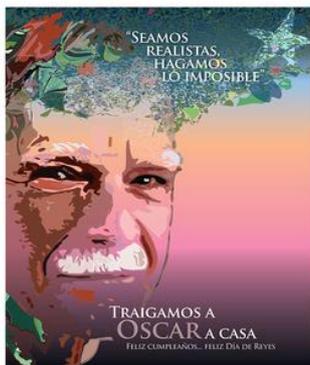


Carta del preso político Oscar López a su nieta Karinna: Un vegetariano en prisión

Escrito por Oscar López Rivera / Preso político, 33 años encarcelado en EEUU
Viernes, 22 de Agosto de 2014 23:44



Querida Karina: Cuando eras pequeña sentías curiosidad por saber qué me daban de comer y en tus visitas solías preguntarme si no extrañaba los dulces o los helados. En tu mentalidad de niña proyectabas de esa forma una preocupación legítima por entender cómo se alimentaba tu abuelo.

Si difícil resulta para la mayoría de los vegetarianos poder llevar su dieta estando en libertad viviendo una vida normal imagínate lo que cuesta ser vegetariano en prisión. Es casi imposible. Solo la tenacidad y el empeño por mantener los principios hasta en lo que uno come hacen posible que a pesar de los años de encierro pueda considerarme todavía un buen vegetariano.

Eso no solo consiste en cumplir con unos preceptos alimenticios que excluyen cualquier tipo de carne. Te confieso que, a veces, no me ha quedado más remedio que comer lo que me ponen en el plato para no morirme de hambre, pero dentro de mi corazón, en la convicción de que no lo haría si tuviera otra cosa, me he mantenido firme. Eso es lo que vale en la vida y en cosas tan aparentemente triviales como lo que uno come: la firmeza en la idea.

Muchas de las comidas que nos dan es lo que llaman “junk food”, contienen químicos y preservativos perjudiciales para la salud. En ocasiones, evitando comer carne, me he tenido que conformar con una fruta pasada y un trozo de pan rancio. Vienen en bolsitas que están etiquetadas con un letrero que dice “para uso institucional solamente”, o sea, que es buena solo para presos.

Algunos nutricionistas advierten que si la etiqueta de un alimento tiene más de cinco ingredientes, varios de ellos con una base química que no está identificada, no debe comerse. La comida que se sirve “for institutional use only” tiene por lo menos 25 ingredientes diferentes y es difícil identificarlos. Así que la evito siempre que puedo.

Los primeros cinco años que pasé en prisión no tuve problemas con mi dieta, me las arreglaba para tener acceso a vegetales, granos y cereales. Pero cuando fui enviado a la prisión de máxima seguridad en Marion todo cambió. Lo que me daban era casi siempre incomible. Tuve

Carta del preso político Oscar López a su nieta Karinna: Un vegetariano en prisión

Escrito por Oscar López Rivera / Preso político, 33 años encarcelado en EEUU
Viernes, 22 de Agosto de 2014 23:44

que transar algunas veces y probar algún pescado o pollo, cocinados de manera poco saludable, pero me negué en redondo cuando se trataba de cerdo o de cualquier carne roja.

Un día, el alcaide de la prisión me preguntó si tenía algún problema y le expliqué que con la poca luz que había en la celda no podía leer ni dibujar. Aquel hombre se compadeció de mí y ordenó que me proporcionaran una lámpara de 180 vatios. Un día, se me ocurrió que si ponía un pedazo de cartón sobre la lámpara, podía calentar agua. Así empecé a prepararme café por mi cuenta. Más tarde, ayudándome con esa bendita bombilla, aprendí a poner frijoles, verduras y ajos en una bolsa plástica y, al cabo de una hora, tenía una comida caliente con todos los ingredientes necesarios para una dieta equilibrada. La creatividad que se puede encontrar en la cárcel no es imaginable para personas que nunca han estado expuestas a un ambiente tan hostil y estéril. Hemos estado sin un microondas durante meses. Pero somos lo suficientemente creativos para saber superar el desafío. Y, del mismo modo, tratamos de superarlo cuando no tenemos acceso a las duchas o las áreas de ejercicio.

Hoy día, camino de cumplir 72 años, trato de consumir avena, arroz integral, fideos y frijoles refritos. A veces, compro el atún en bolsitas que venden en la comisaría de la prisión. Esas bolsitas traen más agua que otra cosa, pero aquí no nos está permitido comprar ningún producto enlatado.

¿Que qué quiero comer cuando salga de la cárcel? Tantas cosas y ninguna. A lo mejor me conformo con mordisquear una brizna de hierba mientras miro el mar. El hambre principal que tengo es el del calor humano de la gente y eso se saciará con el abrazo de tantos buenos puertorriqueños que sé que me estarán esperando.

En resistencia y lucha, tu abuelo,

Oscar López Rivera

Nota del editor: El Nuevo Día publica periódicamente los sábados las cartas que el preso político Oscar López Rivera le envía desde prisión a su nieta Karina, a la cual solo ha conocido a través de los barrotos de la cárcel.