

@NUTRILOCA

LIC. ROCÍO HERNÁNDEZ

COMEMOS LO QUE SOMOS



LA COMIDA CAMBIA AL MUNDO.
UN ENSAYO CON-CIENCIA, ÉTICA Y AMOR

@NUTRILOCA

LIC. ROCÍO HERNÁNDEZ

COMEMOS LO QUE SOMOS



LA COMIDA CAMBIA AL MUNDO.
UN ENSAYO CON-CIENCIA, ÉTICA Y AMOR

Introducción. ¿Somos lo que comemos o comemos lo que somos? PÁG.7

1

**Un poco sobre mí
y desde dónde
escribo**

PÁG.11

4

**Perspectiva
de género y
nutrición**

Una línea conductora para el
**TODO TIENE QUE VER CON
TODO**

PÁG.87

2

**Definiciones y
conexiones**

De todo un poco para
entendernos mejor

PÁG.29

5

**Respuestas
incómodas
a preguntas
innecesarias**

PÁG.129

3

**¿De verdad esa
es tu lucha?**

PÁG.59

6

**Quiero cambiar
algo, ¿por dónde
arranco?**

El ABC de -casi- todo

PÁG.185

Agradecimientos PÁG.223

1

Un poco sobre mí y desde dónde escribo

"EL CONOCIMIENTO NUNCA ES UN EJERCICIO INDIVIDUAL,
Y SIEMPRE SE CONSTRUYE DESDE Y EN EL CONTACTO,
LA DISCUSIÓN, LA PRÁCTICA POLÍTICA, EL CONTRASTE, LA
VIVENCIA, EL DIÁLOGO O EL DEBATE CON OTRAS."

LAURA FERNÁNDEZ

A

ntes de comenzar, y en consonancia con lo que propongo en el prólogo, quiero describir mi mirada situada. En este momento soy urbana, vivo en el centro de la ciudad de Rosario, una ciudad del interior pero gran ciudad de todas maneras, en la provincia de Santa Fe, Argentina (no, no soy de Buenos Aires, no todo el mundo vive en Buenos Aires). Me identifico como mujer, de especie animal humana, blanca, heterosexual, académica y hoy en día propietaria de mis tiempos, profundamente austera (como necesidad y como objetivo) y físicamente dentro de una belleza hegemónica. Y quizás con un sinfín de privilegios más que no logro visibilizar de manera correcta, por ende, no estoy exenta de contradicciones y, probablemente, lo que yo comparta tenga sesgos que no valgan para entender las diferentes y complejas realidades que se viven en cada territorio.

Este libro no pretende sembrar cátedra; más bien, es el fruto de la experiencia personal y del recorrido individual, siempre está abierto a cambios, a debate y a pedido de disculpas si en algún momento se lastiman susceptibilidades subjetivas. Todo lo abordado es siempre desde un profundo respeto, con mucho amor y fuego, esa llama que busca alumbrar (dar luz), no quemar.

Desde este punto de partida, reconociendo lo que soy y lo que no soy... es desde donde escribo, comunico y milito. Y sin dudas: desde donde siento. Escribir este libro fue sentir una gran responsabilidad. Y además tuve que trabajar en mi interior para crearme capaz de poder hacerlo. Más allá de cuestiones personales, de mi propia historia y de mi mundo interno... inseguras

nos hacen. Y en mi recorrido profesional, siendo mujer –joven, no médica, no docente, sin cargo público–, aunque sí contando con otros privilegios, siempre tuve que demostrar que de nutrición y los temas alrededor de este concepto “algo sé”. Siempre tuve que rendir un examen (implícito) antes de comenzar a hablar de un tema de algún área de mi *expertise*. Una vez pasado ese examen, podría continuar. ¿Suena agotador? Lo es.

Ahora que puse arriba de la mesa mi propia inseguridad, arranquemos a poner arriba de la mesa la comida y muchas otras cosas más.

LO PERSONALES POLÍTICO

¿De dónde vengo? Esto tiene que ver con mi elección de esta profesión, porque gracias en buena parte a mi historia personal logré vislumbrar otras perspectivas al momento de mirar la vida. En redes sociales no suelo compartir esta información más que lo justo y necesario para que se sepa que no salí de un repollo y que se comprenda que soy una persona y no un marciano vegano. Y no fue sino hasta hace unos años que entendí que **la manera en que vivo y habito a mi profesión tiene una relación directa con mi propia historia.**

Vengo de una familia austera de clase media/baja. De esa que trabaja sin cesar, de esa que ladrillo por ladrillo construyó su propia casa para pasar a ser propietaria de un espacio físico, pero nunca de sus tiempos. Una familia que no tenía vacaciones, de hecho, jamás me fui de vacaciones con mis padres y hermano, a lo sumo alguna salida al parque y me sobran los dedos de una mano para contarlas. Había que producir, había que trabajar, porque era una necesidad y porque operaba la creencia de que para conseguir algo: *sangre, sudor y lágrimas*.

Del lado paterno, vengo de una familia ferroviaria. Mi padre trabajó en ese rubro hasta que los avatares políticos producto del neoliberalismo privatizador en la década del 90 hicieron derrumbar a esta familia de cuatro integrantes, que solo vivía con ese ingreso. Con la privatización del ferrocarril, mi padre fue uno de los 85 000 trabajadores que resultaron despedidos. Yo tenía cuatro años y nunca me pude olvidar la imagen de mi padre desempleado sentado en la cama con su mano en la frente.

Quizás fue un sueño o producto del malestar que se suspendía en el hogar, pero esa desesperanza se podía ver. Esa sensación de vacío, tristeza, silencio y malestar que con el tiempo entendí que también era la imagen de una masculinidad herida, del proveedor de dinero del hogar que ya no podría cumplir efectivamente su rol.

Eso hizo reestructurar profundamente a la familia, en especial en lo relativo a sus roles, y con ello un despliegue de subjetividades. Mi madre, enfermera, que había pausado su profesión, pero no así sus tareas de cuidado en el hogar, para poder estar presente en la crianza de mi hermano mayor y de mí, "salió a trabajar" (lo pongo entre comillas, porque ya trabajaba en la crianza y en las tareas del hogar). Es aquí donde el cuidado de mi abuela paterna se hizo más presente.

En relación a la alimentación, al día de hoy puedo afirmar que odio el mate cocido y el olor al pan con manteca que cenábamos todos los días. Y si tuviera que colocar un origen del efecto dominó que me llevó a estudiar nutrición y politizar la comida, esos aromas fueron una de las primeras fichas. Una aversión alimentaria que aún tengo, pero que hoy también la entiendo como política: una ficha que sintetizaba que **determinado modelo político, económico y productivo de un país afecta directamente al plato. Y al plato de algunas personas, no de todas.**

Las cosas estuvieron duras y la dificultad se hizo muy explícita en esas épocas. Y por más que con el tiempo mis mapadres pudieron salir de esa crisis económica y social, el daño ya estaba hecho y jamás los pude conocer en el ocio o en estado de relajación. Todo lo que siguió luego de esta gran crisis fue el temor a que volviera otra. Por ende, el ahorro y la austeridad fueron parte de la construcción de mi personalidad.

Mi decisión de no comer animales estaba tomada y mi familia acompañó ese proceso. No puedo decir un día exacto, porque no lo tengo. Porque no fue de un día para el otro, pero sí recuerdo el esfuerzo que en ese momento implicaba conocer este “nuevo mundo” de alimentos. Estamos hablando de hace muchos años atrás, donde la cosa era muy diferente a lo que es hoy.

En la adolescencia, ya con ciertos despertares acallados por las “cargadas” sobre mi cuestionamiento a comer animales –una violencia que hoy conocemos como *bullying*– fui a un colegio religioso. No me gustaba lo que estudiaba, la religión (al menos de la manera en la que me la contaban) me generaba múltiples conflictos que no eran resueltos y ya emprendía mi camino a cuestionar todo, pero de manera muy rudimentaria y con mucho temor. Aquí es donde empieza a estar más presente el afirmarme como una persona que no come animales, antes era quizás: “no me gusta la carne”, “no quiero comerla”, “me da cosa”, “me da asco”.

En esos años las lecturas estaban solo en libros, Internet era un lujo y pocas personas tenían una computadora en sus hogares, esto hacía que la sensación de soledad fuera para mí una cuestión abrumadora: hablar de cosas incómodas se hacía en ronda y en la cara, y, naturalmente, tenía pocos espacios para sentir esa libertad. Me preguntaba por qué se comía lo que se comía en cumpleaños, por ejemplo, y se disfrutaba tanto, por qué mis compañerxs y amigxs comían tan distinto a mí y a mi

familia. ¡Tenía tantas preguntas! Era una pequeña científica sin método.

En cuarto año de la secundaria decidí estudiar nutrición. Sabía que quería conocer el mundo de los alimentos, me fascinaba crear en la cocina. De hecho mis primeros pasos como emprendedora de comida “saludable” fueron en esa época, alrededor de mis quince años, en el fatídico año 2001. Me encantaba inventar en la cocina. Usaba harinas integrales, no usaba azúcar y ya en ese entonces, de manera pseudosilenciosa, usaba poco y nada a los animales como ingredientes. De hecho, para ganarme unos pesitos, vendía a mis vecinos y gente conocida budines y panes dulces para las fiestas o eventos. **La cocina se empezaba a convertir en mi cable a tierra artístico, creativo, experimental y meditativo.**

Ya transitando la carrera de nutrición en la Universidad de Concepción del Uruguay (UCU, sede Rosario), mientras trabajaba como moza en eventos y también en algunos bares de la ciudad para sostener mi carrera, mi cabeza era una confusión constante entre dormir mal por trabajar de noche y el sentir que mucho de todo aquello que estaba estudiando me hacía ruido, aunque nunca lo suficiente como para abandonar el viaje.

Cuando finalicé mi carrera, siendo ya vegetariana, mientras estudiaba Psicología Social –algo que me transformó considerablemente y que me permitió volver a conectar con la nutrición desde otra perspectiva– decidí volverme vegana, pero no cualquiera, sino política. Porque, al fin y al cabo, **lo que hacemos nos hace, lo que decimos nos lo decimos y las preguntas a las que intentamos darles respuestas son para encontrarnos con esas respuestas en la intimidad. Porque lo personal es político.**

NUTRILOCA Y LA PROFESIÓN COMO ACTO POLÍTICO

A muchas personas les incomoda que me haya autonombrado como "Nutriloca". El nombre/apodo apareció mientras cursaba Psicología Social, algo así como un juego de palabras: psicoLOCA social, nutriLOCA. En fin, me gustó. Me resultó pegadizo y fácil de recordar, y bien alejado de cómo nos solemos nombrar lxs nutris. Recuerdo que era una época donde se hablaba de "nutrición consciente", "nutrición integral", "nutrición holística", y otro montón de cosas con la palabra "nutrición", tan obvias como redundantes, hasta yo me autodenominé "Equilibrio Armonía" en mi primera *fan page* de Facebook, pero no duró mucho tiempo. Me quería alejar de eso, porque además ya me sentía alejada de manera concreta.

Esta forma de nombrarme fue cobrando más y más sentido conforme pasaba el tiempo, como una forma empírica de no solo nombrar lo que no existe (que en realidad existe, pero no se ve) sino de patear el tablero de lo establecido: puedo ser nutri, sin estar directamente asociada a una forma de existir como nutri.

Mi primera publicación como @nutriloca fue cuando cumplí 30 años y lo festejé cocinando basado en plantas para 50 personas. En ese momento, compartí vía Instagram las 10 tortas (o más) que hice, las pizzetas, los sándwiches, los untables de legumbres, las empanadas y muchas cositas ricas más (¡no sobró nada!). Fue hermoso. Y ahí arranqué, **sabiendo que no solo tengo algo para contar sino también ganas de compartirlo.**

Siempre elegí espacios por fuera de la norma, pero no por rebeldía sino por necesidad personal. Por ejemplo, no utilicé nunca un escritorio, siento que divide a las personas colocando al que "sabe" en un lado y al que consulta para ser receptor

de información en otro. Hoy en día, esto ha cambiado un poco, pero sigo sosteniendo la misma perspectiva. Tampoco tengo colgados mis títulos. Nunca me vestí con ambo ni con chaquetilla blanca (salvo cuando trabajé en instituciones), siento que el uniforme agudiza la brecha entre las personas, coloca en rol y estereotipa. Si bien yo soy la nutri, la consulta se construye junto al consultante, se cocrea el proceso alimentario y el consultante es quien tiene el papel protagónico de la historia.

Llamo “consultantes” a los comúnmente denominados “pacientes” porque creo que esta última palabra está lejos de la construcción como protagonistas del proceso de salud/enfermedad.

Necesitamos consultantes que puedan implicarse en un rol activo, que pregunten, debatan, cuestionen respetuosamente y lleven a la acción en un constante intercambio con el profesional de la salud y en el proceso, que puedan alejarse del acatamiento irreflexivo de órdenes, más aún cuando hablamos de nutrición.

Muy difícil, ¿no? Aunque más difícil es que alguien que no te conoce te diga lo que tenés que comer el jueves a las cinco de la tarde. **Esta manera de entender a la nutrición es una manera que a mi entender favorece al desvínculo de las propias necesidades, anulando cualquier proceso intuitivo o de reconocimiento de nuestro propio sentir.**

Por otro lado, acompañar a personas veganas², de esas que activan fuerte, es saber que probablemente de lo último que hablemos será de nutrición. Porque sus incomodidades son más urgentes y superiores que el tema de “dónde sacar las proteínas”. Tomar contacto con la realidad de este sistema alimenta-

2. La definición de veganismo la abordo en otro capítulo, pero para enmarcar de qué estamos hablando: la persona vegana es aquella que rechaza la explotación animal en todos sus ejes (alimentario, ocio, deporte, vestimenta, cosméticos, productos de limpieza, etc.).

rio del desvínculo, y por ende de las propias elecciones alimentarias, es una cachetada que te revincula y que te entristece pero que a la vez te estimula para hacer algo al respecto.

No sé cómo es ser un "buen profesional", porque no creo que sea una posibilidad acabada sino más bien un proceso constante de ser y revisarse (además de actualizarse), pero a mi criterio, tiene que haber algo de amor y empatía hacia las demás personas en un rol activo para la construcción de un mundo más justo. Es un proceso que, como profesionales de la salud, inexorablemente implica que nos cuestionemos también nuestros propios hábitos de consumo. Porque todo consumo es político.

Siempre quise ser la nutri que me hubiera gustado tener. Y más también.

Es cierto que la persona que decide cambiar su alimentación llega al consultorio con un desborde de inquietudes e inseguridades, al menos en una gran parte de los casos. Con muchas dudas y confusiones por diversidad de discursos contradictorios escuchados, mucho miedo a expresar lo que sienten y quieren, y por otro lado cierta exigencia que se sigue teniendo hacia el o la nutri: *"Necesito que me digas qué es lo que tengo que hacer"*.

La infinidad de información que circula es un arma de doble filo, aunque sirvió y sirve para dar cuenta de muchos temas y resolver muchas "preguntas frecuentes" y que determinado tema se instale, también nos puede "infoxicar", es decir "intoxicar con información", y nos terminamos perdiendo en un mar de incertidumbre por semejante cantidad de data. Un ejemplo casi clásico a esta altura es el tema de la vitamina B12, una vitamina que casi todo el mundo necesita suplementar –más adelante lo veremos en detalle–, sea veganx, carnista o extraterrestre.

Quizás no sepas cuánto, cómo ni por qué (más adelante lo veremos) pero sí sabés que es algo que falta o al menos algo a lo que debés prestarle atención. Esto, insisto, fue gracias a las

redes sociales y a quienes nos ocupamos de divulgar ciencia en diversos espacios de comunicación.

Hace unos años atrás lidiábamos constantemente con personas que argumentaban: *“Yo hace 35 años que soy veganx y nunca me suplementé con vitamina B12 y estoy bien”*. Un comentario por demás de acientífico y por sobre todas las cosas individualista, porque asume que porque a mí *“no me pasó nada”*³ entonces a nadie le va a pasar nada. Siempre doy el ejemplo del ajo. A mí me cae mal el ajo (y encima no me gusta). ¿Qué les parecería si digo *“como a mí me cae mal entonces nadie debería consumirlo porque a todxs le va a caer mal?”*. Si esto suena descabellado, imaginen con algo que es realmente importante (ime disculpo con los amantes del ajo, pero no es más importante que la vitamina B12!). El método científico nos permite dar cuenta de esto y saber gracias a él las recomendaciones que debemos hacer como estrategias de salud pública.

Las preguntas e incomodidades fueron variando considerablemente en estos más de doce años que llevo de clínica profesional. Recuerdo, por ejemplo, la existencia de los “superalimentos” que “debían” estar en la alimentación vegetariana y vegana casi como una condición. Nos llenábamos la boca hablando de la maca, la spirulina, la quinua, el té matcha, la sal del Himalaya, todo rodeado de una pseudomagia que corre el foco de **hacer posible lo necesario y hacer urgente lo importante**.

Hoy sabemos con certeza que sumarlos a la alimentación, probablemente en el mejor de los casos, no mueva la aguja de nuestra salud. Y quizás en el camino gastemos cierta cantidad de dinero que podría haber sido usado para comprar unas nueces de excelente calidad, por ejemplo. A veces necesitamos un

3. Sin entrar en detalles, el “no me pasó nada” hay que tomarlo siempre entre pinzas. El cuerpo hace lo que sea para sacarnos de los riesgos a los cuales lo sometemos. Así que habría que definir exactamente esto y si realmente es así (realizar mediciones, test, etc.).

coacheo de prioridades, porque pensamos que algo complejo, caro y fuera de nuestra alimentación nos va a salvar.

Lo cierto es que hablar de legumbres, frutas, vegetales, cereales enteros, semillas y frutos secos no resulta tan atractivo. Y tanto la publicidad como el *marketing* saben muy bien esto.

En resumidas cuentas, las personas que eligen alimentarse de otra manera contraria al plato normativo de turno experimentan ansiedades fatídicas, como el miedo a perder la salud, mientras que quizás nunca se preguntaron de dónde obtuvieron tal nutriente mientras se alimentaban de otra manera. Esta sensación de seguridad también la ejerce el plato normativo: nos da confianza una milanesa con puré de papa de bolsita, y nada más alejado de la evidencia nutricionalmente hablando.

Además, quien decide cambiar su alimentación tiene todo un mundo de personas alrededor que insisten en su salud, actúan como auditores del bienestar, y sus discursos funcionan casi a la par de un profesional de todas las áreas imaginables (medicina, nutrición, tecnología de los alimentos, derecho, etc). Se vuelven controladores del sistema de turno. **No solo no se cuestiona el *statu quo* sino que se despliegan múltiples dispositivos de control (a veces no tan visibles) para que nadie salga de él.**

Las reuniones sociales terminan siendo un martirio, donde todas las personas hablan del calcio, el hierro, que la B12 y lo caro que es el tofu (ni siquiera saben qué es), que tal persona vegana se murió subiendo el Everest (nadie puede pensar en que subió el Everest!). O que los extremos siempre son malos: como si todo lo mencionado fuera poco, también nos hicieron creer en la falacia (es decir, una mala argumentación) del punto medio.

La investigadora española Tasia Aránguez Sánchez, en el artículo "La falacia del punto medio en el debate público", explica que este argumento puede ser una falacia porque aparenta que está realizando un razonamiento "técnico", pero en reali-

dad lo que hace es eludir el debate sobre el fondo de la cuestión, debilitando a las partes adversarias, haciéndolas parecer desmesuradas o extremas.⁴

Es decir, argumentar “*punto medio*”, “*moderación*”, “*equilibrio*”, “*no seas extremo*” no significa absolutamente nada, o al menos lejos está de ser de por sí una decisión correcta o saludable. Además, te vuelve una persona que pretende ser “neutral”... y ya sabemos que eso no existe.

EL CAMINO DE LAS PERSONAS VEGANAS

Las personas veganas sienten constantemente la indiferencia ajena ante las atrocidades que ocurren en este mundo hostil. Con el tiempo unx se vuelve más sensible por dentro pero más durx por fuera, sino sería imposible convivir en sociedad. Casi diría que se atraviesa una disociación constante para existir, es decir, para poder “funcionar” en sociedad. Estamos en un sistema y en un mundo que produce, explota, mata y consume animales, así que la probabilidad de encontrarnos con personas que coman animales es alta.

Insisto en que **dejar a los demás animales fuera del plato, de las decisiones alimentarias, tiene que ver con esta construcción de sensibilidades. Con esta construcción del comer lo que somos. Con este revínculo.**

Decidir no consumir tierras arrasadas, trozos de cuerpos de demás animales torturados y sus “productos” obtenidos por estar encerrados durante toda su corta vida implica una conciencia plena de que eso sucede a pesar de que no se elija colocarlos en el plato. Una consciencia que abre los ojos, y que abre el cora-

4. Aránguez Sánchez, 2019.

zón. Que lo lastima, pero a la vez impulsa a hacer algo al respecto. **No cambia el mundo, pero sí cambia sustancialmente la forma en la que queremos habitar el mundo. Y nos acerca un poco más a ese revínculo, a esa coherencia interna entre pensar, sentir y hacer. Nos acerca a intentar ser parte de la solución y no del problema.**

Las etapas que atraviesa una persona vegana son diversas (y muchas veces refieren a la especificidad de su mundo interno) pero en general hay mucho malestar, enojo y tristeza en ese primer contacto con la realidad, y luego de ello se transita la acción, la empatía y se entrena mucho la comprensión hacia las demás personas, no siempre con éxito.

Acompañar como nutri estos procesos refiere charlar sobre sus ingestas, sobre el mundo alimentario "nuevo" que se despliega y que resulta necesario conocer, sobre proteínas vegetales y vitamina B12, pero por sobre todas las cosas insistir en sumar herramientas para lidiar con el mundo: con los vínculos más cercanos, con las salidas, con las preguntas indiscretas, con la presión constante de demostrar que *"se está bien de salud"*, con la indiferencia y/o violencia médico nutricional, con la falta de opciones para comer en cualquier lugar a donde se vaya, en fin... con el mundo que aún se encuentra poco preparado para aquellas personas que deciden salirse de la norma alimentaria y hacer algo que no sea para y por su propio beneficio. **Pensar en considerar la vida de otras especies parece ser que, en este mundo, exige dar explicaciones.**

"El público vegano es muy complejo, muy particular. Intenso. Vos me entendés, Ro", me dijo una vez una colega, con una expresión mezcla de superioridad, incomodidad y sensación de hartazgo junto con la extrañeza obvia que se tiene hacia lo desconocido. Sus palabras me dieron vueltas por mucho tiempo, y no es algo que no escuche de manera frecuente, más aún de colegas o profesionales de la salud.

Naturalmente estos relatos ocurren a menudo en espacios de nutrición, ya que si de algo se habla en esos espacios es de “¿entonces qué comés?”. Son **muchas las historias de violencia institucional y abuso de autoridad traducidas en un concepto al que denomino “vegeodio”**.

Antes de seguir avanzando, voy a referirme a este término, ya que lo he modificado un poco. El término establecido es “vegefobia” y se encuentra más difundido y conocido por ese nombre. Particularmente no estoy de acuerdo, ya que la “fobia”, según el Manual DSM, se define como: *“un trastorno específico de miedos persistentes, irracionales e intensos ante situaciones, circunstancias u objetos específicos. Los miedos provocan ansiedad y depresión”*.⁵

En contrapartida el odio sí es racional: sabemos lo que estamos odiando, nos genera síntomas, pero no al punto tal de que eso sea persistente, ni que nos provoque una ansiedad tal que no lo podamos manejar. Al vegano lo odiamos. No sabemos muy bien por qué, pero nos genera cosas. Esas “cosas” no son más que **intensas sensaciones encontradas ante una persona que nos muestra una realidad innegable, pero a la que no estamos conectados, en la que no creemos y en la que la empatía para poder analizar lo que sucede la tenemos en el subsuelo**. Y no solo eso, sino que *“no comer animales porque los matan para ello”* nos parece una lucha en vano, banal y además perjudicial para la salud de las personas.⁶

Más allá de eso, molesta que digan cosas como *“comés un cadáver”*, algo cierto pero que choca como una moralina. Lo sé porque yo también estuve en ese lugar, diciendo esas cosas, y he observado muchas caras de malestar e incomodidad, y tam-

5. American Psychiatric Association, 2014.

6. Estoy hablando en pronombres que me incluyan para que no sea tomado como algo personal. Pero claramente no me siento incluida en esto. De hecho, muy por el contrario, estoy en la vereda de enfrente.

bién muchas devoluciones horribles y peleas incómodas. Hasta que entendí que, al menos para mí, por ahí no iba. Necesitaba experimentar otros caminos, más amorosos, consecuentes, científicos y por sobre todo efectivos, a la hora de hablar y divulgar estas temáticas... Así que, volviendo al término, he experimentado vegeodio en muchas e incontables oportunidades. Y estos ataques no son personales, sino políticos.

Colocar “comé de todo” asociado directamente al casillero “omnívoro” es ignorar que al día de hoy, dada la agroindustrialización, la diversidad de posicionamientos, el choque de teorías nutricionales y los modos de vida entre otras cuestiones, necesitamos definir el “de todo”. Al menos en la Argentina, el “de todo” tradicional puede llegar a ser: “pan, leche, queso, galletitas, carne, papa, tomate y lechuga”.⁷ ¿Dónde está el “de todo”? ¿Dónde están todos los grupos de alimentos que los nutricionistas nos llenamos la boca diciendo que deben estar? ¿Y las legumbres? ¿La diversidad de frutas y vegetales? ¿La infinidad de semillas? ¿Los frutos secos?

Poco sabemos del “de todo”. Y con este criterio, **la persona que elige llevar adelante una alimentación basada en plantas como una diversidad alimentaria que se encuentra más cerca del “de todo” que una persona que se autopercibe como “omnívora”.**

La alimentación basada en plantas lejos está de ser “restrictiva”. Considero que este tipo de alimentación y el veganismo en su expresión política deben aspirar a lo popular, a lo masivo. A generar la posibilidad de conectar con aquello que nos vuelve personas que se alimentan con lo necesario y **mientras comemos lo que somos, revincularnos con el mundo que habitamos, así como con nuestros propios cuerpos.**

7. Zapata M. E. y Roviroso, A., 2018.

EL ACTIVISMO COMO TRABAJO NO PAGO

El trabajo “de activista” para mí comenzaba luego de un trabajo que a veces coincidía con mi profesión y otras no, es decir que a veces trabajaba para tener dinero y luego para tener tiempo para trabajar como activista y así en un caótico *loop*.

En fin, horas de trasnoches solitarias destinadas a adentrarme en aprender las mejores maneras de comunicar esto que tanto me moviliza, y que no solo es necesario, sino también urgente. Digo “solitarias” porque el fuego que me movilizaba era tan intenso, que quemaba a cualquier persona que intentara entender qué era lo que me pasaba, entender por qué tanta furia. Esto claramente ha cambiado conforme pasó el tiempo. También muchas reuniones con otras personas, y tiempo y cuerpo a disposición de actividades e infinidad de ideas y de acciones.

Cientos de cursos, talleres, conferencias, conversatorios me han preparado para decir: “*Bueno, ya he pagado mi derecho de piso*”. Necesito hacer que todo esto me genere más posibilidades para seguir haciendo esto, básicamente. Y también contagiar un poco mi convicción de que **se puede construir un mundo más justo sin inmolarse**.

La causa (léase como todo aquello que nos moviliza) no necesita mártires, sino personas lúcidas que puedan dedicar su tiempo completo (el tiempo hoy es dinero) a crear perspectivas y cosas concretas que ayuden a sentir, pensar y hacer masivamente en pos de la construcción de un mundo más justo.

No me extraña que en el activismo vegano seamos representativamente más personas socializadas como mujeres: somos las que en todo ámbito seguimos poniendo el cuerpo; protegiendo y a la vez intentando corrernos de ese rol.

El trabajo no remunerado ni reconocido es extractivismo puro. Es eso mismo que hace el modelo actual con nuestras tierras,

nuestras semillas y con los demás animales. También lo hacemos muchas veces con nuestra manera de vincularnos con las demás personas, con su tiempo y con su conocimiento.

Considero importante cambiar las cosas y mostrar que se puede. No solo por mí, sino por todas las personas que hacemos actividades con un impacto que involucre justicia y amor.

Si exigiéramos con la misma vehemencia y rigor a quienes se encargan de crear lazos que rompen el mundo en el que estamos, intercambiando por dólares cada cosa que tenga vida, quemando nuestros humedales y cajoneando la ley que los protege, firmando un acuerdo porcino con China y con ello la creación de futuras pandemias provocadas por zoonosis, entre otras cuestiones, ¡qué bien estaríamos! ¿No?

No seamos extractivistas de las demás personas a la hora de vincularnos. Pedir es también dar. Dar es reponer. Y así, sin prisa, pero sin pausa nos alejaremos de las lógicas extractivas de sacar hasta romper, de extraer hasta morir.

BIBLIOGRAFÍA

- American Psychiatric Association (Ed.). (2014). *Guía de consulta de los criterios diagnósticos del DSM-5*. American Psychiatric Publishing.
- Aránguez Sánchez, T. (2019). "La falacia del punto medio en el debate público". Universidad de Granada, España, TSN n 7.
- Barruti, S. (2018). *Mala leche: El supermercado como emboscada* (Primera edición). Planeta.
- Zapata, M. E., y Roviroso, A. (2018). *La alimentación en la Argentina. Una mirada desde distintas aproximaciones*. [CAPA I. Disponibilidad de alimentos y nutrientes a nivel país]. Centro de estudios sobre nutrición infantil: CESNI.