



Homo Vegetus

El presente documento ha sido aprobado por su autor/propietario para ser distribuido por
Homo Vegetus, <http://www.homovegetus.cl>

Ganadora del concurso de ensayo del Vegetarian Journal 1994
La vida como una adolescente vegetariana
por Kristie Hertz
de [Toronto Vegetarian Association](#) - [English](#) - [Italiano](#)

Tengo quince años y soy vegetariana. Las dos cosas no van juntas en la mente de la mayoría de la gente. Los adolescentes son relacionados con los Big Macs, las pizzas de peperoni y el pollo frito. Cuando la gente descubre por primera vez que soy vegetariana, usualmente levanta la nariz y pregunta por qué. Bueno, inicialmente empecé una dieta vegetariana para perder peso y estar en mejor forma. Había oído todos los reportajes sobre el alto contenido en grasa de la carne y no era una gran fan del pollo.

Otra cosa que la gente me dice es que nunca dejarían la carne. Esos comentarios, realmente, me hacen sentir más poderosa que ellos, porque yo puedo controlar lo que meto y no en mi cuerpo. Mucha gente siente que necesita comer ciertas cosas cuando salen a cenar, porque quieren ser sociables. Muchas veces he visto a mis padres pedir un plato de carne cuando salen con sus amigos a cenar sólo por educación.

Yo he ganado un mayor control sobre mí misma y mi cuerpo.

Y en lo que respecta a mí, me siento mejor que nunca. Raramente me siento decaída porque obtengo todas las vitaminas y fibra necesarias que mi cuerpo necesita. Mi piel es más suave, y mi cabello tiene más brillo. Creo que en el pasado, aunque no lo sabía, comía demasiada carne y muy de vez en cuando verduras. Un día típico comenzaba con hot cakes y mantequilla en el desayuno. De almuerzo comía un emparedado de pavo o jamón con leche y un rol de mantequilla. Y la cena consistía en carne con grasa o pollo frito con piel, asado de carne, hamburguesas, etc., y usualmente maíz. Los vegetales verdes eran virtualmente desconocidos en mi casa excepto en Navidad. Ahora un día típico comienza con un par de panecillos, sin mantequilla. El almuerzo son normalmente plátanos y cualquier otra fruta de la estación. De cena, como un par de verduras con hamburguesas vegetarianas, pizza o sopa de frijoles.

Mucha gente tiene la idea errónea de que un vegetariano es alguien que come ensalada de desayuno, comida y cena, y que no hay variedad en lo que come. Desde que me volví vegetariana hace un año, he descubierto muchos platos nuevos y divertidos para comer. Me encanta ir a la tienda y ver los productos frescos para ver qué puedo crear. Y también parece que cada vez que voy a la tienda, tienen un producto vegetariano nuevo en los estantes. Hay ahora alrededor de 30 productos nuevos que no estaban ahí hace un año.

En fin, creo que ser vegetariana me ha dado mayor control sobre mí misma y mi cuerpo. No encajo con el resto de la gente, y no quiero, especialmente en una época de mi vida en la que tanta gente sólo está tratando de encajar.

Kristie Hertz vive en Delaware. Estaba en décimo grado cuando escribió este ensayo ganador en el concurso anual del Vegetarian Resource Group para niños y jóvenes.

Vegetarian Journal - Ene/Feb. 1995, citado en la hoja informativa de la Very Vegetarian Society of Winston-Salem edición Abril/Junio.