

## “La dieta vegetariana, si es variada y completa, es válida para todas las etapas de la vida”

R David Román

Presidente de la Unión de Vegetarianos de España (UVE)

David Román es vegetariano desde hace 24 años y vegano desde hace 16. Miembro activo de la Unión Vegetariana Internacional (IVU) y coautor del libro ‘La dieta ética’, preside la Unión de Vegetarianos de España (UVE), una asociación sin ánimo de lucro en la que convergen otras asociaciones, empresas y personas que se interesan en la promoción del vegetarianismo como un modo de alimentación y de vida. “Las razones para hacerse vegetariano van desde la nutrición y la salud, hasta la ética y la defensa de los derechos de los animales”, señala para ilustrar que este colectivo está integrado por “personas muy diferentes” que, sin embargo, encuentran un punto común: la dieta.

**¿Existe más de una razón para ser vegetariano?** Sí. La búsqueda de una alimentación saludable es una de ellas, pero no la única, ya que no todas las personas se hacen vegetarianas por las ventajas nutricionales que conlleva. Algunas lo hacen por ética, por motivos medioambientales o por una suma de estos factores. La postura de la Asociación Americana de Dietética (ratificada por la Asociación Española de Dietistas-Nutricionistas) es que las dietas vegetarianas adecuadamente planificadas son saludables y pueden proporcionar beneficios para la salud en la prevención y tratamiento de ciertas enfermedades. Son apropiadas para todas las etapas, incluido embarazo, lactancia...

**¿Y cómo se conjugan las distintas vertientes en una misma asociación?** En la UVE existen diferentes puntos de vista. Algunas personas son más estrictas que otras. Hay quienes admiten la ingesta de lácteos y huevos, están quienes excluyen todos los alimentos de origen animal de su dieta y, también, quienes prescinden de todos los productos que procedan de animales, aunque no sean para alimentación. Por ello, lo importante para nosotros

es centrarnos en aquello que tenemos en común, en promover la unión y el respeto, aunque tengamos posturas diferentes.

**¿Hay prejuicios sobre las personas vegetarianas?** El estereotipo más habitual es el del ‘ecologista hippie’, pero creo que en la sociedad española ya se ha superado. Es cierto que hace quince o veinte años sí se podía encontrar ese perfil, pero en la actualidad, los vegetarianos no respondemos a esa imagen, sino a personas con formación universitaria y un nivel socioeconómico medio-alto. En el colectivo vegetariano es más fácil encontrar gente que cuida su salud y bienestar, o que está comprometida con causas sociales y éticas, que un ‘hippie’. La noción del personaje alternativo se ha quedado como algo anecdótico hoy en día.

**¿La sociedad acompaña este cambio?** La sociedad ha evolucionado con los años. Hace una década, nadie sabía qué significaba la palabra ‘vegano’. Ahora ya no es algo raro, sino una opción más entre muchas otras. Por fortuna, cada vez hay más lugares donde se pueden comer menús vegetarianos. Aunque aún el camino es largo, en los aviones, los restaurantes y las grandes ciudades puedes pedir platos únicamente vegetales sin pasar por el bochorno de que te miren con extrañeza.

**¿Qué aspectos quedan por mejorar?** La normalización social del vegetarianismo y los prejuicios nutricionales. Todavía hay personas que perciben que la dieta vegetariana es incompleta, o que puede ocasionar problemas. Este es un prejuicio muy arraigado que se traduce también en la inseguridad de quienes se inician en los hábitos vegetarianos. Uno de los cometidos de nuestra asociación es despejar esas dudas, ofrecer apoyo e información al respecto.

**Las reticencias se apoyan en que esta dieta suprime un grupo de alimentos.** Sí, pero esa idea se basa en que la carne

es imprescindible para nosotros, y esto es un mito. Es más propio del cuerpo humano alimentarse de vegetales que hacerlo a base de carne y grasas saturadas de origen animal. Está demostrado que con una dieta variada de alimentos vegetales, la alimentación puede ser completa e, incluso, más saludable.

**¿Cualquier persona puede ser vegetariana?** Nosotros consideramos que sí, que el cuerpo humano es perfectamente apto para ello. En algún momento ha circulado la teoría de que algunos grupos sanguíneos no toleran bien una dieta exenta de carne, pero estas son posiciones que no están demostradas ni avaladas científicamente. No existe un estudio riguroso que nos diga que hay personas que necesitan comer carne. En cambio, lo que nos dicen los nutricionistas es que la dieta vegetariana es válida para cualquier etapa de la vida.

**¿También para los niños?** Por supuesto. Obviamente, hay que hacer un seguimiento más cercano y detallado de la alimentación y reforzar algunos puntos que podrían quedar en el aire. El papel del pediatra es fundamental y, si vemos que hay algún problema de crecimiento, hay que revisarlo. Somos muchos los padres cuyos hijos han crecido y crecen bien con una dieta 100% vegetariana, sin lácteos ni huevos.

**¿Hay algún alimento que subrayaría como de mayor interés para el colectivo vegetariano?** La soja, que también tiene gran aceptación en la población en general. Es un alimento rico en proteínas y, sobre todo, versátil. Aporta variedad en una mesa vegetariana, algo que resulta de gran ayuda cuando hay niños. Para que la alimentación sea equilibrada y saludable, la dieta vegetariana ha de ser variada, basada en alimentos frescos, integrales, frutas, verduras, legumbres y frutos secos.

+ [www.consumer.es](http://www.consumer.es)

