

La iniciativa que te reta a pasar una semana sin comer carne

PABLO CANTÓ 14 JUN 2020



LEW ROBERTSON (GETTY)

- 1 Si eres vegano o tienes un amigo que lo es, probablemente has escuchado estas preguntas: “¿Y de dónde sacas las proteínas? ¿No es aburrido comer siempre lo mismo?”.
- 5 Es posible que incluso las hayas hecho tú. Esta semana podrás responderlas porque comienza la Semana Mundial Sin Carne, una iniciativa global que pretende eliminar los prejuicios contra las dietas basadas en vegetales.
- 10 El objetivo de esta iniciativa, según explica Cristina Rodrigo, directora de ProVeg España, “es facilitar la información y herramientas suficientes para que cualquier persona pueda implementar una alimentación sin productos animales en su día a día”. Al inscribirse al reto a través de la página web de la iniciativa, los participantes reciben dos menús semanales con cuatro comidas veganas diarias y sus recetas correspondientes.

Además de los menús semanales, los

- 20 participantes también reciben una lista de la compra con los ingredientes necesarios para seguir el menú. Muchos de ellos suelen estar en cualquier casa: condimentos, legumbres, arroz... Además, “cada día enviaremos una newsletter dedicada a una proteína vegetal, con información sobre ella, cómo cocinarla o dónde comprarla”, afirma Rodrigo.
- 25 El objetivo no es que las personas que comen productos derivados de los animales dejen de hacerlo para siempre. “Intentamos mostrar que es fácil dejar de consumir carne o reducir su consumo, que hay alternativas y que muchos productos cárnicos se pueden sustituir por otros que no lo son”. En España “priorizamos mucho la carne en nuestros platos, solemos comer carne con cosas y no cosas con carne. Darse cuenta de esto y empezar a cambiarlo ya es importante”, explica Rodrigo.

El pasado año, una comisión internacional de expertos publicó en la revista científica The Lancet un estudio sobre los cambios necesarios en la alimentación para salvaguardar tanto la salud del ser humano como para preservar el medio ambiente. Entre ellos están reducir el consumo de carnes rojas e incrementar el de verduras, frutas y legumbres.

Cambiar de hábitos alimenticios no significa necesariamente hacerse vegano. En los últimos años se han popularizado decenas de opciones. Por ejemplo, el flexitarianismo, que consiste en comer carne solo de forma puntual, o el pescetarianismo, en el que

la única carne que se consume de forma ocasional es pescado o marisco.

- 55 Si quieres intentar la semana sin carne, te dejamos algunos consejos que nos han dado Rodrigo y Axel Ceinos, nutricionista y profesor de la Universidad Complutense de Madrid.
 - **Empieza con objetivos pequeños.** “El consumo de carne recomendado es de 2-3 raciones por semana”. Si comes más, el primer objetivo es llegar a esa cantidad, y si ya estás ahí, reducirla”. Otras “pequeñas metas”: “Cambiar la leche animal por una vegetal, intentar que una comida al día sea 100% vegana, pedir una opción sin carne al ir a un restaurante”.
 - **Olvidate del tópico de las proteínas.** “Pueden obtenerse proteínas de gran calidad tanto de la leche o los huevos como de productos vegetales, sobre todo de las legumbres”.
 - **Sé previsor.** “Hay que aprender a planificar las comidas para no acabar comprando cosas que no necesitamos y ultraprocesados”.
 - **Anímate a cocinar.** “Es mucho más sencillo dejar de consumir carne cuando cocinas tú”. Cuanto más amplio sea el repertorio y el abanico de ingredientes que sabes cocinar, más fácil será dejar de consumir carne.
 - **Recuerda: comida vegetariana no es igual a comida sana.** “En los supermercados ya existen muchísimos ultraprocesados veganos o vegetarianos y, al igual que ocurre con los ultraprocesados cárnicos, es recomendable evitarlos”.
 - 85 - **Conecta con gente.** Evitar los productos animales es más complicado cuando todo el mundo a tu alrededor los consume, por eso es necesario tener el apoyo de personas que también están dando el paso de dejar de comer productos animales o ya lo han dado”.
 - **Infórmate sobre la industria cárnica.** “Tomar conciencia del proceso puede ayudarnos a comprender por qué es necesario no destruir la industria cárnica, pero sí transformarla”.
- 90 En la página web de la Semana Sin Carne puedes encontrar menús, información y consejos. También puedes seguir una dieta sin carne por tu cuenta o siguiendo cualquier otro menú semanal. Por ejemplo, el de
- 100 Greenpeace para la Semana Sin Carne 2019. Puedes compartir tus progresos y fracasos en el hashtag #SemanaSinCarne o en #WorldMeatFreeWeek.

HOY
EN CLASE

ENTRAMOS EN EL TEMA

1. ¿Conoces la iniciativa Semana Sin Carne? ¿En qué consiste? Si no la conoces, ¿qué crees que puede ser? *Imagino/Creo que es...*
2. Haz una lista de ocho palabras clave para hablar de la dieta vegetariana.
3. ¿Sabes qué diferencia hay entre ser vegetariano/a, vegano/a, flexivegetariano/ y pescetariano/a?

LEEMOS EL TEXTO

1. Comprueba tus respuestas de la actividad 1 y 3 de ENTRAMOS EN EL TEMA.
2. ¿Es cierta esta afirmación: “El objetivo de esta iniciativa es que todo el mundo sea vegetariano”? Justifica tu respuesta.
3. ¿Sigues algunos de los consejos que se mencionan en el texto? ¿Qué te parece esta iniciativa? ¿Te gustaría hacerla? ¿Se la recomendarías a alguna persona de tu entorno? Justifica tus respuestas.

MANEJAMOS LA LENGUA

1. ¿Qué palabras y expresiones del texto añadirías a tu lista de la actividad 2 de ENTRAMOS EN EL TEMA?
2. Mira [esta lista de la compra](#) (haz clic en el texto en azul o usa este enlace bit.ly/HEC_285) y clasifica los alimentos en un mapa mental con estas categorías: alimentos preferidos, alimentos que no me gustan, alimentos que nunca faltan en mi nevera, alimentos que nunca he probado.
3. Marca los imperativos usados en el texto para formular consejos y escribe el infinitivo. ¿En qué persona están? ¿Cuáles son regulares y cuáles irregulares?
4. Escribe dos consejos más para ayudar a reducir el consumo de carne.

HABLAMOS

Inventa un plato vegetariano, ponle un nombre y preséntalo en clase. Después, elige el plato ganador para estas categorías: el más original, el más sabroso y el más fácil de cocinar.