

Entrevista a Mireia Gimeno: “Actualmente es muy fácil ser vegetariano o vegano”

[Entrevista a Mireia Gimeno: “Actualmente es muy fácil ser vegetariano o vegano”](#)

[imprimir](#)



De pequeña salía de la cocina cuando su madre preparaba estofado porque no le gustaba el olor, y tenía claro que cuando se fuera de casa sobreviviré

a a base de congelados. Mireia Gimeno (1980) no parecía estar predestinada al mundo de la cocina. Estudió diseño y programación web, pero, cuando tomó la decisión de hacerse vegana, algo cambió en su manera de ver la alimentación. Ahora está realizando un máster de nutrición clínica hospitalaria y es profesora titulada en alimentación energética. Desde su [web](#) plantea recetas 100% vegetarianas para demostrar que la verdura puede ser mucho más que un plato de acelgas hervidas.

¿Cuál es el fallo que cometen la mayor parte de familias al planificar su dieta?

Hace poco leí en una web de nutrición que gran parte de la población sigue la pirámide alimentaria al revés: los alimentos que deberían ser de consumo más ocasional (como la carne roja) aparecen en las diferentes comidas del día. También abunda el consumo de productos procesados, refinados y de alto índice glucémico, y hay poca variedad de verduras, que se suelen tomar en cantidades inferiores a las deseables. Además, los vegetales se suelen presentar demasiado cocidos y de manera poco atractiva, motivo por el cual a muchos niños no les gusta la verdura.

Usted es vegana. ¿Cuál es exactamente la diferencia entre ser vegano y vegetariano?

Las personas vegetarianas son aquellas que, en principio, siguen una alimentación vegetariana estricta: excluyen todos los alimentos de origen animal, ya sea por los animales o por salud. Una persona vegana sigue también una alimentación vegetariana estricta, pero además adopta un estilo de vida en el que intenta no utilizar a los animales como vestimenta, ni emplear productos testados en ellos, ni acudir a actividades o eventos donde hay un negocio lucrativo que les explote, como por ejemplo el zoo o los toros.

A las personas ovo-lácteo-vegetarianas a veces se las denomina también vegetarianas. No comen animales pero sí alimentos que producen ellos.

¿En este tipo de dietas, cómo se cubre el aporte de proteínas que generalmente se obtendría de la carne y el pescado?

Es muy fácil. Las proteínas que necesitamos son 8 aminoácidos, que podemos obtener de una misma fuente (como productos animales, soja o quinoa) o de varias fuentes (en las que estos aminoácidos están separados). Por ejemplo, los cereales tienen 7 aminoácidos, les falta uno. Éste lo tienen las legumbres. A la mayoría de

ellas también les falta un aminoácido, que justamente tienen los cereales. En los frutos secos y las semillas también hay una buena cantidad de proteínas. Por lo tanto, de manera ideal, cada día deberíamos comer alimentos de dos grupos diferentes, en la misma comida o repartidos a lo largo del día:

- Cereales + legumbres
- Legumbres + frutos secos o semillas
- Cereales + frutos secos o semillas
- También se puede comer algún derivado de la soja, o quinoa, alimentos que tienen los 8 aminoácidos

¿Es fácil ser vegetariano o vegano en los tiempos que corren?

Actualmente es muy fácil ser vegetariano o vegano, cada vez más. Tenemos mucha oferta alimenticia y podemos comer muy variado estemos donde estemos. Cereales, legumbres, frutas, verduras, frutos secos y semillas... se pueden comprar en cualquier sitio. Además, en los supermercados ecológicos, tiendas online y herbolarios hay cosas que normalmente llevan queso o huevo, pero sin ellos: por ejemplo, quesos veganos, imitaciones de embutidos, salchichas, muchos tipos de tofu... Productos que se pueden encontrar cada vez más en supermercados normales.

Además, hoy en día hay mucha información en internet sobre cómo llevar una alimentación vegetariana equilibrada, y muchos nutricionistas se están poniendo al día y no tienen tantos prejuicios como hace unos años.

Para aprender a cocinar, hay centenares de webs de recetas vegetarianas en español, y también cada vez se realizan más cursos de cocina en diferentes ciudades.

¿Qué pautas hay que seguir para hacer el cambio al veganismo sin que la dieta deje de ser equilibrada?

Los productos animales se caracterizan principalmente por las proteínas que contienen. Por ello, hay que controlar las proteínas que comemos, así que se deben ingerir cereales, legumbres, frutos secos y semillas.

Hay personas que eliminan los productos animales y pasan a comer simplemente pasta con verduras y ensaladas, y eso no es correcto. Lo ideal es probar nuevas recetas con legumbres y con cereales, y descubrir alimentos que no son muy conocidos, como la quinoa, el mijo, el trigo sarraceno o el tempeh. Alimentos que no

son indispensables pero que nos darán más juego en la cocina.

¿Cree que con la aparición de robots de cocina, que permiten múltiples opciones de cocción, la creatividad en la preparación de platos vegetarianos puede aumentar?

Claro que sí, se pueden hacer múltiples preparaciones y facilitan la tarea.

Chef Plus Induction dispone de menús preestablecidos, entre los cuales está un programa especial para verduras. Las funciones que cumple la máquina ahorran trabajo al cocinero, por lo cual el proceso puede agilizarse mucho. En general, se asocia a la comida vegana la necesidad de mucho tiempo de preparación. ¿Piensa que herramientas como esta pueden hacer que más gente se interese por la filosofía vegana?

La idea de que se necesita más tiempo de preparación es porque comemos muchos cereales y legumbres, que necesitan un cierto tiempo de cocción.

Pero hay preparaciones muy rápidas de muchas recetas. Conozco muchas personas veganas y pocas de ellas pasan mucho tiempo en la cocina.

¡No obstante, tener a mano una herramienta que agilice el trabajo de cocinar siempre va bien!

Etiquetas

[comida sana](#)

[dieta saludable](#)

[dieta vegetariana](#)

[entrevista](#)

[Mireia Gimeno](#)

[Nutrición](#)

[veganismo](#)

[veganos](#)

[Induction Pro](#)

Deja tu comentario

Su nombre

E-mail

Comentario

[Acerca de formatos de texto](#)

Plain text

- No se permiten etiquetas HTML.
- Las direcciones de correos electrónicos y páginas web se convierten en enlaces automáticamente.
- Saltos automáticos de líneas y de párrafos.

Publicar