



ENTREVISTA

ANA MORENO, «MORENINI»
DIVULGADORA DEL VEGETARIANISMO

El último de sus libros es *Flexivegetarianos* (Ed. Obelisco). Naturópata y coach nutricional, se la puede seguir en www.flexivegetarianos.com y en escueladecocinavegetariana.com

«La dieta se mejora paso a paso, sin prisas»

Derrocha simpatía, positividad y capacidad de trabajo, que pone al servicio de dar a conocer las ventajas de la dieta vegetariana, su pasión. Escribe, hace programas de radio (www.cafemorenini.com) y televisión (100% Vegetal en CanalCocina.es), y ofrece cursos presenciales y online.

—**¿Estás satisfecha con la evolución del vegetarianismo en la sociedad?**

—Mucho. Cada vez hay más personas que, aunque no son vegetarianas, sintonizan con este tipo de alimentación y la disfrutan mucho. Ahora ser vegetariano se asocia con ser una persona saludable, amorosa con los animales y respetuosa con el medio ambiente.

—**¿Has modificado en algo tu dieta a lo largo de los años?**

—Soy más crudívora y emocionalmente más abierta con otras opciones aunque no sean la mía, es decir, ¡más respetuosa y menos fundamentalista!

—**¿Cuáles te parecen los errores más frecuentes entre los vegetarianos?**

—Diría que comer demasiados productos lácteos o muchos alimentos basados en tofu o seitán, por miedo a la carencia de proteínas o porque facilitan la vida.

—**¿Qué se puede permitir un «flexi»?**

—Es un vegetariano que ocasionalmente toma algún producto animal. Normalmente suele ser pescado, pero hay algunos que un día al año comen jamón, lo que les permite seguir siendo vegetarianos el resto del tiempo.

—**¿Qué «pecado» te permites tú?**

—En ocasiones muy muy puntuales tomo algo de queso de cabra elaborado con leche cruda y cuajo vegetal. ¡Y no me siento nada bien! Para mí es una comida emocional porque mi abuelo era quesero. Mi truco ha sido aceptarme y dejar de luchar contra mí misma. Gracias a eso cada vez lo como menos.

—**¿Hay alguna excepción inadmisible?**

—¡No soy quién para decirlo! Si con eso la persona se mantiene vegetariana el resto del tiempo quizá sea un mal menor.

—**¿Cuáles son las dificultades más comunes para mejorar la dieta?**

—La autoexigencia y la prisa actual por conseguirlo todo. Creo que quien camina despacio y se trata con amor, llega más lejos y afianza sus metas.

—**¿Cómo se pueden superar?**

—Aumentando el amor por uno mismo.

—**Acabas de estar en la India. ¿Te has traído alguna enseñanza?**

—Me llegó muy adentro un *thank you* pronunciado desde el corazón por una mujer impedida a la que ayudé a pasar de la silla de ruedas a su cama, en la oenegé de Madre Teresa en Calcuta. Ese *gracias* nació de la completa aceptación de la ayuda, reconociendo su propia grandeza, sin sentir que eres menos por depender de los demás. Un *thank you* desde la dignidad del alma y que me enseñó la grandeza que se esconde detrás de saber recibir el amor.

MANUEL NÚÑEZ Y CLAUDINA NAVARRO