

**Transcripción de la charla “Transición a la dieta vegetariana”
impartida por el doctor Francisco Lázaro Balaguer.**

Vais a disculpar la sencillez de lo que os voy a decir. Aquí no se trata de dar fórmulas mágicas, ni vamos a decir nada que no sea tan simple como lo que vais a oír.

El planteamiento de la charla viene a ser la transición de una dieta normal, estándar, a una dieta ovolactovegetariana como mínimo. Siempre tenemos la opción de ir más allá con el tiempo y con la decisión personal.

Como cualquier otra determinación en la vida, **el decidirse por una alimentación ovolactovegetariana tiene que ser algo personal**, no impuesto, las imposiciones no son buenas. Como dejar de fumar, por ejemplo, dejar de fumar no es algo impositivo, no es algo que se nos pueda obligar a hacer, si no sale de nosotros nunca dejaremos de fumar. Tomar una decisión como dejar la carne y el pescado **ha de ser una decisión que venga de dentro, con ideas claras, con conceptos claros**: pueden ser filosóficos, pueden ser higiénico-dietéticos, pueden ser de salud, el concepto a mí en principio me da igual. Lo que sí es cierto es que uno tiene que tener la idea muy clara, si no la tiene clara posiblemente suba como la espuma para bajar después irremediablemente.

Realmente una transición a una alimentación sin carne ni pescado, eliminar todo elemento de origen animal, en principio si no vamos a ser veganos, sin eliminar lacteos y huevos. Cuando se le plantea a un paciente algo como esto, te dice: “¿entonces que como?, si no como carne ni pescado ¿qué voy a comer?”, y le digo: lo mismo que comes pero sin carne ni pescado. El problema es que se come tanta carne y tanto pescado que no hay sitio para lo demás. Cuando a alguien le dices que come mucha carne y mucho pescado te dice: “no, si yo como muy poco”, entonces empiezas a preguntarle ¿qué desayunas? y en el desayuno ya hay un bocadillo con un poco de chorizo o de jamón; y a mediodía ¿qué es lo que comes? y dice verduras o legumbres, le preguntas y la verdura suele llevar un sofrito con jamón y la legumbre un hueso, oreja... ¿y de segundo? pues carne o pescado. Entonces la gente empieza a ser consciente de cómo va comiendo. Y ¿qué cenas?, esto sin hablar de la media mañana y de la media tarde, para cenar pechuga de pavo, ila pechuga de pavo no es carne!, por definición, ¿lo sabéis, no?

El caso es que al final, si os fijáis, y esto es lo habitual, **la cantidad de proteínas de origen animal que se comen a lo largo del día es bestial. La OMS ya recomendaba tomar 0,5 gramos por kilo de peso y día, o sea una persona de 100 kilos, tendría que tomar 50 gramos**, decidme cuánto pesa un chuletón o un pedazo de pescado, estamos hablando de cantidades mucho mayores que los 50

gramos. Tenemos una alimentación hiperprotéica y no hemos contado la leche del desayuno, el queso, etc.

¿Por qué podemos plantear una dieta sin carne ni pescado? He dicho antes que cualquier opción es válida, siempre que uno la sienta y la crea. Respeto a la vida animal, por ejemplo yo me planteo ¿por qué un bicho tiene que morir para que yo pueda vivir, si yo puedo vivir sin que ninguno muera?, aunque también es cierto que me planteo que si un día no me queda más remedio me comeré a ese bicho. Pero en ese caso estamos hablando de una situación extremísima, por ejemplo aquellos deportistas del vuelo que se estrelló en los Andes, o se comían unos a otros o se morían, es la única opción.

Excusas que te pueden poner o respuestas que te pueden dar a eso: el negocio de la carne desaparecería, muchos puestos de trabajo desaparecerían. Ya sabéis que hace tiempo que está calculado la cantidad de grano que tiene que consumirse para generar un kilo de carne, estamos hablando de 2 o 3 kilos de cereal para generar un kilo de carne, alimenta y nutre más 2 o 3 kilos de cereal, a más gente y mejor, hablamos de integral lógicamente, que un kilo de carne. Esto es como las corridas de toros, si desaparecen las corridas desaparecen los toros, no tienen porque desaparecer los toros.

Otra opción: salud. No vas a vivir cien años si comes así. No sé lo que viviré pero lo haré conforme a lo que yo he decidido hacer.

Fisiológicamente está comprobado que las moléculas de proteínas son mucho mayores en tamaño que el resto de moléculas. Cuando se produce la absorción de los alimentos en el intestino, pasan a la sangre y de ahí tiene que pasar al líquido intersticial, que es el que baña las células y de ahí a las células y todo esto se hace a través de unas puertas, unos poros. La proteína de origen animal tiene una molécula muy gorda, muy grande, y estas moléculas tan grandotas suelen tender a taponar, a obstruir muchos de estos poros. Que nos digan que la proteína de origen animal es necesaria, eso está tirado hace muchos años.

Estando de estudiante, vino Grande Covian a Zaragoza y se junto con mi maestro de estos temas que era Felipe de Torres en un gran salón de congresos y Grande Covian que era un bioquímico renombradísimo dejó muy claro que **juntando una legumbre y un cereal teníamos todos los aminoácidos esenciales. Si tenemos todos los aminoácidos esenciales estamos cubriendo la necesidad proteica.** Sabemos de culturas que llevan generaciones y generaciones sin comer carne ni pescado, incluso, por necesidad, ni siquiera otros derivados animales, hablo de huevos o lácteos, son generaciones que han pervivido y siguen allí y no tienen deficiencias de ningún tipo. Entonces es otro mito que tiene que caer: **la ausencia de proteínas de origen animal genera deficiencias nutricionales, mito a tirar, absolutamente.** Los que tenemos hijos criados desde nacimiento en estas condiciones somos un ejemplo, tenemos el ejemplo claro de que esto es así. Y ya

no solamente nuestros hijos, sino también los hijos de los pacientes, de los amigos, etc., pueden crecer tanto y más, ser tan fuertes y más, tan listos y más, como los demás y no necesariamente han tenido que pasar por la ingesta de carnes o pescados.

Pero aunque nos fuéramos al extremo opuesto, la no ingesta de ningún producto animal, insisto, no hay deficiencias, porque el componente proteínico está cubierto con estos elementos que estamos mencionando y ya nos podríamos ir a derivados como el tofu, el seitán, que ya son concentrados proteínicos más que contundentes.

Si estamos hablando de otras deficiencias, por ejemplo vitamina B12, deficiencia de hierro, ¿cuántas mujeres omnívoras no están anémicas? Porque de repente una mujer ovolactovegetariana o vegana esté anémica, no vamos a pensar que esa alimentación es deficitaria. **El problema de la ciencia es que genera unos parámetros cartesianos cuadrículados** que, cuando les viene bien porque han descubierto otra cosa, se los saltan. En tiempos era bueno quitar las anginas palatinas, las amígdalas, se convirtió en doctrina de fe y todo el mundo sin anginas porque era un foco de enfermedades cardíacas, etc., luego se ha visto que no. Entonces a la ciencia hay que hacerle caso relativo, siempre hay que ser observador y valorar la información, interiorizarla, razonarla y no dejarse llevar por lo que se diga o por lo que nos cuenten. Vuelvo a lo del hierro, los parámetros analíticos para hombres y mujeres, los parámetros de crecimiento de los niños, todo son tablas estandarizadas, es decir, se coge a un grupo de población y entonces a partir de ese grupo se establecen unos valores, pero en ese grupo no han cabido todos, han cabido 100, 100.000, 1000.000... pero luego hay más cientos, más miles y más millones de personas y cada cuerpo es diferente, entonces porque tú te salgas de unos parámetros estándar, no necesariamente tienes que pensar que estás mal. He visto muchas mujeres, teóricamente y por la analítica, anémicas y funcionan como motos, están fuertes, están enérgicas, ¿qué pasa?, que el organismo se adapta a la situación.

La naturaleza, tanto la no orgánica como la orgánica y como la animal, es adaptativa, entonces nuestro cuerpo se adapta a lo que tiene. Estamos hablando de alimentación, si tenemos mucha y variada alimentación la cosa no va mal, si tenemos pocos alimentos nuestro cuerpo se adapta a esos pocos alimentos. Si esos alimentos que tenemos tienen pocos nutrientes, todos esos nutrientes se asimilan al extremo, por ejemplo el calcio o el hierro, no hace falta en principio, estoy generalizando, los aportes extra de calcio o de hierro, lo que hay que hacer es favorecer es que ese calcio y ese hierro se aproveche, se absorba. Siempre ha estado la idea general de que el calcio lo tenemos que aportar a base de lácteos, lácteos y lácteos y al final lo que conseguimos es litiasis, muchas veces cálculos renales, biliares, etc. Lo que hay que hacer es aprovechar el calcio, ¿cómo?, miramos un poco la fisiología, ¿dónde va el calcio?, aparte de las

células, etc., el mayor acúmulo de calcio está en los huesos; ¿qué misión tienen los huesos? sostenernos; ¿cómo se estimulan los huesos?, los exploradores espaciales tienen problemas de pérdida ósea, de pérdida mineral en el hueso porque no hay presión sobre los huesos, entonces al no haber presión no hay el metabolismo adecuado del hueso. Entonces a partir de este planteamiento lo que hay que hacer es darle actividad al hueso para que asimile el calcio. Estando de pie o sentados activamos el metabolismo del calcio en el hueso, pero lo siguiente sería hacer ejercicio, movernos. El estímulo que producen los tendones musculares sobre las inserciones óseas, al movernos, hacen que el metabolismo del hueso evoluciones, progrese, sea adecuado y el poco calcio que podamos tomar, el que pueda haber en los alimentos, lo vamos a asimilar siempre y cuando hagamos lo que estamos diciendo, estimulando el proceso de asimilación del calcio.

Si hablamos del hierro, siempre nos han dicho que tiene que ser de la carne, del hígado porque sino no es absorbible, tiene que ser hierro orgánico, hay hierro inorgánico que se puede absorber si las condiciones son las adecuadas. Hay mucha gente que toma hierro a discreción y sigue anémica porque el hierro se absorbe en el estómago y hay un factor químico en el estómago que favorece la absorción del hierro, si ese factor está inhabilitado o deficitario ya te puedes meter una sartén al estómago porque no va a absorber el hierro. Este factor intrínseco puede faltar por estrés, mala alimentación, mal cuidado del organismo, toma de Omeprazol crónica, etc. Se ha dicho últimamente que el Omeprazol podía ser un motivo de anemia porque actúa sobre la mucosa del estómago, dificulta la segregación de sus elementos químicos, de sus jugos, uno de ellos el factor intrínseco, como falta no se absorbe el hierro y tenemos una anemia.

A los elementos que tomamos, sean minerales, sean principios inmediatos, sea lo que sea, lo que tenemos que hacer es favorecerlos en su absorción, sea la cuantía que sea la que tenemos a nuestra disposición. Durante las guerras se ha comprobado que, aparte del sufrimiento físico y psicológico, la tasa de enfermedades, sobre todo crónicas, disminuye bestialmente, porque hay poca comida, porque no te queda otra que moverte, ejercitar, por supervivencia, entonces no hay enfermedades crónicas como las que pueda haber ahora con sobreabundancia alimenticia, la gente es difícil verla gorda.

Cuando la gente te dice “es que no puedo perder peso y mire que como poco”, lo mismo: ¿qué ha desayunado?, ¿qué ha comido?, ¿qué ha cenado?, y al final el que no ha comido nada, ha comido. Cuando decimos es que no he comido nada, comer nada es nada: n a d a, pero cuando empiezas a preguntar si que ha comido. No se ha visto a nadie que esté gordo ni en África, ni en los campos de concentración, ni en las guerras, salvo que estuvieran en posiciones económicamente favorecedoras.

Vamos a perder el miedo a que nos digan que nos faltan elementos nutritivos, sean minerales, sean principios inmediatos. Vamos a comer de todo menos carne y pescado.

El otro día la novia de mi sobrino, que está muy rebotado con estas cosas y mantiene una especie de lucha intestina con mi hija, se mandan videos, textos, y entonces la novia me dice que quiere perder peso y que le mande alguna dieta vegetariana. Le comento que no le puedo dar una dieta diciéndole que va a comer el lunes, el martes, el miércoles..., ni siquiera pesado, que le puedo dar las normas generales, si no tenemos carne ni pescado ¿qué tenemos?, todo lo demás y todo lo demás es muchísimo más que sólo la carne y el pescado que es lo que hace mucha gente, porque la gente dice que come verdura, si la verdura de guarnición que le pones a la carne o al pescado, eso no es comer verdura.

Tenemos todas las verduras, solas o combinadas; todas las legumbres, solas o combinadas con verdura; todos los cereales, solos o combinados con legumbres y/o verduras; esos cereales pueden ser directos, en grano, o pueden ser tratados o modificados en forma de pasta; tenemos todas las frutas del mundo.

¿Qué vamos a desayunar hoy?, por ejemplo una tostada de pan, si es integral mejor, le ponemos un poco de ajo, un poco de aceite de oliva virgen y si tomamos lácteos le podemos poner un poco de queso, lo acompañamos con una infusión y si quieres un zumo de frutas. Estamos tomando un desayuno relativamente completo, si le quieres añadir algo más puede ser un poco de tofu o de seitán, mejor si no es frito, los fritos cuanto menos mejor, todo depende de cada uno, de cómo esté en cuanto a sus analíticas y su salud. Seguramente se me escapan cien cosas que puedes desayunar, puede ser muy satisfactorio ese desayuno. Me ido a lo salado pero podemos irnos a lo dulce, la tostada podía ir con mermelada por ejemplo o con un poco de miel. Si tomamos lácteos se pueden combinar con muesli. Puede ser más completo que el de los comunes que muchos toman simplemente un café con leche o un cortado y eso no es un desayuno.

Algo muy importante es que hay que comer siempre con hambre, el mejor aderezo para comer es el hambre, ni la sal, ni el aceite, ni el vinagre. Deberíamos ser capaces de comer solo si hay hambre, si llega la hora de comer no hay que comer por comer porque son las dos de la tarde, sería comer si tengo hambre, sino me espero a que la tenga. Que eso es difícil de acoplar a los horarios, ya buscaréis la manera de acoplarlo, pero la idea general es esa.

A mediodía, llevo más de treinta años comiendo ensalada de primero, sea primavera, verano, otoño o invierno, pero no porque me obligue sino porque para mí es un placer ya. Las cosas cuando se repiten a gusto y se les da un poco de vidilla, se convierten en verdadero placer. La podéis hacer de color verde, verde y rojo, amarillo; rojo, amarillo y verde; le podéis dar el colorido que

queráis y puede ser solo de vegetales o puede tener una combinación con leguminosas o con frutos secos. De segundo podemos comer una verdura, sola o combinada; o una pasta, sola o combinada como queráis; o legumbre con un cereal o luego todos los productos que se sacan de todo esto que estamos diciendo: tofu, seitán, etc. Fijaos si hemos dado variación a nuestra comida. Cuando te dicen ¿y qué vamos a comer?, pero si tu de segundo siempre comes una chuleta de carne o un pollo, ¿qué variación es esa?, la variación la pongo yo que de segundo tengo verdura, legumbre, cereales, pasta... Uno tiene que ver su forma de comer y ver que opciones le está dando esa otra alternativa. El color, la variación es mucho mayor que lo estándar y ya no te digo nada si eres un cocinista. Comer ovolactovegetariano no es aburrido, al contrario.

La cena, la norma que he seguido siempre es que siempre empieza con fruta cruda y lo que se recomienda, si no queremos ganar peso, es hacerla temprano y escasa. Mis hijos de 23 y 19 años están acostumbrados a la sopa hecha con caldo de verduras y la costumbre de echarle trocitos de queso, es una cena frugal, aunque el queso sea una proteína y tenga una digestión compleja, pero estamos hablando de 5 o 6 cuadraditos de queso ni muy curado, ni muy tierno, relativamente suave, relativamente graso. Aparte de esta frugalidad, las opciones están abiertas a lo que queráis: fruta a discreción, la fruta no tiene una digestión compleja.

Alguien pregunta acerca de mezclar frutas ácidas y dulces.

Me remito a mi maestro, Felipe de Torres, deberíamos ser tan simples que tendríamos que comer cada alimento por separado. En el extremo razonable, un extremo a la vista de nuestros conceptos, pero sería lo mejor, una ensalada es un error porque estamos mezclando varias verduras y hortalizas, lo ideal sería cada cosa aparte y lo mismo con la fruta, la fruta por separado. Incluso, si llegamos al extremo, ni siquiera en la misma comida usar diferente fruta, pero estamos extremando un poco la cosa. No quiero que nadie se asuste, que cada uno vaya evolucionando, creciendo, aprendiendo, según su experiencia. En el extremo más extremo habría que ser tan simples como eso. Cada verdura y cada fruta por solitario. En ese extremo no tendríamos ni siquiera que utilizar el aceite, el aceite es extraído de las olivas, desde el punto de vista del procesamiento, simplificando todo no deberíamos procesar los alimentos.

Entonces, fruta la que queramos, por ejemplo dos manzanas, tres plátanos, media piña. **Convendría comer siempre frutas, verduras y hortalizas de temporada y de la zona porque tiene los principios inmediatos y las características ideales:** son de la época, todo favorece su crecimiento para su óptima utilización. Vivimos en una sociedad en la que tenemos de todo en toda época del año.

La piña si es buena y es madura va muy bien para la digestión, para arreglar los estómagos y tomada con relativa frecuencia **puede ayudar en algunas enfermedades sobre todo de origen nervioso**. De la piña sacan un extracto que utilizan para pinchar en los discos intervertebrales a la hora de lesiones, prolapsos, etc. Idealmente una sola fruta, pero si quieres mezclar, cada uno hasta donde pueda llegar.

La manzana es la fruta que se puede combinar con todo, con cualquier alimento. Puede estar muy bien que tengáis en cuenta lo de no mezclar frutas ácidas y dulces, pero a mí me importa más que los que no seáis ovolactovegetarianos empecéis con cosas, simples, sencillas, sin complicaos la vida, viviéndolo, sintiéndolo y viendo que no tenéis ningún problema, antes de meteros en cosas más específicas y más complejas.

Pilar: “Ahí aplicaría el sentido común. Observo mi cuerpo, si veo que un zumo combinando frutas ácidas y dulces me sienta bien, adelante, que veo que me sienta mal, iré experimentando. Eso es lo mejor, no establecerte unas reglas porque en un artículo dicen una cosa, en otro dicen lo contrario. Sentido común y tú mismo, observar tu cuerpo.”

Hemos dicho que cada cuerpo es diferente y que hay unos estándares, unas normas, unas reglas, unidades, medidas, pero lo que dice Pilar, eso también hay que tenerlo en cuenta, hacerle caso al cuerpo, pero **hacerle caso al cuerpo de verdad, no a la mente, que la mente nos puede engañar**, es que quiero que esto me guste, quiero que esto me sienta bien, eso es un autoengaño. Hay que ser objetivo a la hora de observarse: me produce acidez, me hace la digestión más pesada, etc.

Manuela comenta acerca de la analítica genética con respecto a la alimentación. El caso de un chico que a raíz de fallecer su hermana de un ictus se la hicieron para ver lo que mejor se adaptaba a su organismo.

Miguel dice que ha observado que le sientan mal los lácteos y también la fruta si la toma después de comer. Tener un poco de sentido común en cuanto a tus gustos y a tu calidad de vida y que ha reducido mucho el consumo de carne y que ya eso le parece un cambio importante.

Cualquier cambio es importante. Cada uno que vaya al ritmo que quiera ir. No he dicho en ningún momento que no me guste ni la carne ni el pescado, a mi todo eso me encanta, pero mis opciones son otras. Mi planteamiento es de respeto a los bichos, de salud también porque lo he visto, lo he experimentado y está argumentado en textos. Cada uno debe experimentar y sentir. Que tu ahora comes mucha menos carne, eso es ya un paso de gigante, poco a poco. Lo que no puede ser es a la fuerza, ni porque de repente alguien te cuenta algo y vas ciego por lo que te ha dicho esa persona, no, por ti mismo, por tu experimentación, por tus sensaciones. **No puedes dejar en manos de nadie las**

decisiones, voy a dejar de fumar por mi hermano, por mi madre..., no, voy a dejar de fumar por mí mismo o voy a llevar esta alimentación por mí mismo. Los pasos hacia delante siempre son importantes. Ya no echo en falta la carne y el pescado, ahora me pones una ensalada y un marisco y el cuerpo me pide la ensalada, ya es automático, por la costumbre.

El tema era la transición, ya habéis visto que no os he dado ninguna fórmula mágica, simplemente os he dicho que es tan sencilla como ir poco a poco o de golpe si lo tenéis muy claro, que no pasa nada por dejar carnes y pescados, que es una evolución personal. Que tengáis muy claro que **cuando hay un aporte energético superior al gasto**, automáticamente, salvo que tengas hipertiroidismo o alguna otra enfermedad, **vas a ir cogiendo peso**. El que está gordo, salvo por una enfermedad, es porque ingiere más calorías de las que gasta, incluso entre los ovolactovegetarianos. Seguir una dieta así o incluso vegana no es una salvaguarda para mantenerte en un peso ligero.

Eva dice que si este tipo de alimentación no está reñido con el monedero y con el tema de tener un intensa vida social.

Ponte por delante y por encima de la vida social, que vas a una cena de trabajo, vas al cocinero o al encargado y le dices que no comes ni carne ni pescado y lo que quieres, por delante, pasando del qué dirán, de voy a dar la nota. Tú eres tú y los demás son los demás. Conozco casos que cuando están con la familia o los amigos comen carne para no dar la nota, ¿quién da la nota?, más la da el que fuma o el que se pasa bebiendo. Hay que ser uno mismo. Al principio de los principios he llegado a estar en una boda y prácticamente no comer nada porque no dije nada, no me atreví, pero con el paso del tiempo eso se va puliendo. En la mili, plato que no podía comer lo cambiaba, me buscaba la vida, carne o pescado lo cambiaba por la fruta o por la bollería.

Eva: no es tanto porque no te atrevas a decirlo sino porque sea complicado, que te digan mira hay esto, si te parece bien y sino también o hay esto pero en vez de 15 te va a costar 20.

Generalmente los bares o los restaurantes se adaptan. También es cierto que no tienen muchos recursos, está la ensalada y el revuelto de setas (risas). Esto es una aventura, y aun a pesar de tantos años te pillan una y otra vez, cuando pides una ensalada en un bar normal tienes que decirle “y las olivas sin rellenar”, pero es divertido. Normalmente a nosotros comer fuera nos resulta más caro, no porque gastemos más, sino porque lo que comemos es más barato que lo que comen los demás.

Eva: incluso en la compra diaria.

Si eres de dietética sí que te gastas un pastón, que si choriceta, que si paté vegetal, etc. Pero si no eres de eso: verdura, hortaliza, legumbre, cereal y todas

las variables que podáis sacar de ahí. El seitán es muy fácil de hacer y más con el gluten en polvo.

Ángela: *¿qué te parece la evolución al veganismo a nivel fisiológico?*

Me parece genial, ya os he dicho que las proteínas están cubiertas, los aminoácidos, las vitaminas, los principios inmediatos, está todo cubierto. Sé que es mejor eso pero de momento no me lo planteo, para que voy a hacer algo en lo que no tengo la fuerza suficiente como para mantenerme, una cosa es reconocer que es lo mejor y otra es ser capaz de hacerlo, a mi el queso me gusta mucho, leche y huevos tomo muy poco. Realmente si no tuviese más remedio o estuviese en un sitio donde no hubiera nada de eso, no me costaría ningún esfuerzo, pero como si que lo tengo a mi alcance me gusta. Mi hijo sí que está en esta corriente, se va informando e investigando más, le parece más lógico el planteamiento vegano. Yo no como carne pero uso cinturón de cuero. Si comes huevos y las gallinas estuvieran salvajes, pero están en gallineros cerrados casi siempre. Y la leche, no sé el proceso de la vaca, el ternero y la lactancia, pero si desde luego le estoy quitando la leche al ternero ya estoy interviniendo de una manera anómala. Creo que es una evolución adecuada, ideal, pero hay que cogerla con ganas, que no sea el sueño de una noche de verano. Hay mucha tendencia entre la gente joven a hacerse vegano, ni siquiera pasan por el paso intermedio de ovolacto.

Manuela pregunta algo *acerca de la fruta después de las comidas.*

El planteamiento de tomar los alimentos crudos antes de las comidas era de Felipe de Torres y me parecía lógico, decía que cuando tomas de primer alimento algo cocinado o elaborado en el intestino se produce un aumento de la cantidad de glóbulos blancos, que son células de inflamación, y que por lo tanto alteraba un poco la dinámica intestinal, la absorción, etc. Entonces recomendaba un alimento que estuviera vivo, que transmitiese la vida directamente. Tened en cuenta que cuando tomamos un alimento crudo, estamos matando células vivas, aunque suene un poco a chino, estás aportando su vida a tu vida. En el intestino hay unas vellosidades que están rodeadas todas de células que lo que hacen es absorber lo que hay en el tubo digestivo, estás células están absorbiendo la vida que estás aportando con alimentos crudos como primer plato. Ahí no hay una incorporación de glóbulos blancos, al revés. Por eso la ensalada de primero en la comida y la fruta de primero en la cena.

(Hace referencia a un vídeo de internet en el que un niño pequeño se cuestiona por qué debe morir un animal para que el coma y como uno de los comentarios era que esa respuesta del niño estaba condicionada por el planteamiento de los padres).

Nunca nos hemos planteado porqué comemos así, salvo los que se han planteado cambiar de alimentación, esto es interesante, me hace replantear lo

que hago de manera mecánica que no tiene por qué ser lo bueno o lo malo, pero vamos a estudiarlo. No me vale ese comentario porque él que alimenta a sus hijos de manera omnívora está condicionando igual. Cada uno educa a sus hijos como quiere y este tipo de educación es más razonable porque le hace ser consciente a la persona de lo que está comiendo. Hay muy poca gente que cuando compra un producto se interesa por su composición, de donde procede, cómo ha sido elaborado, los aditivos, los conservantes, etc.

Eva: *¿es necesario comer proteína en todas las comidas que haces al día?*

Acuérdate, 0,5 gramos por kilo de peso. Con que comas una vez al día suficiente. Si tomas una legumbre con cereal y te sobra para la cena, no pasa nada. Tampoco vamos a complicarnos mucho la vida, la proteína en su justa medida supondría una o dos veces al día, en lo referente a la proteína vegetal no hace falta reducirlo tanto, en la ovolacto sí.

Eva: *al hilo de lo que has dicho de que hay muchos jóvenes que de repente se vuelven veganos, yo creo que es por todos los sustitutos que hay: el chorizo, las salchichas, la hamburguesa, todo eso prefabricado que de sabor es muy parecido al que lleva carne, ¿qué opinas de toda esa alimentación?, porque el seitán te lo haces en casa o lo compras y más o menos no lleva conservantes, se congela muy bien, aguanta mucho, el tofu es muy fresco, pero ya a lo mejor un chorizo vegano...*

Veo dos inconvenientes: uno el precio y segundo que no hay que llegar al autoengaño en el que quisiéramos sustituir lo otro por esto. Si el autoengaño es consciente a mí me vale y sé que eso es un paso en mi evolución, entonces no me parece mal. Ahora si te estás autoengañando y piensas que eso es lo que hay que comer de manera constante me parece mal.

Eva: *es que hay hasta calamares veganos y gambas veganas, están sacando de todo. Ahora los bares veganos de tapas se llevan mucho, calamares veganos, me estoy metiendo en la boca algo que parece plástico, ¿qué le han tenido que echar para que sea tan blanco, para que sepa a pescado? Esa alimentación no puede ser muy sana por mucho que...*

Si me lo ofrecen en un bar por primera vez me lo comeré, pero si luego lo voy a comprar miraré la composición, me da igual que sea vegano o no, si veo que tiene tres E y cuatro no sé cuantos o no lo compraré o si lo compro por darme un placer de vez en cuando.

Eva: *se alimentan así.*

Pilar: *como ahora está surgiendo un grupo de jóvenes es un nicho de mercado para ellos que quieren una dieta vegana pero tienden más a estas cosas.*

Ángela: *he trabajado durante muchos años en una empresa de productos alternativos vegetarianos: chorizo, longaniza, morcilla. De ahí me viene la*

concienciación. Me ha tocado atender a pacientes que enviaban médicos naturistas, que en ese proceso de enfermedad tremenda, en ese paso al vegetarianismo les iban a ayudar a darlo de la manera menos traumática. Porque si eres una persona de un chuletón una vez en semana o tres veces al mes, puede resultar muy traumático dejar todo cuando el médico te está diciendo: “mire usted, está tan intoxicado que lo que le pasa es que ni le filtra el riñón, ni le funciona la vesícula, tiene unas digestiones espantosas, etc.” Entonces en ese proceso de una enfermedad que es cuando la gente empieza a concienciarse de que tiene que dar un paso hacia el vegetarianismo, no por respeto a la vida animal, ni por respeto a la vida, no nos engañemos. El veganismo ahora es una moda, igual que les da por ponerse auriculares o patines, pero está bien porque ahí descubrirán cosas.

Respecto a lo que decía Eva, para mí fantástico que haya productos alternativos que te den el puntito ese de me voy a comer unas judías con chorizo porque no me las voy a comer con oreja y morro que tienen un tipo de sustancias que no voy a decir que sean malas, pero que no van a ser tan positivas. Pero generalmente estos productos están hechos por gente vegetariana de toda la vida, con un comportamiento bastante respetuoso, por lo menos ese es mi conocimiento. He estado 12 años trabajando con esto y la gente que me he encontrado en el medio es otra, muy poca gente y todos como digo yo un poco “verde acelga” con la idea de: “¿cómo podríamos concienciar a otra gente para que hiciera lo que a nosotros nos gusta?”, entonces empiezan a inventar historias. Te puedo hablar de personas creativas que han hecho eso desde su consciencia total de transmitir el vegetarianismo. Todo eso, el chorizo, la longaniza, la morcilla, etc. está hecho desde esa consciencia: con producto ecológico, generalmente como único medio conservante las especias y el pasteurizado o el esterilizado. El precio es porque si partes de producto vegetal ecológico, con aceites de primera presión en frío, en los tiempos de los que te estoy hablando, hace 20 años, estos productos aquí no existían y había que traerlos de Alemania o de Noruega o de donde fuera, porque la quinoa que se introdujo aquí hace unos 15 años más pasivamente, había que traerla de Bolivia si querías que fuera auténtica, no manipulada. Todo eso tiene un precio porque tiene un coste, progresivamente como está de moda y como dice Pilar es un nicho de mercado, igual que a otra moda van a meterle caña porque los distribuidores, las tiendas... tienen que vivir, con lo cual le van metiendo a eso más fuerza y es un producto estrella. Pero el hacerse las cosas en casa es muy fácil.

El consumir esos productos es porque también tenemos que disfrutar y si te gusta comerte unas judías con chorizo y ese chorizo vegetariano con seitán, que básicamente es que si a un zapato le pones pimentón te sabe a chorizo, como Charlot en Tiempos Modernos que le ponía la sal al zapato, esto es igual. A la

morcilla le pones especias y le dan el sabor, eso es muy importante entenderlo y mantenerlo porque comer es una parte de tí mismo, es una parte de mantener el placer. A mí ese paté me sabe a paté, porque en realidad los sabores son la mezcla de moléculas y están unidos a sentimientos y a emociones. Comemos con la boca y nuestro sistema digestivo tiene que procesarlo pero las emociones están implícitas. A mí por ejemplo me gusta el cocido con morcilla y chorizo, pues se lo pongo vegetariano y es tan sencillo como eso, no es demonizar. Ser vegetariano o ser vegano no está reñido con ser feliz.

Estoy de acuerdo con ella, lo que está claro que no hay que basar todo en esto.

Eva: lo que no puedes hacer es dejar la carne y todos los días comerte un chorizo vegano. Haz tus legumbres, arroz, verdura, etc. Otra cosa que no has comentado son las leches vegetales.

Lo que hay que hacer, cuando vayáis dando pasos, hay que tender hacia la ecológica, primero compráis la de supermercado y habrá un momento en que no te importe gastar 50 cts. más y la compres ecológica que es más aceptable a nivel sanitario. Tienes que buscar la que más te guste: arroz, avena, soja, etc. En las de soja sí que apuraría porque es la legumbre que más modificaciones genéticas tiene y buscaría una ecológica que estuviera libre de manipulaciones, con un sello de garantía del que tienes que fiar. En las de arroz, avena... ha habido menos manipulación quizás.

Pilar Soria: quería preguntar sobre el aceite de oliva, cuando hago una sopa con las verduras, el arroz o el cereal, cuando ya la he servido echo aceite, en las legumbres como no cocino con grasas que las hago con verduras del tiempo, cuando las sirvo cada uno se pone el aceite.

Pero de oliva virgen de primera presión en frío, buscad lo mejor, tampoco se gasta tanto aceite.

La B12 está en el mundo animal, efectivamente, incluidos los lácteos y los huevos. Si tu pasas a ovolactovegetariana ya tienes vitamina B12 en los lácteos y en los huevos, miedo ninguno. Si fueses vegana, la B12 está en el mundo animal que también son las células, los microbios, si eres una persona muy higiénica de manos (que esto es un error, ya lo puntualizaremos), en las manos tendrás restos de jabón y poco más, no tendrás ni grasa, cosa que no conviene. Pero si tus manos han estado manipulando cosas relativamente sanas, estás comiendo y en un momento determinado te chupas el dedo ya estás metiendo ahí tres o cuatro millones de bacterias que tienen vitamina B12.

Ángela: y las levaduras, cualquier cosa que le pongas un poco de levadura de cerveza ya tiene esa vitamina.

Claro, hablas de levaduras que son elementos vivos. Si vas por el campo y comes fruta ecológica sin lavar, en la capa superficial hay varios millones de bichos,

vitamina B12. Por último, en esto hay controversia, la adaptación, cuando el cuerpo necesita algo y no lo tiene en cantidad suficiente se adapta para aprovechar lo poco que pueda. Cuando falta vitamina B12 se adapta la flora intestinal, cuando vamos al baño lo que eliminamos en gran parte no son restos de alimentos, son restos celulares del intestino, salvo que comamos mucho que entonces hay mucho resto alimenticio, gran parte del bolo fecal son células descamativas del intestino. La flora intestinal se adapta a la falta de esa vitamina y es la misma flora intestinal la que la genera, son células que cuando se mueren te delegan su vitamina B12 que es absorbida por nuestro torrente circulatorio.

Hay que tener cuidado con el estómago, que más me da tener mucho hierro y mucha B12 si no tengo factor intrínseco en el estómago, porque soy nervioso, porque no cuido el estómago, porque como deprisa, porque tengo malas digestiones, etc. B12, factor intrínseco y hierro están muy relacionados en cuanto al tema sobre todo anémico y de desarrollo del sistema nervioso.

Todo lo que digo es general, habrá casos que se salgan de la norma. Es una generalización en la que podemos ver particularidades. La ciencia mete mucho miedo y te dice que con falta de B12 en 5 años problemas neurológicos, he visto B12 bajas durante mucho tiempo y no he visto ningún problema neurológico.

Ángela: a mí me interesa especialmente a nivel fisiológico ¿necesita el organismo un tiempo para hacer una variación? porque cualquier cosas que tu haces radicalmente es estresante, no sólo la parte emocional, sino de pronto dejas de tomar proteína animal y tus vías metabólicas están hechas a otra cosa, ¿cómo lo ves? Como me dijo una paciente de 14 años: “a partir de ahora ya no voy a comer nada que tenga ojos”.

No tengo tanta experiencia en ese aspecto. Lo importante es el seguimiento. Si viene alguien así adelante y si en el seguimiento hay algún síntoma o signo que nos preocupe pues modificamos las circunstancias.

Ángela: ¿los síntomas no se dan muy a largo plazo?

He propuesto el cambio de dieta a pacientes pero no sé si lo han hecho o me cuentan lo que quieren contarme. Si tu tienes experiencia cuéntala.

Ángela: ¿hasta qué punto consideramos que hacer ese cambio tan radical pueda ser muy impactante para la fisiología de una persona?

Con esa inexperiencia me atrevo y yo no le pondría ningún miedo ni reparo, siempre que haya un seguimiento.

Ana: ¿en qué consiste el seguimiento?

En que me cuentes como vas, si tú eres paciente mía, cada 15 días o cada semana me cuentas.

Ángela: *yo sí que he vivido cambios de gente y es positivo, pero hay que tener un cuidado exhaustivo. Pero no he visto la evolución fisiológica por ejemplo de sí le han aparecido unos cálculos renales porque se ha inflado a oxalatos de las espinacas. Mi experiencia personal es positiva.*

Has puesto el ejemplo de las espinacas pero partimos de la base de que esta persona ya está informada, se le ha dicho que no hay que ser absolutista en nada, que no coma lo mismo los 7 días de la semana, se supone que tiene sentido común.

Ángela: *o se alimente de queso y de dulces. En el giro ese a la gente le entra una necesidad por ese tipo de alimentos. No obstante el acompañamiento es fundamental.*

Eva; *entonces quiere decir que ¿sí haces el cambio tienes que ir al médico para que te siga?*

No, pero puedes hablar con ella (Ángela) si es tu amiga o...

Ángela: *los médicos no tienen ni la menor idea, en medicina no se estudia apenas la alimentación. Vas al médico y te puede hablar de fisiología, de patologías, te puede recetar fármacos que conoce, pero de alimentación saca la pirámide que no hay un dios que la aplique y te manda al endocrino que sabe bastante menos, sabe de hormonas. Realmente si quieres a alguien que te ayude con los alimentos y con tu evolución alimentaria tiene que ser alguien que haya estudiado un montón de años de alimentación, cómo cocinar, como mezclar, etc.*

Y que no tenga prejuicios porque la ciencia toda es prejuiciosa. ¿En esos estudios se contempla el vegetarianismo como positivo?

Ángela: *yo empecé nutrición hace unos años y hay muchos prejuicios, pero rompiendo una lanza por la Universidad de Zaragoza, a mí me dijeron que diera el curso a los grados de vegetarianismo, llevaba 20 años trabajando en eso, pero ahora se está planteando hasta un postgrado de vegetarianismo porque ha habido porque ha habido una profesora interesada por el tema y se ha metido a investigar. En la facultad suelen ser muy meticulosos a la hora de posicionarse los dietistas y el plan este, que puede ser del setenta y ocho, y sigue diciendo lo mismo que entonces con todos los avances que hay. Pero en la de Zaragoza hay un movimiento positivo. También hemos tenido un postgrado naturista que ha propiciado esto. En nuestro grado he estudiado anatomía, fisiología, bromatología, nutrición, dietética, sólo te dedicas a eso y a alimentos, tecnología culinaria: cuando los alimentos se mezclan, como se devalúan, lo que cada alimento puede aportar y no sólo la parte bromatológica, sino la técnica del alimento, se explica todo lo que tenga que ver con lo que comemos: las etiquetas, la promoción de la salud, cuatro años muy interesantes.*

Un seguimiento por alguien que tenga experiencia, aunque sea por experiencia personal, si es un profesional pues bien, pero ojo con los prejuicios. Ella dice plan de estudios del 78, prejuicios a tope. Leed, escuchad, ved y luego evaluad con sentido común, no todo lo que yo diga o lo que diga ella o la ciencia va a ser bueno, lo primero que a lo mejor es bueno pero a ti no te va bien, o a lo mejor es malo y si que te va bien, hay que analizar lo que recibe uno.

Ana: *¿cómo introducir ese tipo de alimentación en niños pequeños?*

La madre de mis hijos, cuando la conocí, tenía una niña de 5 años y tenía sus dudas para que fuera vegetariana, llegué, le di la tranquilidad y pasó de una cosa a otra sin ningún problema, de manera radical y está sana y fuerte.

No hay ningún problema, por ejemplo la leche de vaca se la quito a todo el mundo. La leche se la puedes cambiar, los huevos se los sigues dando, los lácteos también, ¿qué diferencia hay?, carne y pescado, sin miedo.

Lorena: *en mi caso que tengo un bebé de 14 meses, ¿qué leche recomendarías si no es de vaca?*

Vegetal directamente. Cuando un bebé tiene un problema de intolerancia, el primer paso es ver si la intolerancia es a la lactosa y se le da una leche de vaca sin lactosa, a veces ni siquiera esa la toleran y los pediatras no tienen ningún problema en poner una vegetal.

Ángela: *puedo compartir mi experiencia, mi hijo a los 3 meses desarrolló una reacción alérgica y el alergólogo dijo que era a la proteína animal, que le estaba dando la teta y el día que le di el primer biberón reaccionó así, entonces dijo que ni un gramo de nada animal. Me tuve que espabilar para dar de comer a ese hijo y entonces le pautaron una leche sédica, extraía de la sustancia que segrega el gusano de seda, mi hijo mida 1,90 y está fuerte. Durante los dos primeros años de vida tuve que estar afinando para que no hubiera nada animal, luego resulta que no era alérgico a la proteína animal. Para empezar a ninguna leche que no sea la de vaca se le llama así, son bebidas vegetales y la ingesta de leche es una acción cultural, histórica, tradición.*

Marisa: *a mi hijo también le ocurrió algo similar, incluso el mismo escupía el biberón porque no lo quería y el médico le recomendó la bebida de almendras, disuelta en agua caliente y de ahí la papilla o el biberón, nunca ha bebido leche de vaca y ahora bebe de cabra.*

La de cabra produce menos reacciones alérgicas y menos intolerancia.

Ana: *¿alguna recomendación específica para los niños pequeños?, un adulto puede escuchar su cuerpo, ser más consciente, pero a un niño pequeño lo guías tú.*

¿Tú eres ovolactovegetariana?

Ana: *estamos en transición.*

Manuel: *somos flexivegetarianos (risas)*

Pero vas a ir los tres a la vez. ¿Qué años tiene y que le estás dando de comer?

Ana: *22 meses. Hoy va a comer arroz. Ayer pasta con brócoli.*

El niño come lo mismo que vosotros, ya me habéis contestado. No necesita nada especial, su cuerpo asimilará lo que reciba. Mi hijo también mide 1,90, sigue vegetariano porque tiene las ideas claras, nunca se le ha impuesto nada, se le ha razonado y él sigue con el razonamiento. La alimentación, al igual que su hermana, ha sido teta hasta donde su madre pudo, cuanto más mejor, llega un momento en que es el aperitivo, el consuelo, pero no os podéis imaginar el consuelo que es, es un analgésico perfecto, un tranquilizante perfecto, un dador de inmunidad como no hay, aunque se convierta en postre o en aperitivo hay que utilizarlo hasta el extremo.

Manuel: *y eso ¿cómo no se comercializa?, la leche materna, porque ha sido dejar de dársela y ponerse mala...*

Ángela: *dale tiempo a la industria y lo hará.*

Si tu empiezas a comer lentejas con un trozo de jamón y el chaval no puede masticarlo y lo bates, tu comes lentejas con jamón y el va a comer lo mismo pero batido. Entonces, si vais a cambiar, que coma lo mismo que vosotros, sin problema.

Ángela: *desde mi punto de vista, entiendo que la naturaleza es muy sabia, siempre he criado a mis hijos con la intuición y sentido común. Pero sí que es cierto que si hilamos más fino, a lo mejor en determinadas etapas del crecimiento un aporte extra de aquí y de allá. Igual que él te puede decir te voy a dar este antibiótico porque tienes infección, tenemos herramientas, pero aun dentro de la profesión, la más importante es la intuición. Si en algún momento necesitas una nutricionista no sesgada por la educación cientifista, a mi me ha tocado discutir mucho. Hay que ir poco a poco y siempre contar con ayudas, por ejemplo que el crio está pasando una mala racha y está cansado y le pones una cucharada de miel en la leche. Hay que tener esa consciencia en el mundo del vegetarianismo, por ejemplo en un momento determinado implementar un poco más de proteína. Porque aunque estoy de acuerdo contigo en que no es necesaria más que una pequeña dosis, pero hay momentos de la vida, en la tercera edad hay que tener mucho cuidado con la proteína porque hay una destrucción y degeneración mayor, en fin esas pequeñas cosas que se van sabiendo, igual que hemos ido sabiendo otras a nivel científico.*

Estamos generalizando y, efectivamente, luego están los técnicos a los que puedes acudir para momentos o situaciones concretos. Para el día a día y para casi todo el mundo es lo que estamos hablando: simplificar, generalizar. Hay

particularidades, hay casos excepcionales, pero lo que comes lo digieres, lo que digieres lo asimilas si todo va en orden, que luego quieres puntualizar para eso están los técnicos. Pero hoy por hoy de manera global no hace falta que hagáis nada especial.

Pilar: quería puntualizar que en el yoga no sólo es el respeto animal que decía Francisco, sino que los que conocéis el Yoga Integral habéis oído hablar de Yamas y Niyamas y que el primer Yama, actitudes que tienes tu ante la vida, ante los demás, es Ahimsa: no dañar, no perjudicar y eso comprende no hacerlo ni intencionada, ni desintencionadamente, a nadie. Ese sería el máximo valor que te llevaría a tener esa actitud ante la vida, no es cuestión de salud ni de bienestar, sino que sería ese valor que te lleva a esa decisión. Pero eso tiene que venir de dentro de uno mismo, sino se vendrá abajo.

Hablando de pediatría, es bueno que lo lleves al pediatra, que le digáis como lo estáis alimentando aunque te chille, es importante que él lo refleje en la historia de tu hijo porque es bueno que cada vez tengan más niños que no se vacunan o que llevan una alimentación de este tipo, etc. En mi caso el pediatra tiene reflejado cómo han evolucionado mis hijos y el resto de los niños de la zona y eso ahí queda.

El ejemplo y la constancia es lo que más vale, si sois como sois y la gente no ve variaciones, al final tienen curiosidad, ¿cómo es posible que pueda estar saludable, hacer deporte? Si buscáis en internet veréis deportistas de élite e incluso olímpicos ovolactovegetarianos. Y eso de que hay que comer mucho porque trabajas en el campo son costumbres que no se han replanteado y hay que hacerlo. Puedes trabajar hasta en ayunas, si haces un día de ayuno, además trabajas más ligero. Por ejemplo, tengo que hacer el ejercicio antes de comer porque si ya como tengo que descansar.

Chus: Te quería hacer una pregunta, en proceso de menopausia yo no lo estoy llevando nada bien: los sofocos, el cansancio, mucho dolor en las articulaciones, ¿algún alimento o algo que me pueda ir bien?

La menopausia, igual que el embarazo, no es una enfermedad, es una fase de la vida. Yo creo que hay un factor psicológico ahí. Lo hablaría con un psicólogo porque intrínsecamente hay muchas mujeres que no asumen la menopausia, no digo que sea tu caso, y eso genera problemas. Aparte de eso evidentemente hay unos cambios hormonales que producen efectos que pueden ser tan negativos como los que tú has mencionado, pero no les pasa a todas las mujeres, hay mujeres menopáusicas que están como una rosa, o incluso mejor que antes y algunas utilizan el factor psicológico positivamente: ya no me puedo embarazar, por ejemplo. La mente es muy importante, pero vamos a suponer que no es tu caso, el modificar la alimentación es importante y un elemento muy específico es la soja, pero la soja no modificada genéticamente. En oriente ha habido estudios

sobre los efectos secundarios de la menopausia y han visto que el porcentaje de sudoraciones, de sensaciones extrañas en el cuerpo es mucho menor entre las mujeres que de costumbre tienen en su hábito alimenticio comer soja durante años. Comería mucha soja, mejor la germinada hecha por ti, no comprada, soja ecológica en grano seco, la germinas en casa. Un algodón o un paño mojado y escurrido sobre un plato, echas una capa de semillas, lo pones en una zona oscura de la cocina, en un armario que tenga cierta temperatura y cada día lo controlas y cuando ya veas que empieza a germinar lo pones en la ensalada o donde quieras, todos los días soja, mejor cruda. Aparte de eso concentrado de soja en perlas o en cápsulas, ecológico.

¿Te han hecho analítica y ha visto como están las hormonas?

Me han detectado hipotiroidismo.

Eso también influye. Regula un poco la alimentación, baja un poco de peso, haz más ejercicio, en estos problemas no podemos ver un resultado en un mes o en dos, a lo mejor necesitamos 6 o 7 meses. Cuidado con los alimentos hiperprotéicos, os he dicho que las moléculas de proteína animal son más gruesas y taponan un poco todo: riñón, intestino... y estamos hablando de algo microscópico, pero con el paso de los años eso deja sedimento.

Ángela: la soja en las culturas orientales la utilizan siempre fermentada o manipulada anteriormente porque sí que son muy interesantes las isoflavonas a nivel hormonal porque el grano de la soja es para digestivos tipo trituradora, es durísimo para la digestión, produce flatulencias, problemas de dolor de cabeza, etc. Ya que estás en esa etapa, la soja hay mil maneras de tomarla: el miso, el nato, el tamari o salsa de soja, el tempeh, el tofu, todo eso son predigeridos porque están fermentados o coagulados, han hecho ya una parte de la función digestiva fuera, con lo cual cuando tu lo tomas el estómago lo lleva mejor y luego poco a poco. He tenido la menopausia y los he tomado y no he tenido ni un sofoco, no puedes ir de prepotente diciendo que tomas sojas desde hace 20 años, la ginecóloga me decía no sé si tendrá que ver o no pero varias mujeres que habéis venido, curiosamente todas las que tomáis estas cosas no tenáis ningún problema. Despacito, todos los días, fermentados, germinados, ese puchero de judía mungo hirviendo no porque eso de repente va a ser fuerte a la hora de digerir, hay que hacerlo con una cucharadita de salsa de soja a ese arroz riquísimo, unos azukis bien elaborados con un poco de miso, todos esos fermentados te van a aportar isoflavonas. La bebida de soja hervida, el fuego es una alquimia, vas a tener los elementos igualmente pero el estómago te lo va a recompensar.

Miguel: el comentario político que has hecho sobre los veganos me ha parecido de 10 y yo le haría una pequeña puntualización, por los veganos que conozco me parece que somos seres humanos y estamos poniendo muchas veces a los

animales por delante de nosotros y estamos diciendo que no maltraten un animal para comerlo o que una gallina no esté allí para comerme un huevo, cuando todos tenemos ropa de H&M, ropa de Zara y todos llevamos un móvil porque una persona está ahí explotada 24 horas al día y el elevallas de nuestro coche existe porque hay un chavalín de 8 años trabajando 20 horas con un látigo por un plato de arroz. Creo que es una puntualización que hay que hacer en este mundo en que es una moda vegano, es una moda tal.

Comentarios en general acerca de lo radicales que son los grupos de jóvenes veganos que están apareciendo.

Que todos hemos hecho proselitismo, es inherente a la juventud esa lucha por lo que crees, hay que dejar que evolucionen y hacer comentarios moderados para ver si entran en razón.

Estoy totalmente de acuerdo contigo, uso calzado de cuero, cinturón de cuero, pero voy a intentar restar, no me voy a comer la media chuleta, eso es un resto que yo hago y si en vez de 4 huevos me como 2 es un resto que hago. Soy culpable y llego hasta donde llego y no hay que ser hipócrita, hay que reconocer lo que uno hace y ser uno mismo y si tú te comes media chuleta y dos huevos es que eres tú y antes eras otro que has evolucionado.

Quería puntualizar a Chus, para el hipotiroidismo sal marina sin aditivos, mirad las composiciones, esto es muy importante. Últimamente tengo una fijación con las judías blancas y miro la composición: sulfitos, sulfitos, E... y veo uno que pone agua y sal pero claro valía 1 euro más. Tienes cosas buenas y si están más caras es por algo, vamos a mirar la composición.

Ángela: la sal, el aceite, el azúcar, que estamos dosificándolos todo el día, es como un fármaco. La sal si la normal te cuesta 30 cts. y vas a la dietética y pides sal marina atlántica, no va a estar certificada, pero no tiene antiapelmazantes, es de origen oceánico con lo cual está muy limpia y vale un euro y poco, todo el día estamos usando un poco de sal.

El azúcar blanco fuera.

Miguel: Ahora hay mucha información sobre todos los efectos nocivos: la sal, el azúcar, el otro día escuché un programa sobre el queso curado y digo... tengo que estar muerto, poco menos que era pero que la heroína, vamos a ir poco a poco.

El sirope de manzana, la miel nunca por encima de 40 ° y que sea de apicultor que la saque por centrifugado y no por calor porque las propiedades antibióticas las pierde, la estevia,

Ángela: la miel sin abusar, es un disacárido que en el cuerpo es otra historia, lo maravilloso de la miel son las enzimas que le ha aportado la abeja que la ha procesado en su estómago, pero no unas grandísimas cucharadas de miel porque

es buenísima, lo mismo que si te metes medio litro de aceite diario tendrás un problema de obesidad importante.

Sigo con lo de Chus, la sal marina y las algas para regular un poco el metabolismo de la tiroides, que a veces es irregulable pero a veces existe la opción de que se vaya autorregulando y las emociones, es la glándula de las emociones.

Ángela: *si alguien conocer más sobre las algas tengo mucha información porque llevo estudiándolo durante años, son magníficas, deliciosas, nos aportan todo lo que nos está quitando la naturaleza con este devenir medioambiental. Hay mucha variedad de algas para cosas concretas, para remineralizar en general.*

Miguel: *ofrece productos de apicultor de su tío.*

Pilar Soria: *nosotros también somos apicultores y la procesamos por medios naturales, en frío. En cuanto a las algas he estado en Galicia con Algamar haciendo cocina macrobiótica, ahí tenemos un producto español, secadas de forma natural, con las que puedes acompañar legumbres, pasta, etc. Os puedo pasar recetas, información, ellos han editado libros al respecto.*

Eva: *los que quieran hacer la transición que se lo tome con tranquilidad y sin agobios, que puedes empezar quitando la carne por completo un día a la semana, luego quitarla dos, o empezar a sustituirla por el pescado. Llevo años, ya me queda el último paso que es decirle a mi suegra y a mi madre que cuando voy a su casa no me voy a comer lo que me pongan y ese es el peor, llevo ya dos años pensando a ver qué día cojo y me llevo el tuper a casa de mi madre y lo pongo encima de la mesa.*

Os tienen que respetar, no tenéis que imponer, si no os quieren cocinar cuando vayáis a visitar a alguien no tienes que imponerlo pero tienen que respetar vuestras posiciones y si no os cocinan os lleváis vuestra comida. Si alguien os quiere os va a facilitar ese hecho y os va a hacer comida de vuestro gusto y si no os la lleváis. No hay que tener miedo a enfrentarse a la situación.