

**COMER CON CABEZA**  
**CÓMO ALIMENTARSE DE MANERA SANA,**  
**SOSTENIBLE Y RESPETANDO**  
**EL BIENESTAR ANIMAL**  
**ÉLISE DESAULNIERS**

TRADUCCIÓN DE  
TERESA LANERO LADRÓN DE GUEVARA

## ÍNDICE

PRÓLOGO	II
MIL GRACIAS	15
I. COMER CON CABEZA. LAS DECISIONES ALIMENTARIAS COMO DECISIONES ÉTICAS	17
2. VISITA A LA GRANJA. LOS COSTES OCULTOS DE LA CARNE BARATA	25
3. ¿EL PESCADO ES ESPECIAL? LA INDUSTRIA EN EL AGUA: SOBREPESCA Y ACUICULTURA	73
4. ¿A LA GALLINITA LE HA DOLIDO? EL SUFRIMIENTO ANIMAL EXPLICADO A MAÉ	97
5. UNA CENA EN CASA DE SARAH PALIN. ¿DIEZ BUENOS MOTIVOS PARA COMER CARNE?	115
6. ¿EL HAMBRE JUSTIFICA LOS MEDIOS? ABONOS, PESTICIDAS, OGM Y OTROS «AMIGOS» DEL CAMPO	153
7. PLATOS PARA ENTRAR EN CALOR. LAS CONSECUENCIAS MEDIOAMBIENTALES DE LA ALIMENTACIÓN	189
8. ¡TERMÍNATE EL PLATO! EL DESPERDICIO DE COMIDA	205

PRIMERA EDICIÓN: septiembre de 2016

TÍTULO ORIGINAL: *Je mange avec ma tête*

© Les Éditions internationales Alain Stanké, 2011

© de la traducción, Teresa Lanero Ladrón de Guevara, 2016

© Errata naturae editores, 2016

C/ Doctor Fourquet, 11, bajo dcho.

28012 Madrid

info@erratanaturae.com

www.erratanaturae.com

ISBN: 978-84-16544-20-2

DEPÓSITO LEGAL: M-28544-2016

CÓDIGO BIC: RNA / JFCV

IMAGEN DE PORTADA: © Yasuhide Fumoto

MAQUETACIÓN: Natalia Moreno

IMPRESIÓN: Kadmos

IMPRESO EN ESPAÑA – PRINTED IN SPAIN

Los editores autorizan la reproducción de este libro, de manera total o parcial,  
siempre y cuando se destine a un uso personal y no comercial.

9. LA ÉTICA DE LAS ETIQUETAS. SALUDABLE, VEGETARIANO, ECOLÓGICO, COMERCIO JUSTO Y LOCAL	223
10. COMER CON LA BOCA. CONFESIONES DE UNA EXOMNÍVORA	251
BIBLIOGRAFÍA Y FILMOGRAFÍA SELECTIVAS	265

*A mi padre,  
que me enseñó a leer y a ver el programa  
La semana verde.*

## PRÓLOGO

¿Puede cambiarte la vida un amigo que llega tarde? En mi caso, la respuesta sería afirmativa. Fue en 2008, durante un bonito día de primavera. Llegué la primera a la cita y conseguí sentarme en la terraza, en la calle Ontario. Un momento después, recordé que tenía unos libros en el bolso. Llevaba encima el paquete que acababa de recoger en correos para mi pareja, profesor de filosofía. Entre dos títulos oscuros se encontraba un gran volumen negro que olía a nuevo, con un gorila en la cubierta: *Ética animal*\*. ¡Seguro que era más interesante que ver salir de clase a los estudiantes del instituto del Viejo Montreal! Hojeé varias páginas y me sumergí en un capítulo sobre la ganadería industrial. Cuando llegó mi amigo, unos veinte minutos más tarde, tuve que cerrar el libro sin haber terminado la lectura. Pero ya sabía suficiente. No quería volver a comer carne.

### ¿Qué como?

«¿Qué como?». Quizá ésta sea la pregunta que más veces me he planteado en mi vida. «¿Qué me pongo hoy?»

\* Jean-Baptiste Jeangène Vilmer, *Éthique animale*, París, Presses universitaires de France, 2008.

sería una buena rival, ¡sólo que durante toda la educación secundaria llevé uniforme! Aunque es cierto que en secundaria tampoco me hacía demasiadas preguntas sobre mi alimentación. Mis padres me daban una asignación de treinta dólares canadienses a la semana para comer en la cafetería. Como muchos compañeros de mi edad, me di cuenta de que podía ahorrar unos dólares al día si me limitaba a tomar una bolsa de patatas fritas y una Coca-Cola; de este modo, al acabar la semana me compraba un CD con el dinero ahorrado.

Ya en la universidad, me encontré viviendo sola en un apartamento y, al ver que mi primera compra se echaba a perder en la nevera, me di cuenta de que no sabía cocinar. La cuestión «¿qué como?» pasó a ser un tema acuciante. Con toda mi buena intención, corrí a comprar *¿Qué comemos?*, editado por Les Cercles de Fermières du Québec. Ese gran libro verde (que sigue estando en librerías, aunque diez dólares más barato de lo que pagué en su época) recopilaba recetas clasificadas según el tipo de alimento: cerdo, pollo, legumbres, pasta, etc.

Esperaba ser capaz de cocinar platos calientes y sabrosos como los que mi madre me había acostumbrado a comer. Pero enseguida me desanimé: despiezar el pollo, esperar tiempos de cocción interminables («¿cómo?, ¿esto tarda una hora y cuarto en hacerse? ¡Pero si yo tengo hambre ya!»), fracasos desmoralizadores varios (no, las magdalenas sin levadura no suben), por no hablar de las montañas de cacharros sucios. Adopté varias recetas de pasta y completé mi dieta con platos congelados y comidas en

restaurantes. Ése fue el modo en que, durante muchos años, estuve contestando a esa pregunta de «¿qué como?». Excepto cuando tocaba impresionar a las visitas, claro: en esas ocasiones veía el programa de cocina de Josée di Stasio. En definitiva, comía lo que consideraba que no era demasiado perjudicial para la salud ni demasiado complicado de preparar.

Pero, después de leer esas pocas páginas en la calle Ontario, fui consciente de que no podría volver a comer inocentemente una empanada de carne. Acababa de comprender algo muy simple: mis decisiones alimentarias tenían consecuencias. «¿Qué como?», mi pregunta banal y diaria, acababa de adquirir un significado diferente.

Cuando un tema empieza a interesarnos mucho, nos preguntamos cómo hemos podido eludirlo durante tantos años. Amazon me sugería decenas de títulos —la mayoría de ellos superventas en inglés— de los que nunca había oído hablar. Me lancé a la aventura. Y, poco a poco, me fui dando cuenta de que los problemas relacionados con la alimentación no se reducían a cuestiones de ética animal. Temas como el calentamiento global, la malnutrición, la explotación laboral o la degradación del medioambiente tenían un denominador común: podíamos considerarlos consecuencias de nuestras decisiones alimentarias.

Desde hace casi dos años comparto mis lecturas y reflexiones a través de las redes sociales, en mi blog (*Penser avant d'ouvrir la bouche*) y en las cenas con amigos. He constatado que son muchos los que, como yo, intentan

comprender las consecuencias de sus decisiones alimentarias.

Así pues, *Comer con cabeza* es el fruto de una investigación personal y no el estudio de una agrónoma, una ganadera, una nutricionista o una periodista. Se trata más bien de la investigación de una treintañera que se pregunta qué cenar y que, como una niña de tres años, no deja de preguntar «¿por qué?» cuando le responden con frases hechas. Y, aunque ahora sea prácticamente vegetariana estricta, este libro no trata sobre el vegetarianismo. Habla de la carne, del pescado y de los productos lácteos, y en él cada uno podrá elegir los bocados que desee consumir. Esta obra puede leerse de un modo lineal, aunque también de forma desordenada, obviando ciertas partes, como cuando se consulta una obra de referencia a medida que van surgiendo preguntas. Un poco como un libro de recetas... pero sin recetas.

## MIL GRACIAS

No quiero esperar a los postres para dar las gracias a todas las personas sin las cuales este libro sería uno de los numerosos proyectos que nunca llego a completar.

En primer lugar, gracias a Martin Gibert. Por todo, desde sus clases de ética hasta su ayuda para lavar los platos, pasando por dejarme sitio en el sofá y por su amor incondicional.

Gracias a Alexandre Simard por encargarse del turno de noche y por su apoyo técnico, emocional y lingüístico sin reservas.

Gracias a mi «proveedor» de estadísticas, Ianik Marcil, por todos sus «sí, pero...».

Gracias a Jean-Baptiste Jeangène Vilmer por *Ética animal* y a Michel Defoy por su excepcional retraso a nuestra cita.

Gracias a todos lo que me han concedido su tiempo, su sabiduría y su experiencia, aunque no siempre compartan mis opiniones:

Alexandre Gagnon, Alex Folk, Amélie Lachapelle, Andrée-Anne Cormier, Benoît Girouard, Catherine Lefebvre, Carl Saucier-Bouffard, Christian Dauth, Claudya Bienvenu, Chistian Saint-Pierre, Dominique Dupuis, Émile Karuna,

François Dumontier, Frédéric CôtéBoudreau, Frédéric Lago, Jean-Claude Poissant, Jocelyn Leblanc, Julie Laporte, Julie Tardif, Maé Durepos, Mariève Savaria, Marylène Benoit, Mathieu Brossard, Nick King, Normand Laprise, Olivia Nguyen, Patrick Hubert, Richard Desjardins, Sayara Thurston, Sophie Gaillard, Valéry Giroux, Véronique Proulx y Yarrah.

Gracias a Monsieur Seb por sus mezclas cósmicas, que han acompañado toda mi redacción.

Gracias a Yolande Lapierre por los suplementos de vitamina D.

Gracias a todos aquellos y aquellas que comentan a diario mis artículos, que no dudan en apoyarme y en cuestionar mis ideas.

Gracias a Catherine Viau, Allison Ulan, Christophe Bourguedieu, Marc Zaffran, Peter Singer, Jonathan Saffran Foer, James E. McWilliams y Simone de Beauvoir por la inspiración.

Gracias a mi editora, Milèna Stojanac, la partera que está detrás de este proyecto, por su inteligencia y su gran sensibilidad. Gracias también a todo el equipo de Groupe Librex por su confianza y su entusiasmo contagioso.

## COMER CON CABEZA

### LAS DECISIONES ALIMENTARIAS COMO DECISIONES ÉTICAS

Rara vez entendemos nuestras decisiones alimentarias como decisiones éticas. Nos podemos imaginar un escándalo político debido a una malversación de fondos, un adulterio o incluso un asesinato, ¡pero no concebimos que un político aparezca en los titulares por haber comido pollo frito!

Hoy, cuando nos preguntan qué es comer bien, respondemos de corrido: «Una alimentación variada, rica en frutas y verduras». Otros añadirán: «El placer de degustar platos con sabores cuidadosamente combinados». Sin embargo, elegir alimentos porque son buenos para la salud o porque nos proporcionan placer sólo nos concierne a nosotros. Si me alimentara de perritos calientes, sabría que estoy aumentando ligeramente el riesgo de padecer una enfermedad cardíaca y lo haría con conocimiento de causa, pero no sería incumbencia de nadie más. Por contra, si el ketchup de mi perrito estuviera fabricado a partir de sangre de niños torturados, la cosa cambiaría. ¡Es evidente que habría un problema moral! Así pues, la ética comienza allí donde mis actos tienen repercusiones en la vida de los demás.

Por decirlo de forma simple, la ética responde a la pregunta: «¿Cómo hago para comportarme de la mejor manera posible?». Esta pregunta tiene que ver con las grandes elecciones vitales y sociales, pero también con las pequeñas cuestiones diarias. El hombre siempre se ha provisto de reglas y normas morales para guiar sus comportamientos y actitudes hacia los demás: no mentir, no robar, no matar, etc. Incluso si, a primera vista, la alimentación parece escapar de estas reglas y normas morales, enseguida nos percatamos de que todas las grandes religiones han definido preceptos y restricciones en la alimentación: tomar pescado los viernes, no consumir cerdo, sacrificar y desangrar a los animales siguiendo ciertos ritos o incluso no consumir ningún animal. Y no nos olvidemos de otra regla moral muy extendida: ¡no comer carne humana!

En resumen, no comemos cualquier cosa ni de cualquier manera: la ética ya está en nuestros platos, máxime cuando tomamos decisiones tres veces al día. Y estas decisiones tienen consecuencias: en el medioambiente, en el bienestar de los animales, en el hambre mundial y en la vida de muchos trabajadores. Comer también es llevar a cabo acciones éticas.

Pero ¿cómo orientarse? En *Somos lo que comemos: la importancia de los alimentos que decidimos consumir*<sup>1</sup>, el filósofo Peter Singer y el abogado Jim Mason proponen las siguientes bases:

## 1. Transparencia: tenemos derecho a saber cómo se producen nuestros alimentos

La transparencia es una red de seguridad contra las malas prácticas. Deberíamos poder elegir nuestros alimentos sabiendo en qué condiciones han llegado hasta nosotros. Por ejemplo: ¿cómo se han criado y sacrificado los animales que comemos? ¿Se ha tratado correctamente a los trabajadores o se ha puesto en peligro su salud? ¿Hay soja transgénica en mis galletas? La industrialización y la especialización de nuestra agricultura hace que sea extremadamente difícil reconstruir los orígenes de nuestra alimentación. Pero, si profundizamos un poco, como yo haré en este libro, podemos retirar una parte de ese velo.

### PALABRAS A PEDIR DE BOCA

Vegetariano	No come carne
Vegetariano estricto	No come productos de origen animal (carne, leche, huevos...)
Vegano	No consume productos de origen animal (carne, leche, cuero...)
Flexitariano	Vegetariano o vegetariano estricto a tiempo parcial
Frigano	Come desperdicios (¡comestibles!)
Omnívoro	Come de todo
Omnívoro selectivo	Come carne ecológica
Crudívoro	Come productos crudos
Locávoro	Come productos locales y de temporada