Mariana Hernández Liani
De «Nutririana»

Festín vegano

Todos los trucos y consejos nutricionales
y... ¡más de 100 recetas!



diversa



¡HOLA, GENTE BONITA!

Este ha sido el saludo, la forma de iniciar todos mis vídeos de YouTube desde que comencé con Nutririana. Pero vamos a retroceder un poquito para que sepas quién soy, de dónde sale Nutririana y el propósito de este libro.

Soy Mariana,
más conocida en redes sociales como Nutririana

Nutri Abreviatura de «nutrición»
riana De mi nombre, Mariana

y me gusta que suene a gentilicio de una comunidad nutricional.

Nutririana nació formalmente en 2017, cuando comencé a formarme como dietista. En ese momento llevaba más de tres años con una alimentación vegetal. Estudiar la carrera no surgió simplemente de un cambio de dieta, porque el comienzo de esta aventura se remonta muchos años atrás, solo que yo aún no lo sabía.

Esta historia tiene un poquito de todo: la parte de salud, la de sostenibilidad y, por supuesto, la de ética.

Tuve una infancia feliz, era una niña traviesa, pícara y sana. Me encantan las galletas Oreo, especialmente la cremita, la galleta no tanto, y por eso a veces las escondía en los zapatos. Mi peor pesadilla eran las sopas, y cuando mi mamá no me veía, muy sigilosamente las tiraba por el fregadero. Pese a que siempre me aseguré de limpiar los bordes del plato y el fregadero para deshacerme de la evidencia, de alguna manera ella lo sabía. Así que mi alimentación no siempre fue ejemplar.

Siempre he sido amante y defensora de los animales y a cada oportunidad que tenía mi papá me llevaba a tiendas de animales. Cuando adoptábamos algún animalito, ¡yo era la niña más feliz del mundo! Aunque por aquel entonces no había hecho el «clic» de entender el vínculo entre lo que había en mi plato, las condiciones que había en ese tipo de tiendas y los derechos de esos animales que tanto amaba.

Pero Nutririana no comenzó por los animales, tampoco por querer comer comida sabrosa. Un día, a los 11 años, tuve mi primera lipotimia, o como cariñosamente terminé llamándole, un *yeyo*. Un *yeyo* es cuando de repente sientes debilidad en el cuerpo, palidez, se te pone la visión borrosa y empiezas a sudar frío. Se volvió algo recurrente, pero nunca le di importancia. Una botella de agua y algún caramelo o chocolate se volvieron mis armas de combate contra los *yeyos*. Y así fue pasando mi adolescencia.

Una vez, en esa misma época, estaba con mi mamá comprando comida cuando vi en la nevera de la carnicería un corderito. Mi mamá lo quería comprar y yo, entre lágrimas y súplicas, logré convencerla de que no lo hiciera, porque me parecía una atrocidad comerse al animalito. Creo que ese fue mi primer despertar, y desde aquel día nunca más puse cordero en mi plato. Por algo se empieza, ¿no?

Con el paso del tiempo también llegaron más problemas de salud. Taquicardia, plaquetopenia, urticaria crónica, anemia y colesterol alto, intolerancias alimentarias, vértigos, síndrome de Raynaud, dolores articulares, tos crónica, jaquecas, asma, problemas para dormir y, obviamente, fatiga.



Aunque sean veganos, algunos alimentos no son sanos, como los ultraprocesados

Así fue como llegué a mi adultez, con un estado de salud que claramente estaba lejos de ser ideal, pero con el que me acostumbré a vivir. Yo pensaba: hay personas que se sienten bien y otras que no.

Hasta que un día acabé en urgencias a causa de una infección. Tenían que operarme y gracias al preoperatorio mis médicos se dieron cuenta de que algo no estaba bien. Y aunque unos días después pudieron operarme, los siguientes dos meses se resumieron en analíticas de sangre, estudios especializados y visitas a diferentes médicos.

Finalmente, entre descartes de cáncer de médula y de VIH positivo, llegó el diagnóstico: lupus eritematoso sistémico (LES), una enfermedad del sistema inmune que provoca que el organismo no se reconozca y se ataque a sí mismo. Puede afectar la piel, las articulaciones, los riñones, el cerebro y cualquier otro órgano.

En ese momento me metí en el rol de víctima, culpando a mi herencia genética. Llegué a mi casa, me metí en la ducha y me puse a

llorar a moco tendido. «¡Es una mierda!», fue lo que pensé. Seguí todas las indicaciones médicas y tomaba catorce pastillas al día. Sí, has leído bien: ¡catorce! Y además del tratamiento farmacológico, seguí otros consejos de mi médico, que incluían:

- Eliminar las carnes rojas o reducir su consumo, hasta un máximo de una vez por semana.
- Reducir el consumo de azúcares añadidos y ultraprocesados.
- Incluir algún tipo de actividad física (lo cual no fue nada fácil por la taquicardia).

Uno de los *momentos* más decisivos de mi historia fue en 2014.

Mi papá acababa de morir de cáncer, cáncer de pulmón como consecuencia de haber sido fumador durante casi toda su vida. Eso me impactó muchísimo y me hizo pensar que lo que le pasó se habría evitado si hubiera tenido otros hábitos.

Esto me obligó a hacer un ejercicio de introspección: ¡yo quería cambiar! No quería estar enferma y medicada durante toda mi vida y sabía que debía pasar a la acción para lograrlo. Quería llevar una vida plena, y sabía que eso significaba cambiar mis hábitos. Así que poco a poco fui dando pequeños pasos, tanto en mi alimentación como en mi estilo de vida.

Comencé reduciendo mi consumo de productos de origen animal y de ultraprocesados. Fue justo en ese momento cuando empecé a leer e investigar sobre la ganadería extensiva, el impacto ambiental y las condiciones de vida de los animales considerados «de granja». Tomar conciencia e interiorizar esa realidad me llevó finalmente a dejar de consumirlos y de apoyar así esa horrible industria.

Paralelamente, procuraba mantener un estilo de vida activo, en la medida de mis posibilidades. Comencé a meditar y eso me ayudó a



cambiar mi forma de ver la vida, a enfocarme más en lo positivo, a ser agradecida y vivir el momento.

Eventualmente y gracias a todos estos cambios que fui haciendo, la taquicardia desapareció, mis valores en sangre comenzaron a estabilizarse y, en general, empecé a sentirme mucho mejor. Todo esto me motivó a comenzar a correr y a informarme mucho más; pero no solo en lo que respectaba a mi salud, sino también en cómo lo que ponemos en nuestro plato tiene un impacto para el planeta y para la vida de otros seres sintientes.

Mi proceso de transición no fue algo que ocurrió de la noche a la mañana, sino más bien a lo largo de varios años. La verdad es que antes del lupus yo ni siquiera cuestionaba mi dieta ni mi estilo de vida, y menos aún si consideramos que uno de los pasatiempos de mi papá era salir a cazar y que fui criada bajo esa normalidad, o como me gusta decirlo, fue el «chip» que me metieron.

Ese cambio de ciento ochenta grados fue algo que se dio, quizás al principio de forma un poco forzada, por mi salud, pero eventualmente lo sentí como una transición muy natural y como lo más correcto. Independientemente de si me afectaba o no de forma tan directa, ¡es incuestionable!

Tuve un cambio de mentalidad que me ha permitido ver la vida desde una perspectiva más amplia y que me llevó a entender que yo no era la víctima de mis circunstancias ni de mi herencia genética. Comprendí que:

La vida es 90 y 10,
10% lo que te pasa,
90% cómo te la tomas.

Mi diagnóstico me obligó a salir de la zona de confort y a expandir mi perspectiva. Porque al contrario de la historia que me había contado a mí misma, yo estaba en una situación privilegiada y con

poder de decisión. Podía dejar de ser la víctima y más bien hacer algo por las verdaderas víctimas, para quienes no tienen voz ni decisión sobre su propia vida: los animales.

Recuperar mi salud al 100%, sentirme mejor que nunca y lograr este crecimiento personal me llevó a cuestionar también qué quería hacer con mi vida y cuál era mi misión. Qué huella quería dejar.

Me divorcié de mi trabajo como diseñadora gráfica para empresas de publicidad y decidí estudiar Dietética y Nutrición. Luego vinieron la pandemia y el confinamiento, así que aproveché para dedicar aún más tiempo a Nutririana, y ahí fue cuando comencé a tomarlo como mi trabajo a tiempo completo. Me certifiqué en Nutrición a Base Plantas a través de la Cornell University y me gradué como Commis Chef (a base de plantas) en la Rouxbe Cooking School.

La mayoría de mis días transcurren entre mi oficina y dos metros más allá, la cocina, donde además de preparar la comida que me nutre, paso gran parte de mi tiempo experimentando, creando recetas y contenidos para mis plataformas, ¡y por supuesto, para este libro!

Saber que llevo un estilo de vida en el que mis acciones se alinean con mis valores y que tengo la oportunidad de motivar a otras personas a hacer lo mismo y ayudarlas a que sea de forma saludable se ha convertido en mi misión de vida.

De todo corazón, deseo que este libro te ayude y te inspire a comer más plantas, a disfrutar de la cocina y a llevar tu salud a un nivel superior, en armonía con todos los seres que habitamos este planeta.



¿QUÉ PUEDES ESPERAR DE ESTE LIBRO?

Sin importar si llevas una alimentación base de plantas, si eres vegano, si estás iniciándote o incluso si solo buscas comer más sano, este libro te enseñará a preparar ¡todo tipo de recetas! para que puedas disfrutarlas en cualquier momento del año.

Más que un libro de recetas, tienes en tus manos todos los recursos que me hubiese gustado tener a mí hace ocho años, cuando me inicié en este estilo de vida. Porque no se trata solamente de recetas, sino de contar con la información y las herramientas que te permitan llevar una alimentación saludable.

Que más allá de una dieta,
sea un *estilo de vida* que se mantenga a lo largo del tiempo
y que te permita alcanzar y mantener una *buena salud*.

Con este libro también vas a aprender a crear tus propios platos para que sean nutricionalmente completos y sabrosos, descubrirás cómo sustituir los ingredientes de origen animal y te daré los consejos que le daría hoy a mi yo del pasado.

Las recetas de este libro están organizadas en 12 secciones:

1. Preparaciones básicas
2. Desayunos
3. Quesos veganos
4. Ensaladas y encurtidos
5. Aderezos, salsas y untables
6. Sopas y cremas
7. Buddha bowls
8. Acompañamientos
9. No es carne
10. Platos principales
11. Dulce placer
12. Bebidas

Cada receta incluye el paso a paso detallado, información nutricional y algunos tips para sacar el máximo provecho a tus preparaciones. También se indica si llevan gluten y, en el caso de que sí, cómo reemplazarlo.

Las recetas se encuentran diferenciadas bajo 5 niveles de dificultad:

 **Muy fácil.** No requiere el uso de una fuente de calor ni contiene alcohol, por lo que es seguro que los niños la preparen con asistencia limitada. Tiene pocos ingredientes y pasos para completar la receta.

 **Fácil.** Es muy fácil de hacer, pero puede requerir el uso de una fuente de calor y puede contener alcohol. Lleva ingredientes fáciles de encontrar y pasos simples. Hasta este nivel de dificultad, las recetas pueden ser elaboradas por niños o por personas con poca ¡o ninguna! experiencia en la cocina.

 **Media.** Requiere habilidades básicas de cocina (cortar, usar electrodomésticos pequeños, etc.). Contiene ingredientes que la mayoría de las personas podemos encontrar en cualquier supermercado. La mayor parte de las recetas entran en esta categoría.

 **Alta.** Algunas de estas recetas contienen ingredientes básicos pero requieren habilidades adicionales de cocina, más pasos de preparación o ensamblaje, o quizás ciertos utensilios específicos. También pueden contener ingredientes más difíciles de encontrar, que requieran comprarlos en una tienda especializada.

 **Avanzado.** ¡Para quienes buscan un desafío! Estas recetas suelen contener ingredientes un poco más inusuales y requieren habilidades culinarias avanzadas o preparaciones elaboradas. También pueden requerir más tiempo. No necesariamente son más difíciles de preparar, sino que requieren más dedicación por parte del cocinero.

Eso sí, todas las recetas son 100% a base de plantas, la mayoría sin aceites añadidos o bajas en aceites. Tengo que aclarar que **algunas preparaciones llevan avena, así que, si padeces celiaquía, deberás asegurarte de usar avena certificada sin gluten.** Igualmente, en todas las recetas se indica si llevan gluten o no, así como posibles sustituciones.

Estoy más que convencida de que este *Festín Vegano*
pondrá tu cocina de cabeza, ¡en el buen sentido!,
y te ayudará a crear *nuevas tradiciones* gastronómicas
que tú y tu familia podrán disfrutar durante años,
no como una dieta, sino como un estilo de vida.

Después de todo, comer es uno de los grandes placeres de la vida y si podemos hacerlo de forma saludable, más sostenible y más compasiva, tenemos la combinación perfecta para conseguir un mayor disfrute.



1. ACLARANDO TÉRMINOS

Las dietas a base de plantas se han vuelto cada vez más populares durante los últimos años, y es que sus beneficios son innegables. Nos ayudan a mejorar y conservar una buena salud, a hacer mejor uso de los recursos del planeta y a respetar la vida de otros seres sintientes.

Gracias a estos beneficios, y aunque a priori puedan parecer solamente un patrón de alimentación o una dieta para seguir durante tiempo determinado, muchas personas las terminan adoptando permanentemente como estilo de vida.

«DIETA A BASE DE PLANTAS Y ALIMENTOS ENTEROS» (WFPB)

WFPB es el acrónimo en inglés de «*Whole Foods Plant Based*», que en castellano se refiere a una dieta «a base de plantas y de alimentos enteros». La idea es consumir alimentos que estén en un estado más natural, que no hayan sido procesados, es decir, alimentos integrales.

Visto de forma más simple, serían alimentos que provienen de la tierra y que no necesitan una etiqueta con la lista de ingredientes. Estos alimentos serían: cereales integrales, frutos secos y semillas, legumbres, frutas y verduras. Son alimentos que no contienen componentes refinados como aceites o azúcar añadido. O como bien dice el Dr. Michael Greger: «Nada malo ha sido añadido, nada bueno se ha sustraído».

La dieta WFPB es la que ha arrojado mejores resultados a la hora de prevenir y revertir dolencias y enfermedades como la diabetes, obesidad, enfermedades cardiovasculares e incluso ciertos tipos de cáncer.

¿CUÁL ES LA DIFERENCIA ENTRE LLEVAR UNA DIETA A BASE DE PLANTAS Y SER VEGANO?

Desde el punto de vista dietético, ambas formas de alimentación excluyen carne, aves, pescado, mariscos y moluscos, lácteos y derivados, huevos y miel.

La dieta a base de plantas también suele minimizar el consumo de alimentos procesados como cereales refinados, azúcares añadidos y grasas añadidas (como los aceites), y los ultraprocesados, buscando siempre un tipo de alimentación saludable.

Existen diferentes grados de alimentos procesados, y en este tipo de alimentación se pueden incluir alimentos mínimamente procesados y que sí son saludables, como el tofu, leches y yogures vegetales, pastas, harinas y cremas de frutos secos, entre otros.

Así que **vamos a ponerlo de una manera en que podamos diferenciarlo más fácilmente**:

- **Alimentos enteros o integrales.** Sin refinar, sin procesar o mínimamente procesados.
- **A base de plantas.** Provenientes principalmente de plantas sin refinar y que no contienen ningún producto animal ni de procedencia animal.
- **Vegano.** No contienen ningún producto animal ni de procedencia animal.

Aunque a simple vista parece que una dieta a base de plantas y una dieta vegana son lo mismo pero con nombres diferentes, la mayor diferencia radica en que la dieta a base de plantas se enfoca en mejorar la salud a través de la alimentación, mientras que una dieta vegana no es necesariamente saludable y se basa en principios morales y éticos.



» Una dieta a base de plantas suele minimizar el consumo de alimentos procesados



Es importante maximizar el consumo de alimentos enteros

¿Por qué? Porque el que un alimento o preparación sea vegana únicamente significa que no contiene productos de origen animal, pero puede incluir alimentos procesados y ultraprocesados, o puede contener elevadas cantidades de aceites, aditivos y azúcares añadidos.

Para simplificar, personalmente suelo utilizar los términos dieta a base de plantas, dieta a base de plantas y alimentos enteros (WFPB), dieta vegana (saludable) y vegano **indistintamente**.

Independientemente del término que utilice, suelo referirme al mismo concepto de alimentación a base de plantas que minimiza el consumo de añadidos y ultraprocesados al mismo tiempo que maximiza el consumo de alimentos enteros.

Como vegana, soy consciente de que el veganismo, más allá de la alimentación, es una postura ética y una declaración política.

Y es que según la Vegan Society, el veganismo es «una filosofía y forma de vida que busca excluir, en la medida de lo posible y practica-

ble, todas las formas de explotación y crueldad hacia los animales para alimentación, vestimenta o cualquier otro propósito».

En pocas palabras, hay quienes llevan una alimentación a base de plantas sin necesariamente tener una postura vegana. Este suele ser el caso de quienes inicialmente lo hacen para mejorar su salud. Y digo inicialmente porque, en mi caso (mi propia experiencia), iniciar una alimentación a base de plantas fue el primer paso hacia un cambio de mentalidad que me llevó a hacer la transición hacia el veganismo como postura ética y estilo de vida. Ese fue mi caso.

Poco a poco fui *cambiando* mi alimentación hasta hacer la transición a una alimentación a base de plantas que me hizo *cuestionar mis conocimientos*, mis creencias y mis hábitos.

Me motivó a reeducarme y alinear mis acciones con mis valores. Es ese momento en que haces el «clic» y te das cuenta de que lo que piensas y lo que haces debe ser lo mismo.

Entonces, si bien practico un estilo de vida vegano, la alimentación que yo llevo y promuevo es una dieta a base de plantas y alimentos enteros por el simple hecho de ser más saludable. Por todo eso, aunque reconozco que existen distinciones, creo que es preferible simplificar y decir *vegano saludable*.



2. COMER SALUDABLE

Ya hemos aclarado qué alimentos no come una persona vegana, así que vamos a hablar un poco más sobre una dieta saludable. Por supuesto, eres libre de comer lo que quieras, pero si estás leyendo este libro, probablemente quieras aprender a llevar una alimentación vegana que sea sostenible en el tiempo y nutricionalmente completa, que te ayude a construir en salud y —quizás— a alcanzar algún objetivo físico o deportivo.

Personalmente no como super sano todos los días del año, y tú tampoco tienes por qué hacerlo. Y es que si bien procuro llevar una alimentación saludable y equilibrada, donde lo que abunda en mi plato son frutas, verduras, cereales integrales y legumbres, lo cierto es que a veces también me gusta probar nuevos productos veganos. O hacer una maratón de pelis mientras como galletas o helado.

Yo me limito a llevar una alimentación libre de productos de origen animal y procuro en lo posible que sea **saludable**, pero también hay que tomar en cuenta que «salud» no es un término limitado a la alimentación y la salud mental también juega un rol importante.

No tiene ningún sentido comer de manera nutricionalmente sana pero sentirnos excluidos de alguna situación social o que la comida o el acto de comer nos generen algún tipo de estrés y ansiedad. Tampoco lo tiene si comer no va acompañado de un estilo de vida saludable.

Comer es el acto de alimentarnos y de nutrir a nuestro cuerpo, aunque más allá de ser una necesidad básica de supervivencia, es una acti-



Comer es una buena forma de conectar con otras personas y culturas

vidad social y cultural que llevamos a cabo todos los días, varias veces al día. Es una manera muy bonita de conectar con otras personas, culturas y, por supuesto, con nosotros mismos y los recuerdos que nos surgen a través de los olores y sabores adonde nos transporta la comida.

Por eso, mi forma de promover una alimentación a base de plantas es también creando una relación saludable con la comida y que finalmente no sea una dieta sino más bien un estilo de vida que se sienta natural y no como un sacrificio.

Existen alimentos que desde el punto de vista nutricional destacan por ser más nutritivos o por contener más fitoquímicos, y otros que es preferible dejarlos para un consumo ocasional o mejor evitarlos. Todos ellos pueden estar presentes en una dieta saludable en personas sanas.

Lo importante es tener la información completa para poder crear una dieta que se adapte a ti, a tus gustos, a tus posibilidades y a tus circunstancias de vida.

3. RAZONES PARA LLEVAR UNA ALIMENTACIÓN VEGANA

Estás buscando sentirte mejor o prevenir enfermedades crónicas? ¿Te preocupa el futuro del planeta y de futuras generaciones, el maltrato animal o la desigualdad y pobreza extremas que afrontan muchos países?

Una dieta libre de productos de origen animal puede **ayudar a resolver** todos estos problemas. Obviamente no del todo, pero es un paso muy importante para iniciar el cambio que cada uno de nosotros puede dar. ¿Y sabes qué? Lo mejor de todo es que TÚ puedes ser parte de ese cambio y puedes comenzar ¡hoy mismo!

Algunos motivos y beneficios de llevar una alimentación a base de plantas:

- Prevenir y revertir patologías crónicas, incluyendo enfermedades cardiovasculares y diabetes tipo 2.
- Alcanzar y mantener tu peso ideal de forma sostenible, sin necesidad de contar calorías.
- Mejorar alergias, problemas cutáneos, hormonales y digestivos.
- Reducir la exposición a contaminantes ambientales y alimentos cancerígenos.
- Llevar un estilo de vida más compasivo y empático.
- Mejorar el estado general de salud y condición física.
- Reducir nuestro impacto ambiental (emisiones de carbono y huella hídrica).



Una alimentación vegana reduce el riesgo de contraer virus y enfermedades zoonóticas

- Luchar contra la hambruna.
- Menor deforestación, pérdida de hábitats y extinción de especies.
- Comer de forma sabrosa, saludable y nutritiva, a la vez que ampliamos nuestro repertorio culinario.

Además, si a nivel global adoptamos una alimentación a base de plantas, se reduciría enormemente el riesgo de contraer virus y enfermedades de origen zoonótico, causantes de posibles pandemias. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), «el mayor riesgo de transmisión de enfermedades zoonóticas se produce en la interfaz entre el ser humano y los animales a través de la exposición directa o indirecta a los animales, los productos derivados de estos (por ejemplo, carne, leche, huevos) o su entorno».

4. LAS DIETAS VEGANAS SON SEGURAS PARA TODAS LAS ETAPAS

En contra de la creencia popular, una alimentación a base de plantas bien planificada es perfectamente segura durante todas las etapas de la vida.

La postura de la **Academy of Nutrition and Dietetics (ADA)** es: «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. Las dietas vegetarianas bien planificadas son apropiadas para todas las etapas del ciclo vital, incluido el embarazo, la lactancia, la infancia, la niñez y la adolescencia, así como para los atletas».

La **British Dietetic Association (BDA)**, en un documento oficial de su página web, afirma: «Las dietas veganas bien planificadas pueden contribuir a una vida saludable en personas de todas las edades».

La asociación **Dietitians of Canada** tiene varias guías alimentarias, incluyendo una guía vegana, la cual establece: «Un patrón de alimentación vegano tiene muchos beneficios potenciales para la salud, incluyendo una menor tasa de obesidad, de enfermedades cardíacas, de presión arterial alta, de diabetes tipo 2 y de ciertos tipos de cáncer. Otros beneficios incluyen niveles más bajos de colesterol en la sangre y un menor riesgo de cálculos biliares y problemas intestinales. Este patrón de alimentación puede requerir una planificación adicional. Los veganos deben asegurarse de incluir suficientes nutrientes como proteínas,



Una dieta vegana bien planificada puede satisfacer todas las necesidades

hierro, zinc, calcio, vitaminas D y B_{12} y ácidos grasos omega-3. Una dieta vegana bien planificada puede satisfacer todas estas necesidades. Es una dieta segura y saludable para mujeres embarazadas y lactantes, bebés, niños, adolescentes y personas mayores. Una variedad de alimentos vegetales consumidos durante el día puede proporcionar suficiente proteína para promover y mantener una buena salud».

La organización **Dietitians Association of Australia (DAA)** manifiesta en su página web: «Una dieta vegetariana puede ser saludable ya que muchos alimentos vegetales son bajos en grasas saturadas y altos en fibra dietética. Sin embargo, una dieta vegetariana saludable requiere una planificación cuidadosa para asegurarse de que esté bien equilibrada y de que incluya una amplia variedad de alimentos para satisfacer las necesidades nutricionales».

El **Ministerio de Salud de Chile**, en un comunicado titulado «Los «beneficios del consumo de alimentos de origen vegetal (frutas, verduras, cereales y legumbres)», no se opone a la dieta vegetariana o vegana y recomienda que esta sea supervisada por un profesional de la salud especialista en nutrición.

Este es solo un resumen de la posición de algunas organizaciones a nivel mundial que, tras revisar la evidencia científica, han emitido comunicados con posturas similares, avalando las dietas a base de plantas no solo como adecuadas, sino como asociadas con un menor riesgo de padecer enfermedades crónicas.

No he incluido ningún posicionamiento oficial dentro de España, y es que lamentablemente no hay estadísticas oficiales sobre poblaciones con dietas a base de plantas. Tampoco recomendaciones, comunicados ni información general. Por ejemplo, la **Fundación Española de Dietistas Nutricionistas (FEDN)** no ha emitido un posicionamiento al respecto. España es el país de Europa donde más se come carne y la industria cárnica tiene mayor poder (reporte FAO 2018).

Otro aspecto que quizás llame tu atención es que las recomendaciones anteriores hacen énfasis en la importancia de que sean dietas equilibradas y bien planificadas, lo cual es aplicable no solamente a dietas a base de plantas, sino a cualquier patrón de alimentación.



5. TIPS PARA COMENZAR, APRENDER, MEJORAR

Puede que tengas la motivación para comenzar, pero que no sepas cómo hacerlo. ¿Y si te digo que hacer la transición a una dieta vegana puede ser muy fácil? Sí, lo es, siempre y cuando tengas los recursos necesarios.

Con el tiempo se va haciendo cada vez más sencillo, y es que los cambios de hábitos no ocurren de la noche a la mañana, es un proceso donde lo importante es la constancia: **comenzar, aprender y mejorar**, así como también nos toca «desaprender» viejos hábitos y cambiar el «chip».

Independientemente de si ahora estás haciendo la transición o si ya llevas una alimentación vegana, aquí te dejo algunos tips esenciales que te ayudarán a tener éxito. Y para que, más allá de una dieta, sea un estilo de vida que puedas mantener a lo largo del tiempo.

1 Ve a tu propio ritmo

Ve transicionando poco a poco, a un ritmo con el que te sientas a gusto y sin ningún tipo de restricciones. Mucha gente piensa que lo tienes que hacer de la noche a la mañana. No es así. No lo fue para mí. Aunque hay quienes prefieren hacerlo así.

Puedes empezar quitando las carnes o incluso puedes ir incorporando más y más verduras y legumbres a tus comidas. Haz lo que



Puedes empezar el cambio incorporando más verduras a tus comidas

sientas que te resulta mejor y a tu propio ritmo, hasta que hayas eliminado o minimizado considerablemente los productos animales y los no saludables. Llegarán momentos decisivos donde dirás: «A partir de hoy no como más carne roja». O: «voy a dejar el queso y huevos». Esos momentos son importantes, pero en mi caso los pude cumplir y mantener gracias a una transición gradual, y no tratando de cambiarlo todo desde el día uno.

Con el tiempo lo sentirás como algo muy natural. Eso te va a ayudar a que sea una transición exitosa a un nuevo estilo de vida. Tampoco te sientas mal si comes algo que no es vegano —bien sea por accidente o no—, créeme, ¡a todos nos ha pasado! Aprende de ello y sigue adelante, ¡no pasa nada! Simplemente vigila que la excepción no se convierta en un hábito.

2 Come variado y come suficiente

¡No descuides esta parte! Este suele ser el principal fallo en las etapas iniciales, especialmente si vienes de una dieta alta en productos animales y alimentos procesados.

Es posible que tu sistema digestivo necesite un período de adaptación, porque la mayoría de los alimentos de origen vegetal tienen un alto contenido de fibra y agua. Puede que inicialmente te notes un poco más hinchado y con gases. No pasa nada.

Los alimentos de origen vegetal suelen ser menos calóricos por volumen en comparación con los de origen animal. Recuerda que necesitas comer suficiente para obtener las calorías y los nutrientes que tu cuerpo necesita.

Las calorías son energía, así que asegúrate de que tu plato tenga raciones abundantes de alimentos como arroz, patatas o pasta, legumbres, tofu y de incorporar también frutos secos y semillas, además de verduras y frutas, variadas y de temporada.

Mi recomendación:

ten la mente abierta y disposición para probar cosas nuevas. Muchos creen que los veganos comemos solo lechuga y zanahoria, pero la verdad es que tenemos un abanico muy amplio de *posibilidades*.

Ten en cuenta que vas a ir eliminando ciertas comidas, pero a la vez introduciendo muchas cosas nuevas, así que prueba y experimenta; si no te gusta un alimento de una forma, pruébalo de otra manera. Cambia las especias, vuelve a probar y ya verás cómo tus papilas gustativas van a cambiar mucho. Incorpora nuevos ingredientes de forma gradual o de forma menos perceptible, poco a poco te irás habituando.

3 Abastece tu cocina y no compres con hambre

¡Comemos lo que compramos! Así de simple. Por eso te recomiendo que procures en lo posible mantener tu casa libre de productos animales y ultraprocesados y en su lugar llenarlo de variedad de alimentos básicos. De esta manera te asegurarás de tener la comida necesaria para alimentarte adecuadamente.

También te recomiendo comprar algunas frutas y verduras congeladas, suelen ser más económicas e igual de nutritivas. Además, puedes congelar sobras y evitar desperdiciar comida que hayas preparado o comprado en mayor cantidad. Así también podrás tener algo en el congelador para preparar una comida rápida y completa, o incluso calentar sobras.

El secreto está en que si tienes variedad de comida que te guste, vas a sentir que puedes preparar un repertorio de platos diferentes. Compra lo suficiente para que no caigas en los típicos «no sé qué cocinar» o «me faltan ingredientes». Así podrás tener siempre a mano algo que preparar y ahorrarte momentos de frustración y estrés.

Finalmente, los antojos vienen con el hambre. Entonces asegúrate de no hacer la compra con el estómago vacío. Si no, vas a terminar cargando el carro de todo y creando historias para justificar que no está mal o que te lo has ganado. Un estómago lleno es una mente enfocada al momento de comprar.

4 Infórmate adecuadamente

Existe mucha, ¡muchísima! información errónea sobre alimentación, los típicos titulares amarillistas sobre los peligros de llevar una dieta vegana.

A todos nos han enseñado que los productos animales son parte esencial de una dieta equilibrada y saludable, y es comprensible que las personas de tu entorno se opongan a la idea de excluirlos por completo de la alimentación. Usualmente, este tipo de preocupación es genuina,



» Comemos lo que compramos, así que la primera decisión empieza en la tienda