

## EPISODIO 10. DOS VEGANOS Y UNA CHARLA

(<https://anchor.fm/andalusianspanishtogo/episodes/E10--Dos-veganos--y-una-charla-e14ek92>)

*Antonio:* Hola a todos y a todas. ¿Qué tal? ¿Cómo estáis? Bienvenidos a un episodio más del *podcast* Andalusian Spanish to go, el único *podcast* con el que aprender español a través de contenido auténtico y escuchando un acento de Andalucía. Pues bien, en el episodio de esta semana vamos a tratar un tema que a mí en particular me interesa mucho y ya veréis por qué. Y vamos a tratarlo **a raíz de**<sup>1</sup> una noticia un poco polémica que ha habido en España en esta última semana o la semana pasada. Nuestro ministro de Consumo del actual gobierno ha iniciado una **campaña**<sup>2</sup> en la que recomienda, aconseja, consumir menos carne. Él argumenta que, bueno, que, según ciertos estudios, España es un país gran consumidor de carne y, por eso (digamos que en busca de la transición ecológica también que se habla tanto en Europa, por ejemplo), pues debemos consumir menos carne. Y esto me ha hecho pensar que quizás sería interesante hablar sobre el veganismo o vegetarianismo; pero bueno, nos centraremos más bien en el veganismo en este episodio. Si quieres escuchar una entrevista, una conversación que voy a tener con un amigo sobre el tema del veganismo, quédate escuchando este episodio.

Pero antes de empezar, como siempre, quiero recordarte que, si quieres tener acceso a la transcripción de este *podcast*, al igual que a otros recursos adicionales, además de los videos, los episodios, etcétera, pues puedes hacerte miembro de mi cuenta de Patreon (o Patreon como decimos en español) en el CLUB PRIVADO de Spanish with Antonio. Con Patreon, básicamente lo que se hace es que vosotros, que sois personas interesadas en mi contenido, pues podéis apoyarme un poquito económicamente y yo a cambio os doy material adicional para que continuáis aprendiendo español. Y, bueno, dicho esto, creo que ha llegado el momento de presentar al invitado de hoy, al cual **me hace muchísima ilusión**<sup>3</sup> invitar. El invitado se llama Humberto, pero quiero que se presente él. Hola, Humberto. ¿Cómo estás?

*Humberto:* Hola, ¿qué tal? ¿Cómo estáis? Pues yo encantado de estar aquí, la verdad. Bueno, para el que no me conozca, ya soy amigo de Antonio desde hace muchísimo tiempo. Creo que nos conocimos por el 2013 o por aquel entonces. Y, pues nada, desde entonces. He podido seguir su proyecto desde el primer momento y me hace mucha ilusión estar aquí, la verdad, porque he

---

<sup>1</sup> As a result of

<sup>2</sup> Campaign

<sup>3</sup> To make happy

visto crecer el proyecto y entonces, bueno, **aportar mi granito de arena**<sup>4</sup>... Yo estoy encantado, la verdad.

*Antonio:* Genial. Pues muchas gracias por aceptar y estar aquí, Humberto. Bueno, pues ya sabes, vamos a hablar sobre el veganismo y no sé qué piensas, pero creo que sería pertinente, sería interesante, empezar con una definición de lo que es el veganismo o ser vegano. ¿Podrías darnos una pequeña definición, así improvisada?

*Humberto:* Claro. Bueno, antes de nada, me gustaría **aclarar**<sup>5</sup> que las cosas sobre las que vamos a conversar en este episodio son experiencias personales, que no todo el mundo ve el veganismo de la misma forma y que no queremos hacer campaña de ningún tipo. Simplemente queremos... No queremos convencer a nadie de nada y lo que queremos es contar nuestra experiencia. Y bueno, [hablar] un poco de cómo está la situación en España ahora mismo **en torno a**<sup>6</sup> este tema.

*Antonio:* Hay que decir (perdona Humberto), hay que decir también que, bueno, te he invitado porque tú llevas una alimentación de este tipo, ¿no?

*Humberto:* Exactamente.

*Antonio:* Bueno, y yo también (**matizo**<sup>7</sup>). Y también quiero añadir (que no lo he dicho), que Humberto es de Málaga, ¿vale? Es de otra parte de Málaga. Digamos que yo vivo en un extremo y Humberto, en otro. Pero, bueno, los dos tenemos más o menos el mismo acento y quiero que lo sepáis, para que los oyentes sepan qué acento están escuchando. Los dos somos de Málaga. Vale. Entonces, bueno, retomando la definición de veganismo, Humberto...

*Humberto:* Pues, mira, yo si tuviera que decir lo que es el veganismo, (a lo mejor es un poco cliché, ¿no?), pero diría que es un estilo de vida, que se centra en que, pues bueno, ya que tenemos que venir a este mundo, ¿no?, ya que estamos aquí, pues pasar por él haciendo el

---

<sup>4</sup> To make your own small contribution

<sup>5</sup> To clarify

<sup>6</sup> About

<sup>7</sup> To explain

menor daño posible tanto al **entorno**<sup>8</sup> como a las criaturas que habitan en él. Y, entonces, bueno, eso lleva consigo una serie de decisiones conscientes en cuanto a qué pongo dentro de mi cuerpo, los alimentos que consumo, con qué me visto, los materiales que utilizo y, bueno, también decisiones relacionadas con el medio ambiente, qué hago con los residuos que genero, etcétera, etcétera. Desde el veganismo, realmente no se hace distinción entre especies, es decir, que todos los animales los vemos como iguales entre ellos. No damos nuestro amor a unas especies concretas, como puede ser un perro, un gato y a otros animales los consideramos comida, ¿no? Es decir, tiene tanto el mismo valor un perro como una vaca, un gato como una **gallina**<sup>9</sup>. Todos son animales que se merecen una vida, pues, sin sufrimiento. Entonces eso sería un poco la definición.

*Antonio:* Me ha gustado mucho porque bueno, creo que hemos roto con un mito, quizás, o la idea general que se tiene con el veganismo, porque, bueno, todo el mundo se centra quizás en la parte de la alimentación, de la salud, pero tú has añadido también que, bueno, que se trata de un estilo de vida que toca a muchos más aspectos de nuestro día a día, como son la **vestimenta**<sup>10</sup>, como son los residuos que generamos. Entonces yo estoy totalmente de acuerdo con esta superdefinición que ha dado Humberto. No sé si la tenías preparada.

*Humberto:* Bueno, **en plan**<sup>11</sup>, sí que sabía que me ibas a hacer esta pregunta y también me gustaría añadir que no todo el mundo, evidentemente, va a **ver** el veganismo **con los mismos ojos**<sup>12</sup>. Hay gente que simplemente va a seguir esa dieta por cuestiones de salud, ¿no? O porque consideran que su cuerpo funciona mejor con ello y dejan más de lado lo que viene siendo, pues, el **maltrato**<sup>13</sup> animal; no les interesa ese tema, simplemente siguen la dieta vegana porque piensan que es lo que mejor les funciona, pero eso no quita que también estén contribuyendo a una misma causa porque bueno, todo... Digamos que **todo suma**<sup>14</sup> al medio ambiente. Bueno, en fin, eso...

*Antonio:* Sí, sí, sí.

---

<sup>8</sup> *Environment*

<sup>9</sup> *Hen*

<sup>10</sup> *Clothing*

<sup>11</sup> *I mean...*

<sup>12</sup> *To see (something) the same way*

<sup>13</sup> *Mistreatment, abuse*

<sup>14</sup> *Everything counts*

*Humberto:* Da igual. Lo que quería decir es que da igual por qué motivo lo hagas, que todo suma a la misma casa.

*Antonio:* Claro, claro. Vale. Bueno, yo creo que ya podemos continuar con la siguiente pregunta, que sería que nos cuentes, Humberto, cuándo te hiciste tú vegano exactamente.

*Humberto:* Pues yo, ahora, estos días que sabía que iba a hacer el *podcast* contigo, así pensando realmente yo recuerdo hacer como un intento antes de hacerme vegano oficial, de **tontear un poco con**<sup>15</sup> la idea de dejar la carne, ¿no? Pero en mi caso sí que es verdad que fue algo que me pidió el cuerpo. No me lo impuso nadie desde fuera. Mi cuerpo me lo pedía. Entonces yo recuerdo cuando estaba en tercero de **carrera**<sup>16</sup>, por ejemplo, que sería por 2014/2015, cocinando pollo o esta experiencia seguro que más de un vegano la comparte cocinando pollo. El ver la carne cruda, el tener que cortarla me empezó a causar muchísima repulsión. No sé por qué; cosa que hasta ese mismo momento jamás me había pasado. Yo nunca había tenido ningún problema con la carne cruda, por así decirlo, o problemas en cocinarla. Nada, y siempre he comido de todo, etcétera. No fue algo raro para mí. Y, entonces, bueno, estuve tonteando un poco en esa época de “voy a intentar no comer carne, a ver qué tal”, pero luego siempre volvía. Quizá ya no tanto con productos crudos que yo tuviera que cocinar, pero sí con productos que **enmascaran**<sup>17</sup> un poco, pues, la estética cruda. Es decir, o compraba cosas **precocinadas**<sup>18</sup>, cosas que alejaran lo máximo posible el aspecto de la carne cruda, de que eso procedía de un animal, ¿no? Pero realmente no fue hasta que hice mi Erasmus en Inglaterra, que, para quién no sepa, bueno, tú te viniste conmigo a Inglaterra un año, ¿no? Bueno, tú y mucha más gente de Málaga. Hicimos el Erasmus ese año, el intercambio académico a Portsmouth, que era una localidad del sur de Inglaterra. Y es verdad que allí sí que la cultura vegana y vegetariana, pues, estaba muchísimo más **asentada**<sup>19</sup> que aquí. Aquí en España, prácticamente por aquel entonces, que era 2015/2016,

*Antonio:* No teníamos referentes, también.

---

<sup>15</sup> *To play with*

<sup>16</sup> *Undergraduate Degree*

<sup>17</sup> *To cover up*

<sup>18</sup> *Pre-cooked*

<sup>19</sup> *Established*

*Humberto:* No, no, para nada. O sea, no había productos en el supermercado aquí en España **etiquetados**<sup>20</sup> como veganos. Entonces, el llegar allí y ver que había secciones del supermercado, pues, dedicadas exclusivamente a productos vegetarianos o vegano que tenían su **sello**<sup>21</sup>, ¿no? La V esta de “*Vegan approved*”, pues sí que te causa curiosidad. Y, entonces, bueno, si eres una persona que ya ibas como yo, con la **predisposición**<sup>22</sup> de ir abandonando la carne o que por lo menos te lo habías planteado antes, pues sí que empiezas a tirar un poco de ese tipo de productos, ¿no? De hamburguesas veganas o salchichas veganas, que no necesariamente son saludables (eso lo podemos hablar más adelante, ¿no?) Pero, bueno, sí que facilitan un poco la transición de personas que estén acostumbrada al consumo de carne, a facilitar un poco eso, el cambio de dieta, ¿no? No **soy partidario de**<sup>23</sup> abusar de ello, porque al fin y al cabo son ultraprocesados, ¿no? O sea, se puede ser vegano y no sano, se puede ser vegano de forma **insalubre**<sup>24</sup> y, bueno, son productos ultraprocesados que realmente no son buenos para el cuerpo. Pero bueno, allí sí que había. El hecho de que hubiera ese tipo de productos allí indicaba que había un público objetivo detrás de esos productos, ¿no? que había una demanda. Y, bueno, realmente si me preguntas cuándo me hice vegano, yo creo que el **punto de inflexión**<sup>25</sup> fue una charla en YouTube, porque, ya te digo, yo empecé a consumir estos productos, entonces ya dejé la carne. Era vegetariano. Era como el paso intermedio, pero el punto de inflexión fue una charla en YouTube que vi de un muchacho que se llama Gary Yourofsky. El título de la charla, para el que lo quiera buscar, es “El mejor discurso que escucharás jamás”. O algo así. En inglés creo que es “Best Speech You Will Ever Hear”. Lo podemos poner, si quieres, en las notas del episodio, ¿no?

*Antonio:* Sí, sí, lo pondremos.

*Humberto:* Y nada, creo que dura una horita y poco. Y para mi tuvo... O sea, fue una charla que tuvo un impacto brutal, brutal, una **apertura**<sup>26</sup> de conciencia brutal. De demostrarme lo que había detrás de un plato de carne, de un filete, de una hamburguesa, de no sé. Tuvo un impacto muy grande. Es cierto que es una conferencia un poco gráfica, o sea, para las personas que sean

---

<sup>20</sup> *To categorise*

<sup>21</sup> *Stamp, tag*

<sup>22</sup> *Inclination*

<sup>23</sup> *In favour of*

<sup>24</sup> *Unhealthy*

<sup>25</sup> *Turning point*

<sup>26</sup> *Opening*

un poco **aprensivas**<sup>27</sup> o sensibles, pues, bueno, no es muy recomendable, pero sí que es recomendable que todo el mundo que consuma carne sepa lo que hay detrás de lo que está comiendo. Porque muchas veces la estética del supermercado nos oculta un poco esto, ¿no? Y bueno, yo recuerdo que fue ver la conferencia de este hombre y decir “se acabó. No quiero contribuir más a esto”. Fue negación total. Y, bueno, para mí fue un poco más fácil ¿no?, porque ya llevaba siendo vegetariano por a lo mejor un mes y medio o cosa así, que tampoco es demasiado, pero a raíz de ver esta charla, empecé con la dieta vegana. No hubo vuelta atrás, por así decirlo. Y, bueno, si quieres contar un poco... pero hice que Antonio viera esta conferencia, no sé si te acuerdas.

*Antonio:* Él es el culpable de que yo sea vegano. Bueno, pues sí, yo voy a contar brevemente mi caso, que es un poco diverso al tuyo. Bueno, como bien ha dicho Humberto, nosotros éramos compañeros de piso además. Y, bueno, yo veía esa transición o esa reducción del consumo de carne que estaba haciendo Humberto y me contaba cositas que él iba investigando y tal. Pero a mí no me llegaba a convencer, digamos, no llegaba a prestarle la suficiente atención. No sé, no sentía esa repulsa, esa repulsión natural que me ha comentado Humberto, pero sí que me decidí a ver esa conferencia con él. Recuerdo que la vimos juntos y no sé si recuerdas mis palabras, Humberto, cuando terminó la conferencia, pero dije... Creo que vimos la charla a mediodía y dije “bueno, yo esta noche ya soy vegano”. Fue lo que dije cuando terminó la conferencia. Y la realidad es que sí, al igual que a Humberto, a mí me convenció en todos los aspectos, me dejó sin argumentos, sería la mejor forma de expresarlo. No podía **rebatir**<sup>28</sup> nada de lo que ese hombre, que además es activista, si no me equivoco, me decía y me hizo abrirme a una realidad que yo desconocía totalmente. Y bueno, me convenció totalmente. Entonces, esa misma noche, pues Humberto y yo ya éramos veganos básicamente. Y comenzamos. Que además la verdad es que fue muy, muy beneficioso y mucho más fácil el hacerlo juntos. Creo que sí es un apoyo, ¿no?, un apoyo enorme cuando tienes a alguien con quien empezar este proceso (que ahora te preguntaré un poco más al respecto). Entonces, bueno, para concluir, digamos que ambos llevamos cinco años, cinco añitos prácticamente siendo veganos. Entonces, bueno, Humberto, tú ya me has dicho por qué te hiciste vegano, ya lo has explicado. Ahora me gustaría preguntarte por algo que mucha gente piensa que es que es muy difícil, ¿no? Para ti, ¿fue difícil, al principio especialmente?

---

<sup>27</sup> *Hypochondriac*

<sup>28</sup> *To refute*

*Humberto:* A ver, es cierto que el hacerlo con alguien, pues, bueno, la vida es algo muy personal, ¿no? Y probablemente llevas muchísimo tiempo comiendo lo mismo. Años en los que lo que se ha comido en tu familia probablemente lo comas tú también. Entonces, bueno, al principio es como dar un poco un salto al vacío porque no sabes y tratas de sustituir componentes de la receta. En nuestro caso, por ejemplo, que fue un cambio... Fue ver la conferencia, nosotros teníamos comida en casa en Inglaterra que nuestros padres nos habían enviado porque de vez en cuando nos enviaban productos que allí eran difíciles de encontrar, pero en España sí que había o eran más baratos, etcétera. Entonces, a lo mejor nos mandaban pues **lotes**<sup>29</sup> de atún, jamón, etcétera. Y a raíz de ver la conferencia, o sea, o lo regalamos o se lo dimos a otros compañeros de piso, o se lo dimos a gente de allí de Inglaterra (que ellos superagradecidos...).

*Antonio:* También.

*Humberto:* El impacto de la conferencia fue brutal. Fue decir “no voy a gastar ni lo que tengo ya en casa comprado”. Entonces, bueno, sí que fue un poco difícil la transición, porque realmente no teníamos idea de cómo cocinar o de recetas nuevas, o nos quisimos meter muy de lleno muy pronto. Yo la verdad es que le recomiendo a cualquier persona que esté escuchando que, si **se plantea**<sup>30</sup> un cambio de dieta, que lo haga siempre de forma paulatina, poco a poco, que se vaya interesando por el tema, que cada semana coma un poco menos de carne y compense, pues, con legumbres o con verduras, que vaya viendo, pues, cuentas online de recetas que le llamen la atención o que piensen “esto puede estar rico, voy a probarlo algún día”. Nosotros es que **nos tiramos a la piscina**<sup>31</sup>.

*Antonio:* Y es verdad es que yo también pienso que una incorporación **paulatina**<sup>32</sup> de la dieta vegana es mejor, pero porque es más práctico y porque es más sencillo que simplemente... porque, claro, como tú dices, nosotros nos lanzamos a la piscina y es cierto que, claro, de un día para otro llevamos, llevábamos, pues no sé, veintitantos años comiendo de una forma, pues ni siquiera se nos ocurría un plato, ¿no? Y claro, esto si lo haces de forma paulatina, pues va a ser un proceso mucho más fácil y menos frustrante también, porque puede llegar incluso a frustrar

---

<sup>29</sup> *Set*

<sup>30</sup> *To consider*

<sup>31</sup> *To take the plunge*

<sup>32</sup> *Gradual*

cuando ves que “**jo**”<sup>33</sup>, se me ocurre un plato y necesito queso o necesito huevo, necesito carne, beicon”. Sí, claro. Sí que es cierto que es mucho más práctico, creo. En esto **coincido**”<sup>34</sup> contigo. Hacerlo **de forma escalonada**”<sup>35</sup>.

*Humberto:* También es importante pensar en el proceso de adaptación que necesita tu cuerpo, es decir, tu flora intestinal. Los microorganismos que habitan en tu intestino, no sé, llevan una cantidad de años recibiendo los mismos alimentos y haciendo una simbiosis contigo de una manera determinada, ¿no? Entonces tú cambiarle el alimento a esos microorganismos **de la noche a la mañana**”<sup>36</sup>, pues puede tener un poco de... puede causar molestias por así decirlo, ¿no? Entonces, bueno, siempre poco a poco. Y otra cosa que quería decir es que, por ejemplo, en mi caso, yo no comí apenas verdura. En ese sentido, el veganismo a mí sí que me ha abierto un **abanico**”<sup>37</sup> de variedad. Es decir, yo ahora como muchísima más variedad de alimentos que la que comía antes de ser vegano.

*Antonio:* Que es una creencia opuesta a lo que piensa muchísima gente. Claro que la gente piensa que, si no comes carne, ¿qué comes? ¿no? Es la típica pregunta. Pues yo coincido contigo. Yo como muchísimas más cosas y mucho más diferentes que antes.

*Humberto:* Recuerdo que la verdura **no la tocaba ni con un palo**”<sup>38</sup>. Yo recuerdo que hubo un proceso de adaptación también de las papilas gustativas, es decir, de que lo que comía. La verdura me empezó a saber bien. Las legumbres me encantaban. Me empezaron a gustar muchísimo más. Es decir, tu cuerpo necesita una adaptación. Hazlo siempre poco a poco y no te tires a la piscina, al vacío, como hicimos nosotros.

*Antonio:* Pero bueno, tampoco salimos tan mal, ¿eh?

*Humberto:* No, no, no, no, pero bueno, sí, sí lo volvería hacer de forma escalonada si lo tuviera que volver a hacer, la verdad.

---

<sup>33</sup> *Interjection meaning “what a shame!”*

<sup>34</sup> *To agree*

<sup>35</sup> *Step by step*

<sup>36</sup> *Overnight*

<sup>37</sup> *Range*

<sup>38</sup> *Not wanting to touch something under any circumstance*



*Antonio:* Vale. Bueno, como hemos dicho, en ese momento, nosotros estábamos en Inglaterra, en Portsmouth, pero volvimos a España. Entonces, bueno, Humberto, ¿es difícil ser vegano en España?

*Humberto:* Pues, a ver, yo creo que, a día de hoy, no, la verdad. Ha cambiado muchísimo la cosa. Es decir, yo recuerdo que, a raíz de volver de Inglaterra, poco a poco sí que se fueron abriendo más los mercados o las secciones de productos veganos, los supermercados... en comparación a cuando nos fuimos, que no había nada. La única leche vegetal que había en el supermercado a lo mejor era leche de soja, ¿no? Es decir, el panorama ha cambiado muchísimo. Ahora hay leche de todo tipo. Hay productos de todo tipo. No sé, creo que ahora no es complicado. El otro día me hizo mucha gracia porque fui al supermercado y vi hasta leche de nuez.

*Antonio:* Esa no la he visto yo.

*Humberto:* ¿No? Pues fíjate tú hasta qué punto hemos llegado, ¿no? De leche de nuez. Una cosa **impensable**<sup>39</sup> hace diez años. ¿Cómo se puede sacar leche de una nuez? No, está muy buena, por cierto. Entonces, bueno, yo creo que no es complicado a día de hoy hacerte vegano. En España tenemos la suerte de que somos un país mediterráneo que tiene una abundancia brutal de todo lo que viene siendo **legumbres**<sup>40</sup>, verdura. Aquí las horas de sol pues tú sabes que abundan y eso hace que los mercados estén siempre **rebosantes de**<sup>41</sup> comida fresca. No, no tenemos que importar. Bueno, es una ventaja que tenemos.

*Antonio:* Sí, es cierto, es cierto. Y, sobre todo, no sé qué piensas tú, pero yo diría que no es difícil (y no intento convencer a nadie, repito, no estamos aquí para ello), pero no es difícil, sobre todo en casa, porque, **a fin de cuentas**<sup>42</sup>, incluso si no tienes este tipo de productos sustitutivos de la carne como salchichas veganas, hamburguesa veganas y todo este tipo de cosas, a fin de cuentas, como dices tú, hay una oferta tremenda de verdura, de fruta, de productos frescos que hacen muy fácil la vida en la cocina, digamos, se puede preparar perfectamente cualquier cosa vegana o es vegetariana incluso sin necesidad de estos productos. Entonces creo que en tu casa

---

<sup>39</sup> *Unthinkable*

<sup>40</sup> *Legume*

<sup>41</sup> *Overflowing of*

<sup>42</sup> *Afterall*

es muy fácil, pero, ahora, cuando salimos fuera, cuando vamos a un restaurante, a un bar de tapas. ¿Crees que se complica un poquito la cosa?

*Humberto:* Hombre, pues ya depende de dónde vayas, ¿no? Es cierto que ahora en casi todos los sitios tienen al menos una opción vegana o vegetariana. Si te vas a un **mesón**<sup>43</sup> tradicional, pues a lo mejor ahí te toca comer patatas fritas ¿no?, pero creo que se ha creado mucha conciencia con el tema. Creo que ha sonado mucho en estos últimos años y eso ha hecho que en casi todos los sitios haya al menos, como te digo, un plato disponible o alguna opción. Como mínimo, como mínimo.

*Antonio:* De hecho, a propósito de lo que dices de este cambio que ha habido en los últimos años, que creo que tú y yo lo hemos podido ver también porque hemos ido viendo cómo se ampliaba la oferta de cositas que podíamos comprar, etcétera. He estado investigando un poquitín y, **al parecer**<sup>44</sup>, según un estudio de una consultora que se llama Lantern, en 2019 o 2020, un 10 por ciento de los españoles (eso sería aproximadamente 4 millones de personas), pues, según este estudio, esta estadística, siguen una dieta vegetal. Es decir, aquí entran también personas vegetarianas, personas flexitarianas, ¿no? Pero, bueno, creo que esto es un ejemplo. Es un dato que evidencia esa, esa apertura al veganismo y esa reducción del consumo de productos animales.

*Humberto:* Pues la verdad es que sí, que es una alegría ver que cada vez tenemos más opciones, que cada vez más gente con la que **te vas topando**<sup>45</sup>, dice ah, pues yo sí, pues yo también soy vegetariano, o mi hermana o yo. Ese cambio sí que lo veo en la sociedad y en mi círculo, y ya no solo en el tema del del veganismo, es decir, desde hace unos años, ha habido una apertura de conciencia brutal de todo lo que viene siendo conciencia por... preocupación por el medio ambiente, por la salud mental, por la igualdad de derechos LGTB, por los residuos...

*Antonio:* Feminismo, ¿no?

*Humberto:* Feminismo, la práctica *zero waste*. Todo ha venido junto. Todo ha venido de la mano.

---

<sup>43</sup> *Traditional tavern, inn*

<sup>44</sup> *Seemingly*

<sup>45</sup> *To come across*

La verdad es que yo estoy muy contento de haber vivido el antes y el después, porque no es lo mismo la gente que nazca ahora ¿no?, que se lo va a encontrar todo ya organizado, por así decirlo. Está guay ser parte del cambio también.

*Antonio:* Total, total, total. Bueno, volviendo al tema con el que hemos comenzado el episodio: esta recomendación del ministro de Consumo que ha generado tanta controversia. ¿Dirías tú que, o sea, tú recomendarías a todo el mundo que se volviera vegano o crees que es algo personal y que cada uno debe hacer lo que considere **oportuno**<sup>46</sup>?

*Humberto:* Creo que no todo el mundo debería hacerse vegano. Es una transición que tiene que venir de dentro. Es decir, el cuerpo te lo tiene que pedir, no tiene que venir impuesta de fuera. Si te causa curiosidad el tema, investiga por tu cuenta. Infórmate. Al final lo impuesto sería un poco dictadura, ¿no? Yo no soy partidario de imponer nada a nadie y sí que pienso que el cambio tiene que venir un poco desde dentro. Tiene que ser orgánico, la verdad.

*Antonio:* Sí, estoy totalmente de acuerdo. Y [sobre] lo que sí que voy a dar mi opinión, sea más o menos controvertida, es que sí que creo que debe haber una reducción en el consumo de carne. Si queremos algún día apoyar a la causa ecológica, ¿no?, apoyar la disminución de la contaminación, la mejora de las condiciones del medio ambiente... Y, bueno, quizás por eso hay países, no solo aquí con nuestro ministro en España, sino otros países de la Unión Europea también, que creo que estamos un poco en ese camino de promover la reducción de productos animales. Quizás sí, eso creo que sería importante.

*Humberto:* No sólo diría yo que por cuestiones medioambientales uno debería plantearse el hacerse vegano. Si quieres ser un poco más egoísta incluso y hacerlo solo por salud, creo que, como dije al principio, todo contribuye a la misma causa y está genial que la gente que lo vea de esa manera. No sé si te acuerdas [de] que hace unos años la Organización Mundial de la Salud, pues, publicó una cosa muy controvertida que fue que básicamente dijeron que el consumo de no recuerdo cuánto era, creo que eran solo 50 gramos de carne procesada al día (que 50 gramos no es nada, son dos **lonchas**<sup>47</sup>, es realmente poco) incrementaba la probabilidad de **padecer**<sup>48</sup>

---

<sup>46</sup> *Convenient*

<sup>47</sup> *Slice*

<sup>48</sup> *To suffer, to endure*

cáncer no sé si del colon o del recto, no me acuerdo, pero vamos en un 18 %. Y decía, ¿cómo puede tan poca carne tener ese impacto en nuestro organismo? Nos lo está diciendo la Organización Mundial de la Salud. Entonces, yo me planteo, si tenemos que poner límite a un alimento porque si nos pasamos es malo para nosotros, ¿por qué seguir consumiéndolo, no? ¿Por qué no está ese mismo límite en el consumo de legumbres y verdura? Entonces, bueno, simplemente es una reflexión que quería dejar. Que si lo haces por salud es igualmente válido. El cambio puede ser egoísta. Puedes ser vegano y egoísta. No tienes que empezar por el medio ambiente.

*Antonio:* Bueno, Humberto y yo habíamos acordado que esta conversación no debería durar más de 20 minutos. Bueno, ya lo hemos hecho. Hemos sobrepasado esos 20 minutos de sobra. Creo que hemos tratado casi todo lo que queríamos tratar, si no todo. Y bueno, como estoy viendo que al final nos vamos a meter en temas controvertidos, pues casi mejor que creo que lo vamos a dejar aquí, si te parece.

*Humberto:* Sí, yo solo quería añadir una cosa. En cuanto a lo del ministro Garzón, ¿no? **Se le ha tirado mucha gente encima**<sup>49</sup> simplemente por haber recomendado una reducción del consumo de carne. A raíz de esto, pues me ha hecho plantearme muchas cosas. Es decir, realmente ahora veo la comida como a las... Es decir, a ver si me explico. La gente ha llegado a volcar en la comida, en lo que, come parte de su identidad. Es decir, que no me toquen mi comida porque me hecho encima de Garzón, ¿entiendes? O sea. Y es verdad que, al fin y al cabo, lo que ocurre en torno a un plato de comida son reuniones familiares, es tradición, son buenos momentos, son charlas... Entonces, tocarle eso a la gente le puede tocar un poco el ego.

*Antonio:* Puede doler. Claro, lo que estás tocando es su identidad. Y por eso (imagino que coincides conmigo), por eso es tan controvertido este tema, por eso causa tanta reacción, malas reacciones, quizás, a veces en la gente, cuando se les recomienda algo o simplemente cuando se habla de este tema ¿no?, porque parece que se está **atentando contra**<sup>50</sup> su identidad.

*Humberto:* Exactamente.

---

<sup>49</sup> *Many people has criticise him*

<sup>50</sup> *To threaten*

*Antonio:* Y en parte, pues sí, es normal que la comida sea parte de la identidad. De hecho, yo aquí en este *podcast*, pues he hecho un episodio sobre la dieta mediterránea, es decir, forma parte de la cultura española. En fin, creo que ha sido un episodio superinteresante. Yo lo he disfrutado muchísimo. Coincidiréis conmigo en que da gusto escuchar a Humberto y, bueno, pues Humberto, te tengo que agradecer una vez más que estés aquí, que te hayas explicado también, que, bueno, que nos hayas enseñado cositas. Así que nada, muchísimas gracias.

*Humberto:* Gracias a ti por invitarme, me lo he pasado superbien porque ni siquiera me he dado cuenta de que estábamos grabando un *podcast* por así decirlo, simplemente ha sido una conversación entre amigos, ¿no? Y bueno, pues nada, yo contento también de que estas cuestiones se estén planteando de una manera tan pública como ha hecho el ministro y de que lleguen a tanta gente. Al fin y al cabo, si sólo una persona a raíz de estas declaraciones que ha hecho el ministro se plantea un cambio de dieta, yo creo que mereció la pena.

*Antonio:* Pues nada, muchísimas gracias a vosotros, a los que estáis escuchando el episodio. Espero que os haya gustado, que hayáis aprendido algo. Quizás hemos sembrado la curiosidad de probar esta dieta. Dejadme saber vuestras opiniones al respecto. No sé, cuál es la situación en vuestro país, etcétera. Ya sabéis que el episodio no solo se publica en aplicaciones de *podcast*, sino también en YouTube, así que en YouTube podéis escribir el comentario que queráis. Y bueno, pues eso es todo. Muchísimas gracias por haber escuchado este episodio y nos vemos la semana que viene. Humberto, ¿te quieres despedir?

*Humberto:* Bueno, nada, eso, que sigáis apoyando a Antonio tal y como estáis haciendo. Y nada, que encantado de haber estado aquí, de aportar mi grano de arena y que, cuando me necesites otra vez para cualquier otra charla, pues ya sabes dónde estoy.

*Antonio:* Estupendo. Pues muchas gracias. Muchas gracias a todo. ¡Chao! ¡Cuidado!