



Lucía Martínez

autora del blog dimequecomes.com

Vegetarianos concienciados

UN MANUAL DE
SUPERVIVENCIA

PAIDÓS

Lucía Martínez

Vegetarianos concienciados

**UN MANUAL DE
SUPERVIVENCIA**

PAIDÓS

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.

1.ª edición, noviembre de 2018

© Lucía Martínez Argüelles, 2018
© de todas las ediciones en castellano,
Editorial Planeta, S. A., 2018
Avda. Diagonal, 662-664
08034 Barcelona, España

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

Imágenes del interior: © Pimlena – Shutterstock
Maquetación del interior: Sacajugo.com

ISBN 978-84-493-3510-5

Depósito legal: B. 22.651-2018

Impresión y encuadernación en Liberdúplex, S. L.

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como papel ecológico.

Impreso en España – *Printed in Spain*

SUMARIO

Prólogo enfurecido, por Virginia Gómez	11
Introducción	21

PARTE 1

El mundo no es vegetariano, pero el camino sí

CAPÍTULO 1: Recordatorio de <i>Vegetarianos con ciencia</i>	39
CAPÍTULO 2: Vegetarianos en casa	57
CAPÍTULO 3: Comer en el trabajo	93
CAPÍTULO 4: Comer fuera de casa	107
CAPÍTULO 5: Comer en los viajes	129

PARTE 2

¿Estado dietético? «Es complicado...»

CAPÍTULO 6 : Vegetarianos en los servicios de salud	147
CAPÍTULO 7: Ser vegetariano es caro	167
CAPÍTULO 8: Adolescentes y alimentación vegetariana	183
CAPÍTULO 9 : Vegetarianos en internet. Redes sociales y divulgación	205
EPÍLOGO: ConCienciaTres	221
APÉNDICE I. Cómo hacer menús vegetarianos saludables	227
APÉNDICE II. Cómo organizar un menú vegano infantil saludable	232
Agradecimientos	235
Notas y referencias bibliográficas	237



PARTE 1

**EL MUNDO NO ES VEGETARIANO,
PERO EL CAMINO SÍ**

CAPÍTULO 1

RECORDATORIO DE *VEGETARIANOS CON CIENCIA*



«Si tu toques i jo cant vol dir que mos entenem i tot el camí que feim serà per anar endavant.»

ALENAR, MARIA DEL MAR BONET

¿CÓMO ES UNA ALIMENTACIÓN VEGETARIANA SALUDABLE?

Aunque en el libro anterior ya di un repaso importante a lo básico de una alimentación vegetariana saludable, así como un paseo detallado por varios nutrientes concretos y una vuelta por la literatura científica existente en torno a la dieta vegetariana, no quiero empezar con éste sin hacer un pequeño recordatorio.

Si algún lector está interesado en ampliar algún punto o nutriente concreto, o simplemente tener una visión más científica de lo que en las páginas siguientes voy a esbozar, no hace falta que adquiera el libro (aunque se encuentra en bibliotecas públicas, y en su versión de bolsillo es muy económico), ya que en el blog www.dimequecomes.com probablemente tendrá a

su disposición *posts* que ahondan en cada cuestión y que contienen bibliografía. Y si no lo encuentras en Dime Qué Comes, puede que una búsqueda sencilla en Google te arroje resultados de artículos que pueda haber escrito para otras webs.

Antes de seguir, voy a detenerme un momento en algo básico: **¿tenemos todos claro lo que es una persona vegetariana?** Según la International Vegetarian Union es **quien sigue una dieta de alimentos derivados de vegetales, con o sin lácteos, huevos y/o miel.** Es decir, el término *vegetariano* incluye a todos aquellos que no comen carne ni pescado, independientemente de que consuman o no productos que no representan necesariamente la muerte del animal, como los lácteos y los huevos. Sé que a muchos vegetarianos les chirría esta definición, y preferirían que no incluyera a los *ovolactos*. Lamentablemente, las definiciones son las que son, no las que a uno le gustaría que fueran.

Dentro de los vegetarianos, no obstante, podemos hacer alguna división más:

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

Lo que está bastante claro es que un vegetariano seguro que no come pollo, ni atún, ni mejillones. Y si lo hace no puede denominarse como tal.

Como vemos, el alimento de origen animal que está menos claro si se consume o no es la miel. Si tenéis dudas preguntadle a la persona concreta si la toma o no, y, en caso de que no sea posible, evitadla por precaución incluso en ovo-lacto-vegetarianos a la hora de planear una comida o una pauta dietética si sois nutricionistas.

La diferencia entre un vegano y un vegetariano estricto es sencilla: aunque ambos llevan la misma dieta, excluyendo cualquier alimento de origen animal, en el caso de la persona vegana la implicación va más allá y está comprometida también contra el uso de animales en otras áreas, como el ocio (zoos, tauromaquia, acuarios), la vestimenta (cuero, lana, seda), o el uso de derivados animales en productos cosméticos y de droguería (lanolina, miel, grasas de origen animal). Asimismo, procuran evitar productos que se hayan testado en animales, y digo «procuran» porque evitarlo del todo es muchas veces imposible, especialmente en el caso de los medicamentos.

De manera que el término *vegano* incluye un determinado estilo de vida, mientras que el término *vegetariano estricto* sólo se refiere a un patrón dietético. No obstante, lo habitual es que se use la palabra *vegano* para referirnos al patrón dietético, incluso en la literatura científica se hace, y así lo suelo hacer yo también. Pero ahora ya sabéis la diferencia.

UN POCO DE CIENCIA...

Lo básico: B12 y otros nutrientes

Los consejos para llevar una alimentación vegetariana saludable no distan mucho de los que le daríamos a la población general, y podríamos resumirlos en una frase: «come fruta y verdura en abundancia, elige fuentes proteicas y grasas de calidad, tómate la B12 y bebe agua».

Vamos a ser un poco más concretos en estos puntos:

- **Come fruta y verdura:** en cada ingesta, tanto si comes 2 veces al día como si lo haces 5. La mayor parte de tu plato debe estar compuesta por verduras y hortalizas. Si son locales y de temporada, mucho mejor.
- **Elige fuentes proteicas de calidad:** legumbres y sus derivados como el tofu, el tempeh, el natto o la soja texturizada, frutos secos y semillas. En el caso de los ovolacto-vegetarianos incluiríamos los lácteos enteros sin azúcar ni edulcorante y los huevos.

SI CONSUMO LÁCTEOS Y HUEVOS, ¿ME TENGO QUE SUPLEMENTAR LA B12?

Sí. Las cantidades diarias recomendadas de B12 son, según la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA), de 4 mcg al día para mayores de 15 años, de 4,5 mcg para embarazadas y de 5 mcg para madres lactantes.¹⁴

Estas cifras prácticamente duplican las que recomendaba la FESNAD (Federación Española de Sociedades de Nutrición, Alimentación y Dietética) en 2010 a la población española.¹⁵

Sólo con huevos sería necesario el consumo de unos 3 huevos al día para cumplir recomendaciones de la FESNAD, y más de 6 para cumplir con las recomendaciones actualizadas de la EFSA.

Con leche, necesitaríamos más de 2 vasos al día para cubrir recomendaciones de la FESNAD, y unos 4 1/2 vasos para llegar a las de la EFSA.

Con el queso, las raciones necesarias se hacen inasumibles para consumo diario. Y lo mismo sucede con el yogur natural, necesitamos más de 5 yogures sólo para llegar a lo recomendado por la FESNAD.

Antes de las nuevas recomendaciones de IDR B12 de la EFSA, hacíamos una aproximación y decíamos que más o menos con 3 raciones al día de lácteos y/o huevos se podían alcanzar niveles aceptables de B12.

Pero, atendiendo a las recomendaciones actualizadas de la EFSA, resulta casi imposible llegar cada día a cubrir requerimientos sin desplazar totalmente el consumo de otros alimentos y caer en un patrón dietético poco saludable.

Además, los estudios muestran una amplia prevalencia de déficit de B12 también en ovolactovegetarianos.¹⁶ Por eso el consejo es que se suplementen todos los vegetarianos y no sólo los veganos.

- **Elige fuentes de grasa de calidad:** aceite de oliva virgen extra (AOVE), aceite de coco virgen (si vives en el trópico) o aceite de colza o canola (si el AOVE no tiene un precio asequible en tu país). Frutos secos, semillas y aguacate. Además, es buena idea que te asegures de estar cubriendo tus necesidades de omega-3, para ello es suficiente con que consumas a diario un puñadito de nueces, una cucharadita de aceite de lino o una cu-

charada de semillas de lino molidas o machacadas, por ejemplo. Y también que tu grasa de preferencia no sea un aceite de semillas, ya que son ricos en ácidos grasos omega-6 y pueden dificultar la absorción del omega-3.^{17, 18} En España, el AOVE es una opción perfecta como grasa de uso diario.

- **Tómate la B12:** no es mi intención ahondar en este punto en este libro, ya que ya le dediqué al tema un capítulo entero en el anterior y no es cuestión de repetirse. Tienes en el blog toda la información relevante, accesible de manera gratuita. La B12 es la única suplementación que necesita una persona vegetariana, pero es totalmente imprescindible. Si eres una persona adulta sana, con 2.000 mcg semanales de cianocobalamina tendrás suficiente,¹⁹ en una sola toma o en dos. Si tienes alguna enfermedad, consulta con un profesional, ya que algunas patologías necesitan de otras dosis u otras formas de B12. Y si llevas tiempo siendo vegetariano sin suplementarte es posible que necesites hacer un remonte antes de empezar con la suplementación de mantenimiento, un dietista-nutricionista especializado en alimentación vegetariana podrá ayudarte y resolver todas tus dudas.

9 PUNTOS CLAVE PARA UNA ALIMENTACIÓN VEGETARIANA SALUDABLE Y UN CONSEJO DE ESTILO DE VIDA

- 1** **COME VERDURAS Y HORTALIZAS EN CANTIDAD:** que sea lo más abundante en tu plato y en tu cesta de la compra.
- 2** **COME FRUTA:** cualquiera (mejor local y de temporada), a cualquier hora, mejor entera.
- 3** **SUPLEMÉNTATE LA B12 CORRECTAMENTE.**
- 4** **MANTÉN UNA ADECUADA INGESTA PROTEICA:** las legumbres y sus derivados y los frutos secos deben formar parte de tu dieta diaria. Que haya una buena ración en cada comida principal.
- 5** **ELIGE CEREALES INTEGRALES:** recuerda que no deben ser, en modo alguno, la base de la alimentación.
- 6** **BEBE AGUA:** ni zumos, ni cerveza, ni refrescos. Agua.
- 7** **PRIMA LOS PRODUCTOS FRESCOS:** reduce al mínimo tu consumo de ultraprocesados.
- 8** **TOMA EL SOL (con responsabilidad):** y controla tus niveles de vitamina D.
- 9** **ASEGURA UN APOORTE DIARIO DE ALA:** (ácidos grasos de la serie w3) consumiendo nueces o lino.

Mantén un estilo de vida saludable: no fumes, no bebas alcohol, controla el estrés y muévete.

... Y UN POCO DE CON-CIENCIA

Aunque yo sea dietista-nutricionista y me dedique principalmente a hablar de alimentación y salud, no quiero dejar de lado la parte menos nutricional del vegetarianismo, que de hecho es la más importante.

Aún hoy hay quien piensa que ser vegetariano es cosa de niños pijos, de hippies comeflores o de quien quiere adelgazar. Y la verdad es que, con la cantidad de información disponible y la facilidad para acceder a ella, me parece un poco ridículo que se sigan manteniendo estos estereotipos y, sobre todo, que se sigan usando a menudo en tono despectivo.

Se puede, evidentemente, estar de acuerdo o no con las opiniones de una persona vegetariana. Pero de entrada se está ante alguien que se ha planteado su estilo de vida y el impacto de sus actos en relación a demás seres (humanos y no humanos) y, probablemente, respecto al planeta en el que vive. Y, además de planteárselo, ha decidido hacer algo para mejorarlo. Y lo está haciendo también en tu beneficio, y en el de tus hijos. Así que, como mínimo, estas personas merecen un respeto. El mismo respeto que probablemente tenemos hacia quienes profesan una religión o fe que no compartimos, o hacia quienes tienen ideas políticas distintas a las nuestras. No infantilicemos su lucha, no la despreciemos, no la hagamos de menos. Sobre todo si nosotros mismos no estamos haciendo gran cosa para proteger el planeta en el que vivimos y mejorar las condiciones de aquellos que lo habitan.

Hay muchos autores y autoras que han hablado de la parte más ideológica del vegetarianismo, por supuesto mil veces

mejor de lo que lo pueda hacer yo. Antes de ser despectivos podemos leer a la doctora en psicología Melanie Joy, a la filósofa Corine Pelluchon o al profesor de derecho Gary Francione. Al menos, que sepamos qué tipo de argumentos estamos intentando rebatir con un simplista «hay que comer de todo» o un ingenuo «hay leyes de bienestar animal». Es lo mínimo.

Además, estáis hablando de un grupo de población cuya huella de carbono es mucho menor que la del ciudadano estándar. La presencia de productos de origen animal en la dieta es el factor determinante de su impacto medioambiental, y, aunque las veganas son las dietas menos impactantes, incluso al comparar una dieta ovolactovegetariana de 3.200 kcal con una dieta tradicional de 1.600 kcal, la ovolacto sigue teniendo un impacto menor, aun aportando el doble de energía.²⁰ Otros estudios calculan un 29% menos de emisiones de gases de efecto invernadero en una dieta vegetariana comparada con la tradicional.²¹ Y en marzo de este mismo año ha visto la luz un estudio que no viene sino a confirmar lo que estamos comentando: dicen los investigadores que sustituir los productos de origen animal de la dieta por otros de origen vegetal permitiría alimentar a 350 millones de personas adicionales, más de lo que se conseguiría incluso eliminando todas las pérdidas de la cadena alimentaria actual. Este trabajo también dice que, del mismo trozo de tierra del que sacamos 100 g de proteína vegetal, sólo sacamos 4 g de proteína de ternera.²²

Incluso para aquellos que no quieren renunciar a su filete, una pequeña reducción del consumo y una elección de alimentos adecuada hará que su alimentación tenga un impacto ambiental mucho menor que la dieta occidental

habitual.²³ Si no queremos ser «radicales», tampoco eso es excusa para no hacer nada.

Hay pocas cosas mejores que podamos hacer para reducir nuestra huella de carbono que pasarnos a una dieta vegetariana, salvo que hagamos un viaje transoceánico en avión a la semana, con el avión medio vacío y tengamos pensado dejar de hacerlo.

Ni cerrar el grifo mientras nos lavamos los dientes, ni usar un coche eléctrico, ni reciclar el cristal tienen un impacto ni remotamente similar (¡pero no dejéis de hacerlo!). Y no hay nada que hagamos tan frecuentemente como comer, que sea, además, ineludible y que nos obligue a tomar decisiones conscientes como consumidores con tanta frecuencia. Sí, comer es un acto político.

De igual modo, replanteémonos el tema cuando, si somos de ciencia, venimos a cuestionar el vegetarianismo con parámetros bioquímicos o argumentos biologicistas, ¿les explicas también condescendentemente a los católicos practicantes que no existe una evidencia científica de que no comer carne los viernes de cuaresma sea mejor que no comerla los martes de otoño? ¿Cuestionas también la adecuación a la biología y a la evolución de tener nevera en casa, usar un móvil o luz eléctrica?

Pretender obviar los condicionantes sociales, la cultura y sobre todo el contexto en el que estamos hablando es uno de los mayores absurdos en los que podemos caer. Debemos ser conscientes de en qué sociedad y en qué situación global vivimos, en qué circunstancias venimos a hablar de biología y de antropología; y tenemos que dar consejos basados en ellas para no hacer tanto el ridículo.

¿POR QUÉ SE HACE LA GENTE VEGETARIANA?

Aunque las respuestas a esta pregunta podrían ser tantas como personas vegetarianas a las que preguntemos, sí que podemos agrupar las principales motivaciones en 5:

- El bienestar animal.
- La sostenibilidad y el medio ambiente.
- Los motivos políticos, de justicia social y de reparto de alimentos.
- La salud.
- Las creencias religiosas.

En *Vegetarianos con ciencia* desgrané los diferentes argumentos que sustentan cada una de estas motivaciones, así que no voy a repetirme. Pero sí que voy a entrar en esta ocasión a analizar un poco qué motivos son los más prevalentes.

Para ello voy a recuperar los datos del trabajo de Lantern que he citado en la introducción: el informe revela que el 57% de los vegetarianos lo son por motivos éticos y animalistas, el 21% por la sostenibilidad y sólo el 17% lo son por motivos de salud. Señalo este informe porque se refiere a población española; hay estudios de otros países que arrojan datos algo distintos, como el publicado en la revista *Appetite* en 2013, que se refiere a población estadounidense y no distingue la categoría «sostenibilidad», con lo que quedan agrupados un 53% cuya motivación principal es religiosa, de bienestar animal u «otra», y un 47% cuyo primer interés es por motivos de salud.²⁴ En la misma revista se publicó en 2016 otro trabajo, esta vez sobre población alemana; se les preguntó a 329 personas veganas por sus motivaciones para serlo, a lo que el 89,7% mencionó motivos animalistas, el 69,3% habló de salud y bienestar personal y el 46,8% mencionó motivos

medioambientales. Evidentemente, la pregunta admitía varias respuestas, de hecho más del 80% dio más de un motivo.²⁵

Pero no he querido dejarlo sólo en esta impersonal enumeración de porcentajes, sino que he querido obtener algunas respuestas de personas a las que les podáis poner cara, e incluso hablar con ellas, ya que todas tienen perfiles activos en redes sociales.

Les he preguntado lo siguiente:

¿Cuál es tu principal motivación para ser vegetariana/vegana? Si tienes más de una, cuéntame las que sean para ti más importantes.

Y esto es lo que me han respondido (¡muchísimas gracias a todas!):

«Mi principal motivación para ser vegana son los animales. Al empezar a convivir con gatos empecé a empatizar con los animales y a sentirme hipócrita por comérmelos: sentía que era absurdo desvivirme por los gatos e ignorar el sufrimiento de los animales con los que me alimentaba. En mayo de 2010 vi un reportaje sobre mataderos y me impactó tanto que decidí no volver a comer animales. A las pocas semanas me di cuenta de que dejar de comer animales pero no sus derivados era exactamente igual de hipócrita que lo que hacía antes y decidí hacerme vegana».

CLAUDIA RODRÍGUEZ (@MIVEGABLOG)

«Aunque llevaba ya un tiempo dándole vueltas a la cabeza, no tomé la decisión firme de pasarme al vegetarianismo hasta que *Kira*, mi perrita, llegó a casa. Supongo que el hecho de

haber adoptado a *Kira* en una asociación y de tenerla en casa cada día jugó a favor a la hora de despertar en mí la conciencia animalista. Unos meses después de su llegada decidí pasar a la acción y poner mi granito de arena para evitar en la medida de lo posible el sufrimiento animal: sin duda alguna, la mejor decisión que he tomado desde entonces.»

RAQUEL RODRÍGUEZ (@LADYFITNESSMAD)

«La principal motivación que me hizo comenzar en el vegetarianismo fue la sostenibilidad del sistema alimentario. Tampoco me cuadraba que hubiera que ingerir carne en comida y cena, sí o sí. Me crucé con algún que otro artículo sobre salud y empecé a interesarme por otros estímulos que promueven el veganismo. Y aquí estoy ahora, empatizando con el sufrimiento animal. Quiero reseñar algo que muchas veces olvidamos: el sentimiento de pertenencia a un grupo, que hace algo más por mejorar el mundo.»

EVA GARCÍA (@EVI-MISS-CURLS)

«Sostenibilidad del sistema alimentario donde los alimentos de origen vegetal son de fácil acceso y del mismo territorio (al menos, nacional). Una dieta vegetariana en España es sencilla, muy de aquí y muy de ahora. Quizá mi gran razón es evitar ser partícipe de un debacle ecológico, en la medida de mis posibilidades; no por mí, sino por quien viene.

»En 2015 la FAO dijo: “O construimos un futuro para todos o no habrá un futuro aceptable para nadie”. Estamos trabajando en ello desde qué comemos.»

LUIS CABAÑAS (@COMOCUANDOCOMO)

«Principalmente animalista y sostenibilidad, pero reconozco que esa empatía no es igual de fuerte con todos los animales. Llevo un año y medio siendo vegetariana y todavía me cuesta empatizar con los peces (me lo sigo trabajando).

»Aún recuerdo hace unos tres años un mensaje que te escribí sin conocernos para pedirte ayuda porque no toleraba las legumbres. Llevaba años siendo una omnívora frustrada, y quiero darte las gracias porque, al margen de mis motivaciones personales, probablemente fuiste el impulso que necesitaba.»

NOELIA CHINEA (@CONENEDENUTRICION)

«En mi caso, el motivo principal son los animales, su vida y su derecho a vivirla. Ya no vivimos en cuevas y no tenemos que cazar para alimentarnos (aunque a muchos les pese). Un día, mi hija, a 2 semanas de cumplir 8 años (en febrero cumple 10), lo primero que hizo cuando se despertó fue decirme: “Mamá, no voy a comer nunca más animales, no van a matar ni a maltratar a más animales para que yo coma. Puedo estar sana siendo vegetariana”. Así de simple.»

SILVIA ROMERO (@SILVIA28282)

«Mi razón para llevar una dieta vegetariana es la coherencia. Es la única forma con la que me siento coherente con mis principios. Empecé por mera curiosidad, debido a que durante la carrera de nutrición nadie me explicó de qué se trataba este tipo de alimentación, y me llamaba la atención. Sin embargo, una vez supe sobre el impacto medioambiental, y la explotación animal que hay detrás de la industria, no pude regresar a llevar una alimentación omnívora. Siento

que, al llevar un patrón de alimentación como éste, no sólo exijo un cambio como consumidora, sino también como profesional, además de disminuir, paso a paso, el consumo y explotación de animales.»

VICTORIA LOZADA (@NUTRITIONISTHENEWBLACK)

«Mi principal motivación es política y tiene que ver con la soberanía alimentaria: la Unión Europea aprueba leyes para pescar en países africanos (robar la comida a los más pobres es legal); los piensos se cultivan allende los mares y se mata a indígenas para ello, hay problemas con la propiedad de la tierra...»

OLGA AYUSO (@OAYUSO)

«No soy vegetariano por definición. El 99% de mis ingestas lo son. No sé en qué me convierte eso, para algunos en un hipócrita, para otros en un extremista, pero quizá la etiqueta es lo de menos dado que lo importante es la contribución.

»Desde siempre he estado concienciado para cuidar el medio ambiente y para tener un consumo responsable, pero no era consciente de todo el engranaje que esconde nuestra sociedad carnista. Una vez que lo conoces y no eres ajeno a ello tienes dos opciones: ser cómplice o luchar por mejorarlo.

»Es un compromiso de vida para mí, los *scouts* queremos “dejar el mundo mejor de cómo lo encontramos”, y el veganismo es un excelente camino para construir la siguiente gran etapa en la historia universal.»

AITOR SÁNCHEZ (@MIDIETACOJEA)

Como reflexión final para cerrar el capítulo, me gustaría que pensarais en algo: **estamos respetando opciones alimentarias por motivos religiosos, culturales e incluso estéticos, pero nos permitimos no respetar elecciones meditadas que se eligen por ética y por compromiso social y medioambiental.**

Espero que el cambio que estamos viviendo acabe instaurándose por completo y llegue un momento en el que nos parezca igual de fuera de lugar que un sanitario esboce una sonrisita sarcástica ante una persona vegetariana que le pide que respete su estilo de vida como nos lo parecería hoy si lo hiciera ante un testigo de Jehová que rechaza una transfusión (y se invierte mucho en respetar esa opción, incluso para realizar cirugías, pero no somos capaces de dar una pauta de dieta blanda vegetariana en un centro de atención primaria).

Que parezca igual de fuera de lugar que se les dé merluza a los niños de familias vegetarianas en el comedor escolar como nos parecería que se les diera lomo de cerdo a los niños de familias musulmanas. Que parezca igual de irrespetuoso burlarse de las creencias éticas de una persona vegetariana como nos lo parecería burlarnos del científico escéptico que cada Semana Santa sale en procesión religiosa.

¿Por qué mostramos más respeto, incluso profesional y legislativo, por creencias irracionales que por aquellas que tienen una sólida base ética y que están protegiendo el medio ambiente de manera más que efectiva?