

Los mitos que rodean al veganismo: desde los alimentos hasta la cosmética

Por: Leire Martinez Vizoso. 25/04/2022

Se critica a menudo el veganismo utilizando mitos por desconocimiento o por miedo a cambiar hábitos

Es muy probable que en este blog haya lectoras y lectores a los que desde hace tiempo les ha rondado por la mente la idea de abrazar el vegetarianismo o el veganismo, pero aún no han llegado a dar el paso. Personas que sienten empatía hacia los animales, que quieren contribuir a que mueran menos en este mundo especista rodeado de explotación. Pero en ocasiones, los seres humanos luchamos contra cierta incertidumbre o miedo a la hora de realizar un cambio significativo en nuestras vidas, especialmente si sentimos que nos estamos lanzando hacia un vacío desconocido.

El veganismo como concepto se encuentra rodeado de numerosos mitos que por desgracia, suelen ser detractores para el movimiento y por ello, muchas personas que -a su parecer- creen respetar a los animales ni siquiera llegan a intentar llevar a cabo el cambio. Para tratar de ayudar en este aspecto, en este artículo vamos a hablar de los mitos más recurrentes en torno al veganismo.

«Las personas veganas solo comen ensaladas y patatas»

Esta es una de las creencias más arraigadas. El desconocimiento que existe hacia la nutrición vegetal es tan grande que ni siquiera se tiene en cuenta platos tan básicos como unas clásicas lentejas o alubias, que llevan una cantidad importante de verduras. La única diferencia que supondría comparándola con la receta original, sería retirando la carne del cocido. Y lo mismo es aplicable a diferentes comidas como pastas, arroces, cremas, sopas...

«No pueden comer un bocadillo o una hamburguesa porque todo lleva carne»

Esta afirmación es completamente falsa. Cada vez existen más opciones de hamburguesas vegetales -algunas con un sabor que imita demasiado a la carne-, filetes empanados que recuerdan al pollo, embutidos tipo salami o incluso como el

jamón serrano, etc. Desde luego, poner el paladar por encima de las vidas de los animales no es una excusa plausible. Pero aún lo es menos cuando el mercado alimenticio está lanzando todo tipo de productos sustitutivos vegetales.

«Una dieta vegana lleva a un déficit de proteínas, ¿sin carne ni huevos de dónde la van a sacar?»

Es uno de los mitos más escuchados y perpetuados. La carne y los huevos son grandes fuentes de proteína, eso es innegable; pero que sean las más conocidas no quiere decir que sean las únicas. Todas las legumbres, como los garbanzos, lentejas, alubias, etc, [son fuentes importantes de proteína](#), al igual que ocurre con la soja y todos sus derivados (el tofu, la soja texturizada o el tempeh). Los frutos secos, como los cacahuetes, los pistachos, las nueces o las almendras también comparten esta característica. Así que si te ronda por la cabeza la idea de dejar de comer animales, el déficit de proteínas no es algo que deba preocuparte.

«La ropa y la cosmética apta para personas veganas también tienen un precio superior»

Aunque pueda sonar extraño el concepto “ropa apta para personas veganas” en realidad no son más que prendas que no contengan materiales de origen animal, como puede ser una camiseta de algodón o una chaqueta de polipiel o poliéster. Componentes como la lana, la seda, la piel o el pelo de animal, por ejemplo, no serían aptos. Pero podemos encontrar todo tipo de ropa sin estos materiales en tiendas habituales y a precios asequibles. Lo mismo ocurre con el maquillaje y la cosmética: cada vez más marcas conocidas incluyen productos veganos en sus catálogos. Existe cierta tendencia a afirmar que el veganismo solo es una dieta y que cada persona debe comer lo que vea conveniente. La cuestión no es tan sencilla cuando nuestra alimentación implica el sufrimiento y muerte de millones de individuos que sienten y son conscientes de lo que les sucede en sus vidas. El veganismo es oponerse al especismo, es decir, la creencia de que el ser humano es superior al resto de animales y por ello puede hacer con ellos lo que quiera en beneficio propio. Con el veganismo ponemos en práctica una postura antiespecista, rechazamos toda forma de explotación hacia los animales y olvidamos los beneficios y privilegios especistas, poniendo por encima de todo la liberación animal y rompiendo con las cadenas que tanto sufrimiento les causan.

Si bien este artículo reúne varios de los mitos más escuchados acerca del

veganismo, la lista es mucho más larga. La mayoría de ellos parten del desconocimiento, que a menudo acaba generando emociones como miedo y rechazo hacia una ideología cuya única premisa es el amor y el respeto hacia los animales. Cuando una persona tiene claro ese concepto, podrá comprobar por sí misma que vivir de forma ética y compasiva hacia ellos es mucho más sencillo de lo que parece.

[LEER EL ARTÍCULO ORIGINAL PULSANDO AQUÍ](#)

Fotografía: El salto diario

Fecha de creación

2022/04/25