

Los Vegetarianismos/ antiespecismos alimentarios para nutrir, recuperar y sostener la salud y la vida



Dezzotti Luciana ¹

¹ *Escuela de Nutrición, Facultad de Ciencias Médicas, Universidad Nacional de Córdoba, Córdoba, Argentina; Centro de Estudios Avanzados, Facultad de Ciencias Sociales, Universidad Nacional de Córdoba, Córdoba, Argentina.*

Área de conocimiento: Ética y Desarrollo Profesional

Resumen

Como seres humanos tenemos la capacidad de asimilar diversos alimentos/ productos alimentarios, tanto animales como plantas, lo cual nos regala la posibilidad de comer más allá de nuestra biología. Este escrito es una reflexión personal y política sobre las formas de alimentarnos, *normales, naturales y necesarias*, junto a los vegetarianismos/ antiespecismos alimentarios. Desde distintas dimensiones implicadas en la alimentación, estos últimos se posicionan como la alternativa para salvaguardar la vida.

Palabras claves: alimentación basada en plantas; ciencias de la nutrición; feminismos

Autor de correspondencia : Dezzotti, Luciana. E-mail: luciana.dezzotti@unc.edu.ar

INTRODUCCIÓN

¿Es nutritivo comer a otros animales y sus creaciones? ¿Qué posibilidades e intenciones de mundos sostiene esa práctica? ¿Hacia dónde vamos entre plato y plato? ¿Hacia dónde queremos ir? ¿Hacia dónde podemos ir? ¿Cómo? ¿Junto a quienes? Estas y otras preguntas nacen de afectaciones incómodas, manifestaciones emocionales y corporales, en la carne y en los órganos de quien escribe. Nacieron en la intimidad, como práctica y estrategia de autocuidado, pero al mismo tiempo con la intención de desgastar, al menos un poco, aquello que se nos presenta como normal, natural, necesario y como parte de esto, la única elección. Me refiero a comer carne, vísceras, sus grasas, huevos, leche, yogures, quesos, manteca, miel, otros productos procesados y ultraprocesados elaborados con los normalmente llamados ingredientes de origen animal. Una verdad objetiva y universal que se aferra, expresa y reproduce en instituciones de educación, salud y comunicación, en las cocinas y en los platos, en los cuerpos y corazones.

Alimentarnos nos permite obtener energía y nutrientes para recuperar y sostener la salud y la vida. Como seres humanos tenemos la capacidad de asimilar diversos alimentos/ productos alimentarios, tanto animales como plantas, lo cual nos regala la posibilidad de comer más allá de

nuestra biología. Si, para las personas humanas la alimentación no es un hecho meramente biológico- fisiológico, sino que comemos de acuerdo a un conjunto de representaciones, creencias, saberes y conocimientos heredados y aprendidos (1), no exentos de dinámicas de poder. Además, cada elaboración, incorporación y asimilación tiene la posibilidad de darle forma a los tejidos, órganos y procesos de salud propios, colectivos, de otros animales, de nuestros territorios y así de nuestros mundos. En este escrito haré un recorrido por las formas de alimentarnos muchas veces vividas como las únicas posibles, junto a los vegetarianismos/ antiespecismos alimentarios. Un recorrido quizás incómodo, pero a mi parecer necesario como personas que nos alimentamos, que proponemos ciertas formas de alimentación y fundamentalmente, que integramos una red de fenómenos interconectados e interdependientes, lo que Fritjof Capra (2) llama “la trama de la vida”.

Dimensiones Alimentarias entrelazadas

De acuerdo a la historia de occidente, el vegetarianismo como práctica ideológica tiene su origen en el siglo VI a.C (3). Desde ese entonces pasamos de un vegetarianismo en donde predominaban las plantas y no se incluían derivados de la

martirización de otros animales (productos alimentarios, de farmacia, vestimenta, instrumentos y elementos decorativos, más, más y más) a diversos vegetarianismos. Actualmente la alimentación basada en plantas (ABP) es la categoría que engloba las distintas variaciones de consumir menos animales, entre estas quisiera destacar: a. personas vegetarianas, aquellas que se alimentan exclusivamente de plantas; b. ovo-lácteo-*api* vegetarianas, o cada prefijo por separado, son quienes eligen principalmente plantas pero también existen huevos, lácteos o mieles en sus platos; c. crudivegetarianas en donde las plantas son incorporadas sin aplicación de calor o aplicaciones menores a 40 °C; y por último, personas veganas o muchas veces llamadas vegetarianas totales, quienes excluyen productos provenientes de otros animales, tanto sus carnes, vísceras, grasas, creaciones (huevos, leches, miel), productos procesados y ultraprocesados que los contengan como ingredientes y a su vez otras productos de consumo diario no alimentarios (los mencionados anteriormente, transporte y testeo) (4). A su vez, por más que no se incluya en las conceptualizaciones, la ABP contiene otros grupos del reino de la naturaleza: el mundo fungi, monera y protista como los hongos, levaduras, algas y bacterias.

No hay dudas que las prácticas vegetarianas, alimentarias y otras más abarcativas, se sostienen y reafirman en representaciones, creencias, valores, saberes, conocimientos, emociones y experiencias vinculadas al uso de otros animales para la satisfacción de necesidades humanas. Desde el reconocimiento de esos otros animales como seres sintientes y la empatía posible, pasando por el cuidado de la salud individual, de grupos humanos, de las naturalezas, los territorios o el ambiente, y junto a esto, asumir una posición no jerárquica en relación a las especies animales no humanas (5). No hay dudas del carácter cultural e ideológico de los vegetarianismos, ¿verdad? por si acaso, el sufijo *-ismo* no los recuerda. Mi pregunta es, ¿es posible clasificar de omnívoras a quienes comen lo socialmente establecido? ¿no borra el carácter cultural e ideológico de comer a otros animales, sus creaciones y demás? ¿o acaso a las personas vegetarianas las llamamos herbívoras? ¿que lo dominante sea comer otros animales lo hace natural y biológicamente necesario? ¿qué representaciones, creencias, valores, saberes, conocimientos, emociones y experiencias vinculadas sostienen y reafirman esos consumos alimentarios y otros no alimentarios?

En respuesta a los interrogantes planteados, Melanie Joy (3), psicóloga social, conceptualiza como “carnista” al sistema de creencias que condiciona a comer algunos animales determinados, “carnismos” a las prácticas alimentarias y “carnistas” a quienes las llevan a cabo. La autora clasifica la ideología carnista como violenta, organizada en torno a la violencia física, emocional y espiritual de otros animales: sin tortura y/o asesinato no habría carnes ni derivados y el sistema dejaría de existir (p. 25). Al mismo tiempo es un sistema legitimado e invisibilizado mediante tres aseveraciones y una herramienta psicológica principal. Como mencione anteriormente se establece como práctica normal, natural y necesaria: lo que cree y hace la mayoría, mayoría que se asume biología/ naturaleza, creyendo y haciendo lo que siempre ha sido y será y, por último, lo que debemos hacer para sobrevivir y en el mejor de los casos, estar bien, siempre en términos individuales humanos. Por otra parte, la anestesia emocional es clave, no quisiéramos conectarnos mental y emocionalmente con cada proceso violento que resulta en un trozo de carne, un vaso de leche o los cueros que llevamos sobre nuestros cuerpos; conectarnos con lo que fue un individuo que quería vivir, “referente ausente” de acuerdo a Carol Adams (6).

Lo normal, natural y necesario no se inscribe en nuestras mentes y corazones así porque sí, se hace parte mediante lo que Azadeño (7) denomina educación especista. De acuerdo a Singer (8), el especismo es la discriminación en base a la especie en la cual se favorecen los intereses de la especie humana por sobre la de los demás animales. Así la educación especista es el proceso de socialización que logra situar al ser humano por encima de los demás animales, estableciendo la frontera de la especie como justificación para desplazar a estos últimos fuera de la esfera del círculo moral (p. 110). Educación que permea el seno de las familias, los medios de comunicación, el sistema legal, de salud y los distintos niveles escolares incluyendo las universidades. Como parte de lo tanto que nos concierne a las personas nutricionistas, y solo como ejemplo, aprendemos que una alimentación nutritiva es aquella que contiene una cierta cantidad de trozos de carne semanales, sin grasa visible, unos cuantos vasos de leche o yogurt diarios, quesos y huevos de gallina; también que la gelatina y la leche en polvo son estrategias terapéuticas al igual que la morcilla en algunos tipos de anemia. Lo aprendemos tan bien que muchas veces juzgamos de anormales, trastornadas, fanáticas y des- nutridas a las personas que eligen salir del status

quo. Otras veces no, pero nos resulta muy difícil acompañar sus procesos de salud.

En términos fisiológicos se ha demostrado que alimentarse a base de plantas es saludable, nutricionalmente adecuado y por ende seguro en las distintas etapas biológicas, siempre y cuando sean alimentaciones planificadas y/o acompañadas por personas con los conocimientos y abordajes correspondientes; como toda práctica alimentaria (9). A su vez, comer más plantas y menos animales tiene la potencia de prevenir, aliviar y/o recuperar diversas situaciones de salud. Desde las enfermedades cardiometabólicas (10) por las autoinmunes (11), hasta aquellas que afectan la forma en cómo digerimos—interpretamos la realidad (12). Las plantas contienen una amplia variedad minerales, vitaminas, fibras y en particular sustancias bioactivas llamadas fitoquímicos. Estas últimas son metabolitos secundarios sintetizados por estas, terpenos, ácidos fenólicos y tiólicos, lignanos y flavonoides, que las protegen frente a distintos tipos de estrés, mientras atenúan el desarrollo de alteraciones inflamatorias y metabólicas en quienes las incorporamos (13). Maravilloso, ¿no?

A su vez, en las últimas décadas la temática sistemas alimentarios, alimentación y ambiente ha tenido más protagonismo que nunca. Por esto,

sabemos qué comer más plantas y menos animales no solo evitaría muchas muertes (humanas y no humanas) por año, sino que además reduciría el consumo de energía fósil, la emisión de gases de efecto invernadero, la demanda de tierras, deforestación y expulsión de comunidades, el uso de agua dulce y otros bienes naturales, de antibióticos, plaguicidas y más xenobióticos, la extracción de nutrientes irrecuperables, y más (14). Según Arrieta (14) se trata de un “win– win” (p. 157) aunque a mi parecer corremos al menos un poco de ese lugar central o superior en relación a las otras especies y naturalezas es más que un triunfo, es la alternativa para salvaguardar la vida. Sin embargo, no todo es tan sencillo como adoptar una alimentación que contenga más plantas, ojalá lo fuera. No podemos desconocer los tantos privilegios y minorizaciones sociales, ya sean raciales, genéricas, de clase, territoriales y más, que se entrelazan con el especismo antropocéntrico (15). Elegir qué comer y/o a quién comer requiere condiciones propicias que excede las decisiones individuales, sin desmerecerlas, sino aclarando la complejidad de la cuestión. ¿Qué tal priorizar la producción y elaboración de alimentos y no commodities? ¿Qué tal redistribuir las tierras y apoyar a quienes nos proveen de frutas, hortalizas,

verduras, frutos secos, semillas y más granos? ¿Qué tal reconocer y valorar a las familias y comunidades agricultoras, campesinas e indígenas que nos alimentan? ¿Qué tal demandar acciones que aboguen por ello? ¿Qué tal caminar junto a ellas?

CONCLUSIONES

Como licenciada en nutrición y embebida de distintas corrientes feministas me he propuesto alimentar un sentir y pensar que integre mucho más que nuestras propias individualidades humanas para así preguntarnos: ¿qué implica cada hábito y/o práctica alimentaria? El sistema carnista se encuentra entrelazado a millones de muertes y torturas, al deterioro de los territorios, la extracción de los bienes naturales, el desalojo de

comunidades humanas y no humanas, a las temperaturas extremas y desastres vinculados al cambio climático, a las enfermedades infecciosas y no transmisibles. Lo *normal*, *natural* y *necesario* nos va desnutriendo lento o rápidamente, dificultando cada vez más la capacidad de recuperarnos y sostenernos, como trama interconectada e interdependiente. Por el contrario, refuerzo lo desarrollado a lo largo del artículo, los vegetarianismos/antiespecismos alimentarios aportan a la nutrición, cuidado y recuperación de la salud y la vida. Lo hacen recreando modos posibles de ser, alternativos a la martirización y el consumo de cuerpos, fluidos y procesos vitales. Modos que intencionan la construcción de mundos de re-existencia en común.

BIBLIOGRAFÍA

1. Contreras J, Armaiz M. Alimentación y cultura: Perspectivas antropológicas [internet]. Barcelona: Edit. Ariel; 2005 [revisado 2012–2023; citado 2024 Nov 01]. Disponible en: https://www.researchgate.net/publication/332190746_Alimentacion_y_cultura_Perspectivas_antropologicas
2. Capra F. La trama de la vida. Una nueva perspectiva de los sistemas vivos. 1ra ed. Barcelona: Edit. Anagrama; 1996.
3. Joy M. Por qué amamos a los perros, nos comemos a los cerdos y nos vestimos con las vacas. Una introducción al carnismo. 1ra ed. Madrid: Plaza y Valdés Edit.; 2013
4. Tuso PJ, Ismail MH, Ha BP, Bartolotto C. Nutritional Update for Physicians: Plant–Based Diets. The Permanente Journal [internet] 2013 [consultado 01 Nov 2024]; 17(2): 61–66. Disponible en: <https://doi.org/10.7812/TPP/12-085>
5. Andreatta MM, Camisassa CM. Vegetarianos en Córdoba: Un análisis cualitativo de prácticas y motivaciones. Rev de Ciencia y Técnica de la Universidad Empresarial Siglo 21 [internet] 2017 [consultado 01 Nov 2024]; 10(2): 1–21. Disponible en: <https://ri.conicet.gov.ar/handle/11336/53819>
6. Adams CJ. La política sexual de la carne. Una teoría crítica feminista vegetariana. 1ra ed. Madrid: Ochodoscuatro Ediciones; 1990
7. Navarro AXC. Los macrorelatos sobre la carne y su impacto en la estructuración del especismo antropocéntrico en Argentina. En: Navarro AXC, Gonzalez AG, editores. Es tiempo de coexistir: Perspectivas, debates y otras provocaciones en torno a los animales no humanos. [internet]. Alejandro Korn: Editorial Latinoamericana Especializada en Estudios Críticos Animales; 2017 [revisado 2021–2024; citado 2024 Nov 01]. [Disponible en https://ri.conicet.gov.ar/handle/11336/117290](https://ri.conicet.gov.ar/handle/11336/117290)
8. Horta O. La argumentación de Singer en Liberación animal: concepciones normativas, interés en vivir y agregacionismo. Diánoia [internet] 2011 [consultado 01 Nov 2024]; 56(67): 65–85. Disponible en: <https://www.scielo.org.mx/pdf/dianoia/v56n67/v56n67a4.pdf>
9. Craig WJ, Mangels AR. Position of the American Dietetic Association: Vegetarian diets. Journal of the American Dietetic Association [internet] 2009 [consultado 01 Nov 2024]; 109(7): 1266–1282. Disponible en: <https://digitalcommons.andrews.edu/pubs/1954>
10. World Health Organization. Plant–based diets and their impact on health, sustainability and the environment: a review of the evidence [internet]. Copenhagen: WHO Regional Office for

Europe; 2021 [revisado 2024; citado 2024 Nov 05]. Disponible en:

<https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/349086/WHO-EURO-2021-4007-43766-61591-eng.pdf>

11. Paalani. M, Lee JW, Haddad E, Tonstad S. Determinants of inflammatory markers in a bi-ethnic population. *Ethn Dis.* [internet] 2011 [consultado 13 Oct 2024]; 21(2): 142-9. Disponible en <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21749016/>
12. González-Herrera M, García-García M, Díez-Arroyo C, Hernández-Ruiz A. Patrones y factores dietéticos y su asociación con la ansiedad en población adulta: propuesta de recomendaciones basada en una revisión de alcance de revisiones sistemáticas y metaanálisis. *Nutr. Hosp.* [internet] 2023 [consultado 25 Oct 2024]; 40(6): 1270-1289. Disponible en <https://scielo.isciii.es/pdf/nh/v40n6/0212-1611-nh-40-6-1270.pdf>
13. Probst YC, Guan VX, Kent K. Dietary phytochemical intake from foods and health outcomes: a systematic review protocol and preliminary scoping. *BMJ Open* [internet] 2017 [consultado 03 Nov 2024]; 7: 1- 10. Disponible en: doi:10.1136/bmjopen-2016-013337
14. Arrieta EM, Gonzalez AD, Fernandez RJ. Dietas saludables y sustentables, ¿Son posibles en la Argentina?. *Ecol. Austral* [internet] 2021 [consultado 03 Abr 2023]; 31: 148-159. Disponible en: https://ri.conicet.gov.ar/bitstream/handle/11336/137724/CONICET_Digital_Nro.5603c154-1047-4aa3-bd26-1d941ffc5f33_A.pdf?sequence=2&isAllowed=y
15. Trujillo I, Tijoux ME. Racialización, ficción, animalización. En: Tijoux ME, editor. *Racismo en Chile. La piel como parca de inmigración.* 1ra ed. Santiago de Chile: Editorial Universitaria; 2016. 49-63.