos padres y madres piensan que una alimentación vegetariana es deficitaria y poco nutritiva, aunque bien planteada es beneficiosa para la salud en todas las etapas de la vida,

según afirma la prestigiosa Academia Americana de Nutrición y Dietética.

Llevar una alimentación vegetariana y saludable no es solo dejar de comer carne y pescado, requiere un control y un aprendizaje para encontrar el equilibrio y no tener carencias nutricionales. Durante los primeros meses de mi cambio de alimentación, me puse en manos de un nutricionista que me ayudó a organizar mi menú en base a mis objetivos y a mis necesidades mientras yo seguía informándome por mi cuenta. ¿Iba a necesitar suplementación? ¿Qué no podía faltar en mi despensa? ¿Cómo podía combinar los alimentos para tener un buen aporte de proteínas diario?

Me sorprendí de la cantidad de opciones vegetarianas y veganas que hay en un supermercado, aunque siempre he optado por alimentos que lleven el mínimo procesado. Que una alimentación *plant-based* es cara es un mito que aún existe, y nada más lejos de la realidad. Si organizas tu menú con las legumbres como fuente de proteína principal, carbohidratos como arroz o patata, vegetales, frutas, frutos secos y semillas, es una cesta de la compra con un precio medio y asequible para la mayoría. Eso sí, mientras que los ultraprocesados que llevan ingredientes de origen animal son muy baratos, los preparados veganos como hamburguesas, pizzas o salchichas tienen un coste muy elevado. Una razón para evitarlos, además de que no son nada saludables para un consumo habitual.

CUENTAS DE INSTAGRAM RECOMENDADAS

Comparten información muy interesante sobre veganismo y recetas veganas deliciosas:



- + @carlotabruna
- + @midietavegana
- + @dimequecomes
- + @nutricionconq
- + @dr.mauriciogonzalez
- + @soyvegana_jenny
- + @elveganomarrano
- + @addictedtohumus
- + @lagloriavegana

Compartir recetas en mi blog y mi canal de Youtube me ayudó a ser creativa a la hora de cocinar. ¡Nunca imaginé que le podía dar tantos usos a un bote de garbanzos cocidos! En el recetario de este libro encontrarás una prueba de ello. Mi alimentación es mucho más variada, he descubierto nuevos sabores, me he enamorado de las especias y me gusta cocinar aún más si cabe. Cuando me toca ser anfitriona, deleito a mis invitados con platos 100% vegetales a los que no les faltan los halagos.

Comer fuera de casa no es un suplicio, como había imaginado. La gran mayoría de restaurantes cuentan con opciones vegetarianas y veganas en su carta, y tampoco suelen poner problemas si tienen que adaptar un plato. He viajado a varios países desde que hice el cambio y he podido disfrutar de la gastronomía tal y como lo hacía antes (un truco: aplicaciones como Happy Cow o TripAdvisor facilitan la tarea de buscar restaurantes con opciones veganas del lugar en el que estés). Y si es en casa de amigos o familia, pregunto antes por el menú o llevo algún plato para estar preparada. Como puedes ver, ¡la vida

social no es ninguna excusa para no dar el salto a la vida *veggie!*

GLOSARIO DE TÉRMINOS

VEGETARIANISMO



Régimen alimenticio, también conocido como ovolacto-vegetarianismo, basado principalmente en el consumo de productos vegetales como las frutas, verduras y legumbres y que se caracteriza por la abstención del consumo de carne y pescado, pero que admite el uso de productos de origen animal como los huevos, la leche o la miel.

VEGANISMO



Estilo de vida que rechaza el uso de productos y servicios de origen animal, sea para alimentos (a diferencia de los vegetarianos, no consumen huevos, leche ni miel), vestimenta, medicamentos, cosméticos, transporte, experimentación, ayuda en el trabajo o entretenimiento.

ESPECISMO



Creencia según la cual el ser humano es superior al resto de los animales, y por ello puede utilizarlos en beneficio propio.

Abriendo horizontes. En la actualidad

Durante el primer año desde que decidí dejar de comer carne, quizás por el sentimiento de culpa, me esforcé mucho en que las personas de mi entorno comprendieran mis razones y también se convencieran.

Aprendí que el camino hacia el entendimiento no es recriminar, sino comunicarnos desde el respeto. Desafortunadamente, la gran mayoría de nosotros crecemos comiendo carne y no nos planteamos otras opciones más convenientes, porque «siempre se ha hecho así», pero conocer la realidad que a muchos no les interesa que sepamos ayuda a tomar decisiones como reducir el consumo de carne o abandonarlo por completo.



A día de hoy, mi opinión es firme: una persona no es mejor que otra por ser vegetariana o vegana, pero ayuda a que el mundo sí que lo sea. Cada uno de nosotros elegimos nuestra lucha: algunos cuidan el planeta consumiendo solo lo que necesitan y comprando de forma inteligente y responsable; otros rechazan todos los productos fabricados a través de mano de obra barata para combatir la precariedad laboral; otros se dejan la piel para que la igualdad de oportunidades sea un hecho, además de un derecho. Cada día podemos convertirnos en mejores personas poniendo nuestro granito de arena. Por el prójimo y por nosotros mismos.

Por eso, y porque no hay una única forma de entender el veganismo, decidí hacer mi activismo compartiendo recetas *plant-based* en internet, y así desmitificar que los vegetarianos y los veganos únicamente nos alimentamos de lechuga. Este libro forma parte de esa lucha: podemos

comer sano, variado y delicioso con alimentos económicos y accesibles y apartando el sufrimiento animal de nuestro plato. ¡Espero que lo disfrutes!





CAPÍTULO 1

Razones para llevar una alimentación basada en plantas

«Si los mataderos tuvieran paredes de cristal,
todos seríamos vegetarianos».
Paul McCartney

Me atrevería a decir que a todos los que hemos decidido llevar una alimentación basada en plantas nos lo han preguntado alguna vez: «¿Y por qué lo haces?». No hay una respuesta única para esto, ya que cada persona tiene sus motivos, que evolucionan o se reafirman con el paso del tiempo. Priman los criterios éticos, ya sea por respeto y empatía hacia los animales como por cuestiones relacionadas con la protección del medioambiente. ¿Cuáles son las razones más importantes para llevar una alimentación basada en plantas?

1 Por empatía y respeto a los animales

Una de las razones principales para tomar la decisión, incluso diría que es la que más peso tiene para la mayoría de veganos y vegetarianos. No es necesario ver

documentales crueles y sangrientos porque es algo que todos sabemos: la industria cárnica mata a millones de animales al año para convertirlos en comida. La carne es fruto del dolor y la muerte de seres que sienten y que sufren, y cada vez son más personas las que no quieren pagar por ello.

2 Por el medioambiente

Si quieres hacer algo por el planeta, comienza por lo que pones en tu plato. Para obtener una proteína de carne de vaca se necesita mucha más tierra, más agua y emitir más contaminantes a la atmósfera, suelos y aguas que para lograr una proteína de origen vegetal¹. Según la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO), el sector ganadero contribuye con un 14,5% de las emisiones de gases de efecto invernadero de origen humano.

La ONU ha sido tajante. En el informe del Grupo Intergubernamental de Expertos sobre el Cambio Climático (IPCC, por sus siglas en inglés) de la ONU titulado «*Climate Change and Land*» (cambio climático y territorio)², analizan la necesidad de una agricultura más sostenible, un cambio en la dieta, dirigida hacia el consumo de más alimentos a base de plantas y menos carne, y la reducción de desperdicios alimentarios como una medida adicional para combatir el calentamiento global.

3 Por salud

Aunque algunas personas piensen que una dieta basada en plantas puede ser deficitaria y poco saludable, es un mito fruto del desconocimiento. Multitud de estudios afirman