



Flexitarismo

Nutrición, 24/06/2021



Reducir la ingesta de carne y lácteos puede ayudar a mitigar el

cambio climático.

En los últimos meses, he reducido mis chuletas de cordero y mis sándwiches de queso a la parrilla. Y si usted es un comedor de carne y lácteos que sufre por el estado ambiental de nuestro planeta, entonces puede que también esté pensando en hacer lo mismo.

Siempre había considerado que mis elecciones alimentarias estaban fuera del problema. Recibo una caja de productos agrícolas locales cada semana y frecuenta el mercado de agricultores para obtener más verduras, así como cereales y carne criada de forma ética. Limito los mariscos que no son sostenibles, y cuando compro en un supermercado, casi siempre lleno mi carrito con alimentos integrales orgánicos que no están altamente procesados ??(aparte de la ocasional bolsa de Cheetos).

Sin embargo, se están acumulando pruebas de que esto no es suficiente para tener un impacto. Solo los cambios drásticos marcarán la diferencia. El Instituto de Recursos Mundiales, un grupo de investigación ambiental, recomienda que las naciones ricas reduzcan su consumo de carne de res, cordero y lácteos en un 40 por ciento para cumplir con los objetivos de emisiones globales para 2050.

Convertirse en vegano sería la forma más respetuosa del planeta, seguida de volverse vegetariano. En mi caso, esas dietas serían una responsabilidad profesional y, para ser perfectamente honesto, no sé si tengo la fuerza de voluntad para ceñirme a cualquiera de ellas. Amo demasiado la carne y los lácteos como para renunciar a ellos por completo. Pero comer menos de ellos, eso puedo hacer.

Por el lado positivo, comer menos carne y lácteos significa que hay más espacio en mi plato para otras cosas deliciosas: pan de masa fermentada realmente bueno untado con tahini y mermelada casera, bourguignon de champiñones sobre un montón de fideos y todas esas alubias moteadas. para ordenar en línea.

Entonces, ¿cuánta carne y lácteos deberíamos comer realmente? Y si reducimos nuestra ingesta drásticamente, ¿debemos preocuparnos por obtener suficiente proteína?

Según Marion Nestle, autora y profesora emérita de nutrición, estudios alimentarios y salud pública en la Universidad de Nueva York, si ingieres suficientes calorías, estás obteniendo suficientes proteínas. (Es decir, a menos que sea un atleta de élite).

"La gente está muy preocupada por las proteínas, pero no es un problema", dijo. "Está en los granos, está en las verduras, está en todas partes. Te encontrará".

Con esa ansiedad disminuida, me dediqué a establecer una meta concreta: un equilibrio de comidas a base de plantas versus comidas a base de carne y lácteos para esforzarme cada semana, como mis 10,000 pasos diarios (¿o deberían ser 15,000?).
Traducido en brócoli y hamburguesas

Después de algunos ejercicios de calistenia mental, empecé a tratar de limitarme a dos o tres comidas que incluyen carne, mariscos o lácteos por semana, y tres veces al día salpicaduras de leche en mi té (no negociable si quiero mantener la

cordura). Calculo que esto es una reducción del 40 por ciento de las seis a ocho comidas carnosas, con queso, cargadas de anchoas y yogur que había estado comiendo semanalmente. (El resto ya no contenía carne ni lácteos, y normalmente no desayuno).

Otra forma de elaborar una estrategia es tratar de mantener la mezcla diaria de lo que come en un 80 por ciento de materia vegetal y un 20 por ciento de carne, lácteos y mariscos. (Volverse vegano todo el día, luego comer una pequeña cantidad de carne o queso con la cena es una forma en que la gente hace que esto funcione).

Para mi asignación de carne, me he centrado más en el pollo, el cerdo y los mariscos locales (especialmente los moluscos), que generalmente son menos exigentes para el medio ambiente que la carne de res y el cordero, que ahora están relegados al estatus de ocasiones especiales.

Por supuesto, nada de esto es de ninguna manera un enfoque novedoso. El concepto de flexitarismo ha existido desde principios de la década de 2000 y es un principio central en gran parte de los escritos de Michael Pollan. Pero de alguna manera el término parece gastado por el tiempo y no evoca en absoluto los placeres de la mesa.

Me gusta pensar libremente en mi enfoque como un consumo consciente de carne. Ahora, cuando cocino a fuego lento una olla de costillas de res (o unto queso crema en mi bagel, o voy a comer sushi), lo pienso y lo delibero, lo que hace que sepa aún más delicioso, sazonado con anticipación.

Y mientras que los días de las ensaladas César de pollo distraídas y la masticación inconsciente de queso y galletas han terminado en su mayor parte, las tostadas de aguacate, anacardos salados y palomitas de maíz cubiertas con aceite de coco y levadura nutricional pueden llenar el vacío.