

# ¿Es el veganismo realmente sostenible?



## Rodrigo Durand Cerda

Asesor Culinario  
 Chef Director de "Kúme-Chile"  
 www.kume-chile.cl  
 @durandcheff

Hace poco, en una mesa con amigos, surgió la eterna pregunta: **¿es el veganismo la solución definitiva para salvar el planeta?** Como chef, la respuesta no es tan sencilla como un "sí" rotundo. El veganismo puede ser más amigable con el medio ambiente que otras dietas, pero hay matices que no podemos pasar por alto. Como ocurre con muchas cosas en la vida, la sostenibilidad no es blanco o negro, y la gastronomía no es la excepción.

### LO QUE NO TE CUENTAN SOBRE LA DIETA VEGANA Y EL PLANETA

Es innegable que una dieta basada en plantas tiene ventajas. Los vegetales requieren menos recursos que la ganadería, consumen menos agua y menos tierra, y emiten menos gases de efecto invernadero. **¿Hasta aquí todo claro, ¿no?** Pero, ojo: **no todo lo vegano es igual de verde.** A veces lo más sencillo no es lo más sostenible.

Pongamos un ejemplo: si en tu menú vegano tienes paltas importadas desde Perú o soja que viaja de Asia, **el impacto ambiental podría ser mayor que si eliges un filete de ternera local**, criado en pastos que no necesitan fertilizantes ni pesticidas. A veces, el problema no está en lo que comemos, sino en cómo y de dónde llega.

### El truco está en la procedencia: lo local es lo mejor

Aquí entra un concepto clave: **la estacionalidad.** Cuando cocinamos con productos locales y de temporada, **la huella de carbono se reduce a la mitad.** Los tomates

en invierno o los mangos fuera de temporada no solo cuestan más, sino que han recorrido miles de kilómetros para llegar a tu mesa. Como chef, siempre prefiero trabajar con ingredientes frescos de los alrededores, porque me aseguro de que no solo el sabor sea increíble, sino que la huella ecológica también sea mínima.

Una buena estrategia sería comenzar cada plato con la pregunta: **¿Este ingrediente realmente necesita viajar desde el otro lado del mundo para llegar a mi cocina?**

### EL TRANSPORTE: ¿EL VILLANO OCULTO DE LA SOSTENIBILIDAD?

Si crees que comer solo productos vegetales te exime de causar impacto, piénsalo de nuevo. **El transporte de alimentos tiene una huella de carbono enorme.** Tomemos las especias o las frutas tropicales, por ejemplo. Aunque son 100% veganas, su transporte desde lugares lejanos implica un gasto energético brutal. El truco está en ser conscientes de lo que realmente estamos eligiendo. Un grano de quínoa de Perú, por ejemplo, ha recorrido miles de kilómetros y cargado con todo el costo ambiental de su viaje.

Si queremos una dieta realmente sostenible, necesitamos apostar por lo **local y de temporada.** Y cuando no podamos, hacer elecciones informadas sobre los productos que llegan desde otras latitudes.

### ¿ES NECESARIO ELIMINAR TODO LO ANIMAL?

Aquí es donde muchos se detienen.

**¿Es el veganismo la única opción para ser sostenible?** En mi opinión, la respuesta es no. La sostenibilidad es mucho más que seguir una dieta específica. Se trata de un **equilibrio consciente.**

Como chef, mi objetivo no es imponer una dieta, sino **encontrar lo mejor de cada mundo.** En mi cocina, suelo trabajar con pequeños productores locales que crían animales de manera ética y respetuosa. No es necesario eliminar la carne por completo para tener una dieta sostenible. La clave está en elegir productos de origen animal que provengan de fuentes responsables, que respeten el ciclo natural y no agoten nuestros recursos.

### LA SOSTENIBILIDAD ES UNA HISTORIA COLECTIVA

Finalmente, recordemos que la sostenibilidad no es un esfuerzo individual, sino colectivo. No basta con que como chef haga elecciones responsables; **todos debemos hacerlo.** Desde el agricultor que cultiva de forma respetuosa hasta el consumidor que compra de manera consciente. Necesitamos cambiar la narrativa, **redefinir lo que significa comer bien**, y hacerlo de manera que no solo beneficie a nuestros paladares, sino también al planeta.

Así que, ¿es el veganismo la respuesta definitiva? **Tal vez no**, pero si lo llevamos de la mano con elecciones informadas y prácticas responsables, es un paso muy importante. Al final del día, no se trata de lo que comemos, sino de **cómo elegimos lo que comemos.**