

LA ALIMENTACIÓN QUE NOS SALVARÁ



NUTRICIÓN VEGETAL
PARA VIVIR MÁS Y MEJOR

ARIADNA JORDÀ

ARIADNA JORDÀ

LA ALIMENTACIÓN QUE NOS SALVARÁ

Nutrición vegetal para vivir más y mejor



La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor. La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías. Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento.

En Grupo Planeta agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan continuar desempeñando su labor. Dirígete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesitas fotocopiar, escanear, distribuir o poner a disposición algún fragmento de esta obra (www.cedro.org; 91 702 19 70 / 93 272 04 45).

Espasa, en su deseo de mejorar sus publicaciones, agradecerá cualquier sugerencia que los lectores hagan al departamento editorial por correo electrónico: sugerencias@espasa.es

Queda expresamente prohibida la utilización o reproducción de este libro o de cualquiera de sus partes con el propósito de entrenar o alimentar sistemas o tecnologías de inteligencia artificial.

© Ariadna Jordà, 2026

© Editorial Planeta, S. A., 2026

Espasa, sello editorial de Editorial Planeta, S. A.

Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

www.planetadelibros.com

www.espasa.com

Diseño de la cubierta: Planeta Arte & Diseño

© Ilustraciones del interior: M.^a Luisa Sánchez-Ocaña Fdz.

© Recursos de interior: Shutterstock

Primera edición: febrero de 2026

ISBN: 978-84-670-7987-6

Depósito Legal: B. 158-2026

Preimpresión: Safekat, S. L.

Impresión: Gómez Aparicio

Printed in Spain - Impreso en España



ÍNDICE

No, ESTO NO ES CLICKBAIT	13
Las cosas por su nombre	16

ABRE LOS OJOS (CON DATOS, NO CON CULPA)

¿POR QUÉ COMEMOS ANIMALES?	21
La realidad oculta de la industria	22
¿Necesidad o deseo?	25

¿DE VERDAD PODEMOS SALVAR EL PLANETA?	29
El cambio climático y el efecto invernadero	30
El uso de la tierra	32
El uso del agua	34

LOS PRINCIPALES MITOS SOBRE LA ALIMENTACIÓN VEGETAL	39
Si no me los como se van a extinguir	39
El problema es que la carne ahora no es como antes	41
Somos omnívoros por naturaleza	43
La agricultura mata muchos más animales	45

¿QUÉ DICE LA CIENCIA SOBRE LAS DIETAS BASADAS EN PLANTAS? ...	47
Cuidado con los sesgos (y con quién financia la investigación)	56

Diabetes tipo 2	60
Riesgo cardiovascular	62
Cáncer	68
Grasa corporal	73
Longevidad	77
Demencia y salud cerebral	82
LOS MACRONUTRIENTES	87
Carbohidratos	87
Grasas	101
Proteínas	113
Antinutrientes	124
LOS MICRONUTRIENTES	129
Vitamina B12	130
Calcio	137
Hierro	141
Yodo	148
Vitamina D	151
Selenio	154
Zinc	157
Colina	160
 Y AHORA, ¿QUÉ COMES? 	
¿ESTÁS LISTO PARA EL CAMBIO?	167
Desterrando miedos	169
TUS ALIMENTOS DE CONFIANZA	179
Verduras y hortalizas	179
Frutas	182
Fuentes de proteína	183
Fuentes de carbohidratos complejos	186
Fuentes de grasas	188
Alimentos fermentados	189

VAMOS A PONER TODO ESTO EN PRÁCTICA	191
Checklist diario	191
El método del plato 100 % vegetal	193
El menú semanal	197
Para terminar	212
RECETAS	215
AGRADECIMIENTOS	245
¿TE HAS QUEDADO CON GANAS DE MÁS?	247

¿POR QUÉ COMEMOS ANIMALES?

Cuando todavía vivía en Barcelona, acogimos en casa a un chico londinense que se llamaba George. Venía a hacer prácticas como ayudante de inglés en el colegio de mi hermano. La idea era que practicáramos conversación con él, aunque George parecía más interesado en salir de fiesta que en ayudarnos a mejorar nuestro inglés.

Un día mi madre preparó estofado y, al probarlo, George preguntó qué carne llevaba. Cuando le respondimos *rabbit*, se le abrieron los ojos como platos. Nos explicó, que en Inglaterra nadie come conejo, para ellos los conejos son mascotas. Esa conversación se me quedó grabada. ¿Quién decide qué animales son comida y cuáles son solo mascotas? ¿Por qué aquí nos parece impensable comernos un gato, pero normal un cerdo? ¿Por qué el jamón está en todas las celebraciones, pero nadie haría lo mismo con aleta de delfín?

La respuesta, por incómoda que sea, tiene más que ver con la costumbre que con la razón. Cuando la mayoría de las personas realizan una acción, eso se convierte en tradición y dejamos de cuestionarnos si es correcto o no. Quiero dejar claro que no siempre pensé así. Yo también he comido animales y lo entiendo. Porque crecer en una cultura donde comer animales es lo normal no te deja mucho margen para cuestionártelo. No lo ves. No se habla de ello. Y si alguien lo menciona, molesta.

La psicóloga Melanie Joy acuñó un término para esto: carnismo, un sistema invisible de creencias que hace que comer ciertos animales nos parezca normal, necesario y natural. Y, como todo lo que se da por hecho, rara vez se cuestiona. No nos levantamos un día y decidimos racionalmente que matar a un cerdo para hacernos un bocadillo tiene todo el sentido del mundo. Lo hacemos porque lo hemos visto siempre. En Corea del Sur también era tradición comer perro y seguro que te parecería impensable hacerlo.

LA REALIDAD OCULTA DE LA INDUSTRIA

Además, algo que me hizo reflexionar del libro de Melanie Joy es que, si te paras a pensar, todo el proceso que sigue un animal desde que nace hasta que acaba en tu plato permanece oculto. Con suerte si vas al campo verás alguna vaca pastando. Yo, por ejemplo, si no fuera porque mis abuelos tenían animales de granja nunca los habría visto. De hecho, en mi pueblo hay una granja de cerdos totalmente cerrada, es imposible ver lo que hay dentro, lo único que puedes percibir es el olor. A veces vemos a los animales asomar entre los barrotes de los camiones.



No somos conscientes de todo el sufrimiento que experimentan, todo lo que pasa antes de que el filete llegue a nuestro plato ha sido cuidadosamente ocultado.

Aunque a menudo está tan oculto que sale a la luz. El domingo 4 de febrero de 2018 se emitió el programa *Stranger Pigs* en *Salvados*, donde Jordi Évole y su equipo accedieron a una granja de cerdos en Murcia. Las imágenes eran tan explícitas y brutales que resultaba difícil creer que eso estuviera ocurriendo en nuestro país, bajo una empresa líder en ventas y con productos presentes en la mayoría de los hogares. Cerdos deformados por hernias, ani-

males muertos al lado de otros aún vivos, escenas de canibalismo, úlceras... La repercusión fue inmediata: supermercados en otros países retiraron los productos de sus estanterías, la empresa emitió comunicados y se abrió una causa judicial. Pero lo más impactante no fue que existiera una granja así, sino que fuera una granja legal y funcional dentro del sistema de producción.

Nunca pensamos en los animales de granja de la misma forma en que pensamos en nuestros perros o gatos. Sin embargo, desde que somos pequeños crecemos rodeados de imágenes amables de ellos. En muchos cuentos infantiles, los protagonistas son vacas sonrientes, cerdos felices revolcándose en el barro o gallinas que pasean por un campo verde. Lucas, el hijo de mi mejor amiga, tiene un libro así. En sus páginas aparecen animales que viven una vida libre, tranquila, casi idílica. Pero esa vida, en realidad, no la conocen ni en sueños la mayoría de los animales de granja. Esa verdad la evitamos, la tapamos, porque mirarla de frente duele.

Uno de los momentos en los que esa realidad me golpeó con más fuerza fue cuando entendí cómo funciona la industria láctea. Puede parecer una obviedad, pero durante años no me paré a pensar que para que una vaca dé leche tiene que haber parido. Por lo que para que siga produciéndola, la inseminan una y otra vez. Si nace una hembra será el reemplazo de su madre cuando esta ya no de suficiente leche, y si es un macho será sacrificado a los pocos meses de vida. Cada vez que nace un ternero, lo separan de su madre a las pocas horas para quedarnos nosotros con su leche y a él lo alimentamos con sucedáneos. Esa es, sin duda, una de las partes más crueles del proceso. Bastante alejado de esos anuncios que vemos en la tele de vacas lecheras en prados verdes superfelices.

En este punto es importante también hablar del ciclo natural o la cadena alimenticia, ya que muchas personas confunden lo natural con lo necesario. La naturaleza es muy cruda y muchas veces no es agradable de ver. Recuerdo cuando viendo un documental sobre el puma sufrí una tremenda contradicción al querer que se comiera un guanaco (una especie de llama) para poder alimentar a sus crías y que no se murieran de hambre, pero a su

vez me daba mucha pena que muriera el guanaco. Es lógico. Pero así funciona la cadena alimenticia y de hecho así tiene que ser, los animales se regulan entre ellos para que el ecosistema funcione.

Pero nosotros, a diferencia de los pumas, tenemos la capacidad de elegir no dañar, y si sabemos que podemos vivir perfectamente (e incluso con mejores parámetros de salud) sin comer animales, ¿por qué queríamos seguir perpetuando esta cadena de montaje?



Porque eso no es el ciclo de la vida. Es una cadena de montaje.

Otro de los argumentos más usados para defender el consumo de carne es que su consumo es lo que nos ha permitido evolucionar hasta donde nos encontramos ahora. Según la revista *Scientific American*, esta idea está basada en una teoría que fue muy popular durante décadas, conocida como la hipótesis del tejido caro. La hipótesis decía algo así: el cerebro humano, que consume alrededor del 20 % de la energía del cuerpo, solo pudo crecer tanto porque se produjo un intercambio de energía con otro órgano también muy costoso: el sistema digestivo. Es decir, como el cuerpo no puede gastar energía ilimitada, nuestro intestino se hizo más pequeño para que el cerebro pudiera crecer. ¿Y cómo compensamos tener un sistema digestivo más corto y menos eficiente? Comiendo alimentos densos en energía y fáciles de digerir: carne, y en especial, vísceras.

El problema es que las investigaciones más recientes no respaldan esta idea. En 2011, un estudio publicado en *Nature* analizó una gran variedad de mamíferos y no encontró ninguna correlación entre el tamaño del cerebro y la reducción de órganos digestivos u otros tejidos «caros». En otras palabras, no hay evidencia que demuestre que el cerebro necesite robarle energía al intestino para crecer. Y si esta relación no se observa en otras especies, ¿por qué asumir que ocurrió solo en la humana?

Por otro lado, algunos expertos plantean una explicación mucho más plausible: el gran salto evolutivo pudo deberse a que aprendimos a cocinar. Cocinar hace que los alimentos se digieran más fácilmente y libera más energía. Cocinar, más que cazar, podría haber sido el verdadero acelerador del desarrollo cerebral.

¿NECESIDAD O DESEO?

Lo que está claro es que nuestros antepasados comieron lo que había. Si vivías en el norte de Europa en invierno, probablemente comías carne. Si estabas en el Mediterráneo en verano, frutas, cereales y legumbres. Hoy en la mayoría de países ya no comemos lo que hay, sino lo que queremos.



Ser omnívoros no significa que necesitemos carne, sino que podemos digerir tanto productos animales como vegetales. Pero que podamos no quiere decir que tengamos que hacerlo.

Por eso, usar lo que hacían nuestros antepasados como justificación para seguir comiendo animales, cuando no es necesario, no es un argumento válido. Es una falacia lógica, concretamente una falacia naturalista: asumir que algo es correcto simplemente porque es «natural» o porque «siempre se ha hecho así».

Soy consciente de que todo esto es difícil de procesar, para mí también fue muy complicado y de hecho estuve mucho tiempo consumiendo lácteos y huevos porque no me quería enfrentar a la realidad de esa industria. Prefería permanecer ignorante y no ver todo el sufrimiento que implicaba la producción de estos alimentos.

Quizá pensamos de forma distinta y el motivo principal que te ha llevado a dejar de consumir animales no es el bienestar animal; quizás te mueven más los motivos medioambientales o la salud, y eso está bien, porque cualquier motivo que te acerque a una vida

sin explotación cuenta. Lo importante es entender que, más allá de los motivos iniciales, todos los caminos acaban llevando al mismo punto. Cada uno tiene el suyo y lo importante es estar abierto al diálogo, al aprendizaje y al cuestionamiento de nuestro sistema de creencias.

Y hablando del sistema de creencias. Hace un tiempo compartí en Instagram mi indignación con toda esa gente que se ofendía con mis recetas, no paraban de salir personas de debajo de las piedras diciéndome que eso no es comida de verdad, que le faltaba carne, que si comía así me iba a morir de desnutrición... Todo eso solo enseñando el paso a paso de una receta.

Un chico respondió a mis historias contándome que había hecho un trabajo acerca de ese comportamiento. Su conclusión básicamente era que cuando eres una persona que ha trabajado en sí misma, que es consciente de que puede hacer las cosas mejor, que reconoce la posibilidad de que haya incoherencias en su estilo de vida... que otra persona deje de comer carne no le molesta, no lo ve como un ataque. Pero aquellas personas que son incapaces de ser críticos consigo mismos, de cuestionarse sus creencias, cuando ven algo que no encaja en su patrón, explotan.

¿Por qué molesta tanto algo tan cotidiano como lo que alguien decide poner en su plato? La psicología social tiene un nombre para esto: *do-gooder derogation* o «desprecio hacia quien lo hace bien». Es un fenómeno bien documentado en numerosos estudios. Cuando una persona adopta una decisión ética —como dejar de comer animales—, su sola presencia puede generar malestar en quienes no lo hacen porque activa una comparación interna incómoda. Es como si dijeras: «Yo he decidido actuar con coherencia con mis valores» y quien está enfrente no puede evitar preguntarse si también debería hacerlo.

En otras palabras, tu decisión —aunque no digas nada— pone un espejo delante del otro; y si ese otro no está preparado para cuestionarse, puede vivirlo como una amenaza. Lo más curioso es que existe un estudio que demuestra que muchas personas ovolactovegetarianas o veganas eligen no expresar sus preferencias

en público por miedo al rechazo. En el experimento, cuando estaban en grupo, muchas personas veganas evitaron firmar una petición a favor de opciones vegetales por temor a destacar o parecer «juzgonas», incluso aunque en privado sí la apoyaban. En cambio, cuando alguien del grupo apoyaba abiertamente la petición, el número de firmas se disparaba.

Esto demuestra dos cosas muy importantes:

1. El miedo a parecer moralista impide el cambio social, porque hace que muchas personas se callen por no incomodar.
2. Tener referentes visibles y apoyo social empodera a quienes quieren dar un paso, pero temen salirse de la norma.

Aquí es donde entra en juego el tipo de persona que suele sentirse más ofendida. No es casualidad, este rechazo suele surgir en personas que, por el momento, no se han dado el permiso de cuestionarse a sí mismas. Personas que aún no han hecho un trabajo interno de reflexión o que, por diferentes razones, se aferran a ciertas costumbres como parte de su identidad. En esos casos, ver a alguien actuar de forma distinta puede sentirse como una amenaza personal. No por lo que tú haces, sino por lo que representa.



En el fondo, no es mi plato de tofu lo que incomoda. Es el espejo que estoy sosteniendo.

Yo nunca he sido una persona que señale a los demás por sus decisiones alimentarias, ni lo he hecho nunca, ni lo haré. Y no te creas, también me he encontrado críticas por ser demasiado blanda con ello. Pero creo firmemente que la forma de divulgar este cambio es desde el ejemplo y la información. Cuando a una persona la atacas, se defiende, es una respuesta lógica y automática; y sinceramente, prefiero que mis discusiones lleguen a buen puerto y que no solo sean un desperdicio de energía.