Bueno y Vegano®

INFORMATIVO MENSUAL INDEPENDIENTE Y GRATUITO DE CONSUMO DE PRODUCCIÓN VEGANA

2018 JUNIO - Nº 13

"No se puede hablar en serio sobre el calentamiento global, sin hablar del papel de la producción animal" **Moby**

¿Seguro que necesitas perder peso? 10 Falsos mitos

123rf Limited@mukhina1

ALIMENTACIÓN | 8
Tuppers veganos

DEFENSA ANIMAL | 12
Cerdos vietnamitas: la tiranía de una moda

EL BALCÓN VEGANO | 16
Mi familia vegana, por Miriam Martínez

Impreso en papel ecológico 100% reciclado

www.buenoyvegano.com

Bueno y Vegano @buenoyvegano @bioeco_actual

AMANDIN
ORGANIC PRODUCTS
La opción más saludable

LA OPINIÓN DEL ESPECIALISTA

ESPACIO PATROCINADO POR: Amandín | www.amandin.com

Mercedes Blasco
Nutricionista vegetariana y filósofa
bonavida099.blogspot.com
Facebook: Sonrisa vegetariana

Bueno y Vegano

EDITA:
Centipede Films, S.L.
Tel. 93 747 43 19 - 664 32 02 51
C/ Alfons Sala, 33-39 local - 08202 Sabadell
Depósito Legal: B-10600-2017

TIRADA 24.000 EJEMPLARES

www.buenoyvegano.com
buenoyvegano@buenoyvegano.com

DIRECTOR
Enric Urrutia

REDACCIÓN
Montse Mulé

DISEÑO Y MAQUETACIÓN
QUAE Soluciones Creativas a Medida

EDICIÓN DIGITAL
Oriol Urrutia

DISTRIBUCIÓN
Comunidad de Madrid, Castilla y León, Castilla La Mancha: El Horno de Leña; **Euskadi:** Dispronat; **Navarra:** Alimentos Ecológicos Gumendi; **Cataluña:** Sol Natural; **Comunidad Valenciana y Murcia:** Alternatur; **Canarias:** Dietéticos Intersa; **Galicia:** BioSelección; **Islas Baleares:** Natural Cash; **Andalucía:** Cadidiet; **Área nacional:** Suscripress

COLABORADORES
Noemí Alba, Mercedes Blasco, Alberto Díez, Joaquim Elcacho, Neus Elcacho, Helena Escoda, Montse Escutia, Cristina Fernández, Juan Gayá, Mareva Gillioz, Fernando Sánchez Campos, MariaJo López Vilalta, Miriam Martínez, Ángeles Parra, Carla Cornella

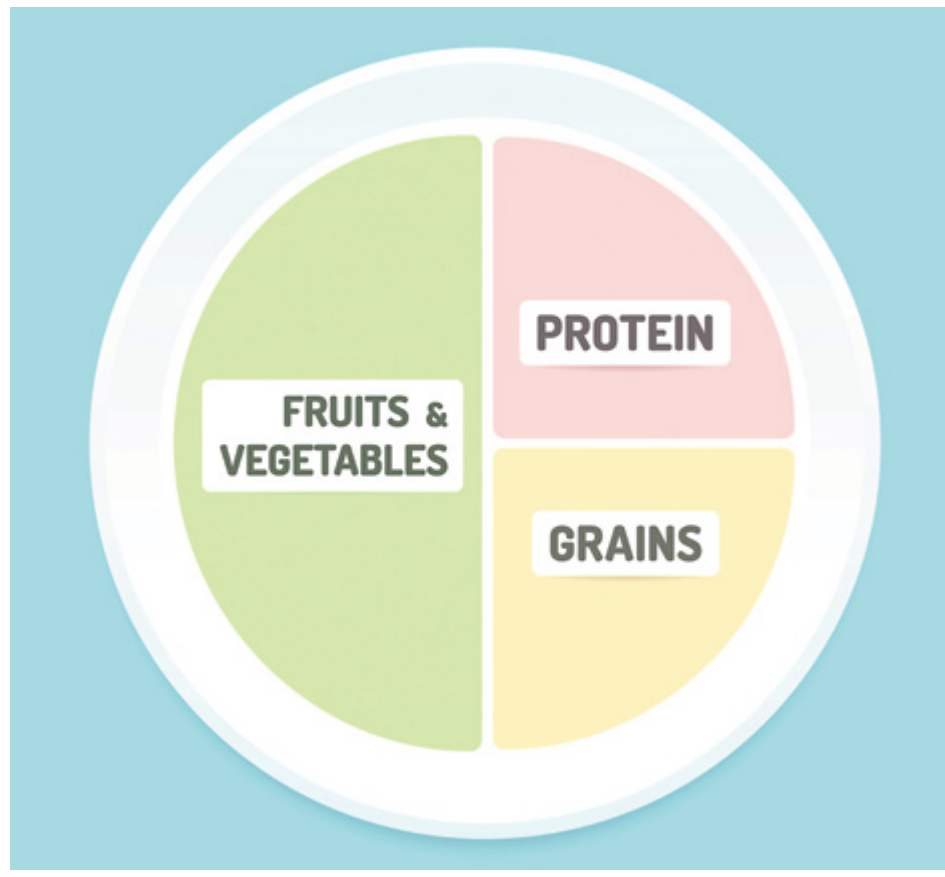
Bueno y Vegano no comparte necesariamente las opiniones firmadas e insertadas en sus páginas. La dirección no se hace responsable de la calidad, procedencia u origen de sus anuncios.

Bueno y Vegano está impreso en papel ExoPress de 55gr/m2 que cumple las siguientes especificaciones:

FSC
www.fsc.org
MIXTO
Papel procedente de fuentes responsables
FSC® C117096

¿Seguro que necesitas perder peso? 10 Falsos mitos

Con la llegada del buen tiempo se acerca también la insistencia para perder peso con la llamada operación bikini, que cada año se avanza más. La presión afecta a todos, pero se hace especialmente fuerte sobre las chicas jóvenes y adolescentes, con el riesgo de que pueda derivar en peligrosos trastornos de la conducta alimentaria. La avalancha de falsos mitos que nos caen encima hace que a menudo podamos tener dudas sobre lo que es saludable y lo que no. Una dieta vegana equilibrada puede ser un antídoto contra estas enfermedades, pero hay que tener información para no caer en trampas y errores. Vamos a desmontar 10 falsas creencias:



123rf Limited@sudowoodo. Recomendaciones nutricionales para el contenido de un plato de comida

1. Estar delgado es mejor para la salud. Falso.

- La OMS establece unos parámetros saludables en función del peso, la altura y la edad de cada persona.
- Uno de los más utilizados es el IMC o Índice de Masa Corporal, que se mide con la fórmula: IMC = Peso en kilogramos / altura en metros al cuadrado.
- Los valores por debajo de 19 se consideran perjudiciales para la salud.
- Los valores por encima de 25 se consideran de sobrepeso.
- Lo saludable es estar entre 19 y 24. Si es tu caso, no necesitas hacer dieta. Si no, busca ayuda con un nutricionista profesional.

2. Hay alimentos buenos y malos. Falso.

- En una dieta equilibrada se debe comer de todos los grupos de alimentos en las proporciones adecuadas: Cereales, legumbres, frutas, verduras, hortalizas, frutos secos y algas.
- La pirámide alimentaria representa cuál es la frecuencia con que se deben consumir los diferentes grupos de alimentos.

3. Eliminar el pan, el arroz, la pasta y las patatas, porque engordan. Falso.

- Son carbohidratos e imprescindibles porque aportan energía para

La avalancha de falsos mitos que nos caen encima hace que a menudo podamos tener dudas sobre lo que es saludable y lo que no

BIOTERRA 2018
#Bioterra2018

La Feria de Euskadi de productos ecológicos, bioconstrucción, energías renovables y consumo responsable

15 años

Del 1 al 3 de junio
Ficoba, Irun.

bioterra.ficoba.org

P GRATUITO

organiza
FICOBA

patrocinan
EUSKO JAURLARITZA GOBIERNO VASCO
Ayuntamiento Udala irun

energías renovables
salud
habitat saludable
ideas verdes
textil ecológico
ecoturismo
agricultura ecológica
consumo responsable
alimentación saludable
cosmética ecológica
terapias naturales
BIOTERRA

caminar, correr, bailar... Y también para estudiar, leer y concentrarse.
- Deben aportar un 50-60% de energía de la dieta.
- Estos carbohidratos complejos son más adecuados que los azúcares.
- Consume los cereales siempre integrales, para obtener fibra y vitaminas B.

4. Las grasas son malas. Falso.

- Las grasas son una parte imprescindible de la dieta, y deben aportar un 30-35% de la energía.
- Son necesarias para la salud de las células del sistema nervioso, para dar calor al cuerpo y para proteger órganos, entre otras funciones metabólicas.
- Las mejores son las que se encuentran en los frutos secos, semillas, aceites vegetales de primera presión y aguacate.
- Acostumbrate a poner frutos secos a las ensaladas, mueslis, patés o leches.

5. Lo que más se ha de comer son proteínas. Falso.

- Las proteínas deben aportar entre un 12-15% de la energía de la dieta. Aproximadamente unos 50gr. al día.
- Las proteínas vegetales son saludables y se encuentran en muchos alimentos, como legumbres, frutos secos y cereales. Y muy especialmente en la quinoa, el seitán y todos los derivados de la soja, como la leche, el tofu, el tempeh y las hamburguesas vegetales.

6. Lo más importante son las vitaminas. Falso.

- Las vitaminas, como los minerales, son imprescindibles y tienen una función reguladora. Pero se requieren en cantidades pequeñas porque son micronutrientes. Su carencia es perjudicial, pero su exceso también puede serlo.
- Se tomarán preferentemente de forma natural con los alimentos como hortalizas, verduras, frutas, frutos secos y cereales integrales. En la dieta vegana es necesario tomar suplementos de vitamina B12.
- Es imprescindible comer cada día alimentos crudos como una ensalada variada y completa, fruta fresca y frutos secos al natural. Los brotes de semillas germinadas son una opción muy valiosa.

7. El agua en las comidas engorda. Falso.

- El agua no tiene calorías y no engorda. Hay que tomarla en abundancia antes, durante y después de las comidas. Restringirla es peligroso.
- Las bebidas refrescantes (colas, etc.) y las alcohólicas (cervezas, vino) sí tienen calorías, por lo que se deben tomar moderadamente o restringirlas.
- Otras opciones de hidratación saludable son zumos de frutas y verduras naturales, leches de soja, semillas o cereales e infusiones de plantas aromáticas. Hay que tener presente que los alcaloides presentes en el café y algunos tés son excitantes.

8. Saltarse una comida adelgaza. Falso.

- Una dieta saludable debe repartir la ingesta a lo largo del día para distribuir la energía y evitar atracones o sensación de hambre.
- Lo más sano es seguir un horario regular de cinco comidas y no "picar" entre medio:
  - Pre-desayuno
  - Desayuno
  - Comida
  - Merienda
  - Cena

No se pueden saltar comidas como el desayuno o la cena, sin hacer peligrar el equilibrio del organismo.

123rf Limited©Alina Isakovichs

9. Las dietas para adelgazar no son peligrosas. Falso.

- Hacer dieta de adelgazamiento es el comportamiento que más se relaciona con la aparición de trastornos de la conducta alimentaria.
- Muchas son absurdas, incompletas, desequilibradas y causan graves problemas de salud.
- Las dietas muy estrictas, como por debajo de los 1.000 Kcal o con ayunos integrales son insuficientes y peligrosas. Una persona de complexión media necesita aproximadamente 2.500 Kcal al día como mínimo.
- Si hay sobrepeso u obesidad, y hay que ponerse a régimen, éste debe ser recomendado y controlado por personal médico, nutricionista y sanitario.

10. Las purgas evitan un aumento indefinido del peso. Falso.

- Si se come equilibradamente y se practica ejercicio moderado, el organismo regula de forma natural su peso.
- Las conductas compensatorias o purgas como vómitos, abuso de laxantes, ayuno o ejercicio excesivo no ayudan a estar sanos, y son la causa de los trastornos de conducta alimentaria. Si has empezado a practicar este tipo de conductas, pide ayuda a tu entorno antes de entrar en una deriva peligrosa.■

LA ALTERNATIVA
PROTEINAS VEGETALES
VEGAN
BIO
Raab Vitalfood
PREMIUM VEGAN BIO

DESCUBRELAS
TODAS LAS PROTEÍNAS VEGETALES DE RAAB VITALFOOD
- son ideales para deportistas, veganos, vegetatrianos y flexitarios
- contienen todos los ocho aminoácidos esenciales
- fomentan el crecimiento muscular y apoyan la regeneración así como la conservación de la musculatura y los huesos
- libres de colorantes, edulcorantes y aromas artificiales
- para Smoothies, comidas y mueslis

De venta en: ecotiendas, herbodietéticas y parafarmacias | Facebook Instagram: **Raab Vitalfood Spain** | **www.raabvitalfood.es**

Cristina Fernández
Periodista & Blogger, www.paladarvegano.blog
crisfersan@gmail.com

Alimentar el alma en Nueva Zelanda

Nueva Zelanda, quizás por estar lejos de todas partes, ha conseguido mantener intacta su belleza. Tierra de las aves más raras del mundo, como el kiwi, es conocida por su naturaleza salvaje y sus espectaculares paisajes... para descubrirlos hay que viajar a la isla Sur.

Después de dejar atrás enormes prados con ovejas y vacas, las ciudades cosmopolitas de Auckland y Wellington, y cruzar las peligrosas aguas del estrecho de Cook, llegué a Nelson, en el extremo noroeste de la isla Sur. Nelson es popular por su excelente clima, su entorno y por acoger a más de 350 artistas y artesanos tradicionales, contemporáneos y maoríes. Destaca la tienda-taller del joyero Jens Hansen, artífice del anillo de la trilogía de 'El hobbit' y de 'El señor de los anillos'.

Pero si de joyas se trata, hablemos del único restaurante vegetariano (el 99% de las elaboraciones tienen versión vegana y sin gluten) de Nelson, el East Street Vegetarian Cafe and Bar. El local, ubicado a pocos pasos de la catedral de estilo art decó que preside la ciudad, combina buena y sabrosa comida con exposiciones de arte y música en directo.

El establecimiento, de estilo ecléctico, fue reformado y reabierto en diciembre de 2015. Sus propietarios, Vikki Radbourne y Tejas Arn, llevaban cinco años sirviendo comida vegetariana en un sótano, cocinando codo con codo en un espacio de cuatro metros cuadrados y llenando el reducido bar noche tras noche, sobre todo de mochileros. Hasta que un día decidieron que necesitaban un local más grande: carecían de fondos e hicieron público su deseo en un periódico de la ciudad. Así consiguieron que una pareja, que ha querido mantenerse en el anonimato, les hiciera un préstamo sin intereses.

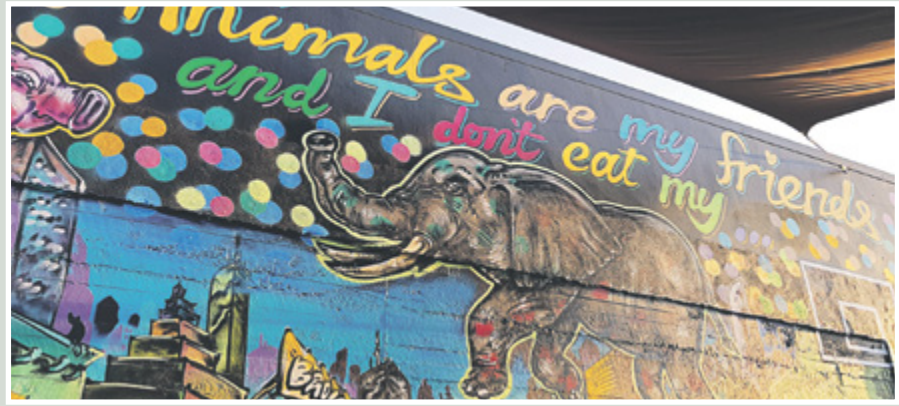
Y nació el East Street Vegetarian Cafe and Bar actual. Cuenta con dos ambientes: un espacio interior amplio, relajante, con un particular toque kitsch y pequeños trolls de pelo rosa escondidos; y una terraza con un gran mural en el que animales libres y felices sobrevuelan una ciudad bajo el mensaje "los animales son mis amigos y no me como a mis amigos". Plantas por doquier y mucho color.

La originalidad del lugar también se plasma en las cartas. El menú viene dentro de carátulas antiguas de cartón de LP -de Duran Duran, Cleo Laine, Barbra Streisand- o audiolibros, como el de La Bella Durmiente. La oferta se basa en comida vegetariana sencilla, sin grandes pretensiones, con buenos productos frescos y locales, cervezas artesanales, vinos de la zona, batidos y postres.

Tienen una buena selección de entrantes y platos principales, incluyendo ensaladas, champiñones rellenos, verduras, tofu, arroces, tortillas mexicanas y hamburguesas. La que probé, de arroz, maíz, polenta y kumara (boniato), tenía una lograda textura y consistencia. La sirven en un bollo suave y caliente acompañada con lechuga, remolacha, aguacate y alioli. Con ensalada o patatas. Las porciones son generosas.

La decoración, la comida y la energía del East Street Vegetarian Cafe and Bar te hacen sentir todavía más lejos de todas partes. "Nos enorgullecemos de nuestra comida casera que es saludable y genial para tu alma", afirman. ■

EAST STREET CAFE AND BAR
8 CHURCH STREET, NELSON (NUEVA ZELANDA)



©Cristina Fernández. Mural en la terraza

©Cristina Fernández. Interior del local

CARTA
Menú sencillo con platos para compartir y principales, como hamburguesas y tortillas mexicanas.

SERVICIO: Amable y sin prisas.

COCINA/INGREDIENTES
Versiones vegetarianas y veganas de platos internacionales con productos locales y frescos. Opciones sin gluten.

SALA/AMBIENTE
Original y acogedora.

CALIDAD/PRECIO:
Buena.

Sojade

100% vegetal, 100% ecológico...

¡100% Mmm!

Sabor chocolate, thé matcha o vainilla... Disfruta de la bebida de soja que más te gusta estés donde estés.

¡Disfruta cuidándote de la forma más deliciosa!

Nuevos

chocolate thé matcha vainilla

www.sojade-bio.es

ALIMENTACIÓN / BEBIDA

NOVEDAD

Free.sh: la alternativa a las bebidas carbonatadas, de La Finestra sul Cielo

Una alternativa totalmente ecológica y sabrosa a las bebidas carbonatadas convencionales. **Free.sh cola, limón y naranja**, 3 sabores muy interesantes sin azúcares refinados y todos ellos dulcificados únicamente con manzana. Aptos para personas veganas.

Certificado: Euro Hoja
Marca: Free.sh
Distribución: La Finestra sul Cielo España,S.A. | www.lafinestrasulcielo.es

ALIMENTACIÓN / CREMA

NOVEDAD

Crema de untar a base de pipas y almendra tostada con un toque de sal, de Oleander

Crema que mezcla las propiedades de la semilla de girasol y de la almendra . Un tostado de los granos suave y artesanal hace de este un producto único en sabor y textura. Sin gluten, Vegano, sin lactosa. Sus usos pueden ir desde los de una crema untable en tostadas hasta la elaboración de vinagretas o aliños.

Certificado: Euro Hoja | Vegan
Marca: Oleander | www.oleanderbio.com/es
Empresa: Alimentos Biológicos Oleander S.A.

ALIMENTACIÓN / INFUSIÓN

NOVEDAD

Aftermint BIO. Refrescante mezcla de cacao y menta, de Artemisbio

Infusión de menta, chocolate y canela perfecta para los momentos de desconexión... El mejor placer y ¡sin nada de azúcar!

Con más de 30 años de experiencia, Artemisbio ofrece una excelente calidad en todos los procesos productivos, desde la plantación hasta el envasado, así como su indiscutible labor en la integración social y responsabilidad medioambiental.

Certificado: Euro Hoja, CAECV, Vegano
Marca: Artemisbio
Distribución: Herbes del Molí | www.herbesdelmoli.bio

ALIMENTACIÓN / BEBIDA

NOVEDAD

La nueva Biokombucha, de La Kombucheria

Con la nueva línea de Bio Kombucha celebramos 15 años de Bio Kombucha en España. Dos sabores que se completan y que unifican el ciclo de un día completo; elaborado según fases lunares para garantizar una fermentación óptima.

Certificado: Euro Hoja - CAAE
Marca: La Kombucheria | www.kombucheria.bio
Empresa: Lirona S.L.

COSMÉTICA / TÓNICO FACIAL

NOVEDAD

Fresh Flower Tonic, de Såper

Regenera, calma, hidrata y equilibra el pH de la piel. Ecológico, vegano y anti-polución, con más del 99% de ingredientes ecológicos, aporta una sensación refrescante y calmante con cada aplicación. Elaborado con jugo de aloe vera, hidrolato de rosas y aceite esencial de limón.

Certificado: BioVidasana. Bio-Inspecta
Marca: Såper | www.saper.es
Empresa: Såper-Victoria Sánchez Campos

Estela Nieto,
Psicóloga, Master en psicopatología y salud, y especialista en psiconutrición

Iván Iglesias,
Experto universitario en Nutrición y Dietética

www.nutricionesencial.es | www.diversaediciones.com

Tarta de cerezas

Tiempo: 1 h + reposo

INGREDIENTES 8 RACIONES

PARA LA MASA QUEBRADA

- 300g de harina
- 15g de panela (o azúcar de caña integral)
- Una pizca de sal
- 120g de margarina vegana sin hidrogenar
- 60g de agua muy fría (casi congelada)

PARA EL RELLENO:

- 750g de cerezas
- 50g de panela
- 1 cucharadita de esencia de vainilla o el interior de una vaina de vainilla
- 20g de almidón de maíz
- 30g de zumo de naranja (½ naranja)

Elaboración

1. Deshuesa las cerezas y ponlas en una cacerola al fuego hasta que comiencen a soltar jugo. Entonces añade la panela y la vainilla. Cuando estén blandas, al cabo de 5 minutos aproximadamente, añade el almidón de maíz disuelto en el zumo de naranja. Remueve hasta que comience a espesar y aparta del fuego. Deja que enfríe completamente; mejor si es de un día para otro.

2. Para la masa quebrada, mezcla la harina, la sal y el azúcar con la margarina. Hazlo con una cuchara o con un procesador de alimentos. Es importante no calentar la masa para que la margarina no se funda. Cuando la mezcla parezca arena, agrega el agua muy fría, cucharada a cucharada, y según te lo pida la masa, hasta que quede uniforme y tierna pero no pegajosa. Envuelve la masa en film y enfría en la nevera al menos 6 horas.

3. Precalienta el horno a 200ºC. Divide la masa en dos y estira con un rodillo, manipulando lo menos posible hasta cubrir un molde de unos 24 centímetros.

4. Rellena con las cerezas bien frías y cubre con otro disco de masa quebrada. Hornea 30 minutos a altura media hasta que comience a dorarse la superficie.

Esta tarta es ideal para servir templada con una bola de helado vegano. ■

©Diversa Ediciones. Tarta de cerezas

MariaJo López Vilalta / Morocha
Licenciada en Ciencias de la Información
morochapress@gmail.com

Tuppers veganos

De un tiempo a esta parte lo que no hace demasiados años era una costumbre algo mal vista para algunos, hoy no solo está de moda, sino que es la forma de comer bien fuera de casa. Es la locura del *tupper*. Nació siendo una simple necesidad económica en plena época de crisis, para pasar a convertirse rápidamente en una opción mucho más apetecible y que ofrecía mayor confianza que un menú de restaurante. El *tupper* permite prepararte lo que más te apetece y a tu gusto y, a pesar de sus limitaciones –necesita recalentamientos, ciertos platos no resultan demasiado cómodos para transportar, etc., no es extraño toparse con todo tipo de personas con su porta-*tupper* colgado al cuello, estudiantes, trabajadores, o ejecutivos luciendo el último modelo de bolsa térmica.

Para los veganos, el *tupper* aún adquiere un papel más relevante ya que además de las ventajas comentadas, este pequeño contenedor de alimentos se convierte en una auténtica salvación. ¡Se acabó la tortura diaria de pedir en el restaurante o bar de turno que te preparen una ensalada sin huevo duro ni atún! Un alivio, un ahorro de tiempo y dinero, y por qué no, una oportunidad para ser creativo y variado a la hora de preparar los *tuppers* semanales para llevar al trabajo o al lugar de estudio.

Visión práctica, sabrosa y sana

Hay algunos puntos a tener en cuenta antes de pasar a la acción de preparar un *tupper* vegano. Uno de ellos es contar con aquellas comidas que mejor toleren los recalentados y también los cambios de temperatura –por muy térmica que sea la bolsa-. Por ejemplo, las patatas con piel y las verduras cocinadas al vapor, son una buena opción, al igual que una rica lasagna de espinacas que puede cocinarse el fin de semana y congelarla en prácticas porciones individuales. Por supuesto vale la pena contar con verduras como el brócoli o la coliflor que se pueden comer crudas o con una ligerísima cocción y después in situ aderezarlas con aceite de oliva y sal. El arroz integral y el mijo también resultan infalibles como plato único junto a unas legumbres o bien como guarnición.

123rf Limited©zoeytoja

A ser posible, es mejor evitar los platos con salsas demasiado líquidas, pero un buen recipiente –siempre de cristal- con un cierre hermético seguro, te permitirá no tener que prescindir de una tonificante crema o un puré casero de verduras.

¡Adiós a la pasta aburrida!

Si ya cuando comemos en casa se nos acaban las ideas, a la hora de preparar la comida o la cena, enfrentarnos al frío y poco atrayente recipiente es motivo doble de bloqueo. Es fácil caer en lo de siempre: unos macarrones adornados con algo de salsa de tomate o una ensalada verde que suele llegar al destino con algunos grados más de temperatura. El secreto está en darle la vuelta al tema, desterrar de una vez por todas las aburridas e insípidas opciones y ver en ese *tupper* un mundo de posibilidades gastronómicas que además de ayudarte a alimentarte bien, te pueda alegrar la jornada laboral.

Por ejemplo, puedes enriquecer la recurrida ensalada de arroz con unos tacos de aguacate y una buena vinagreta o convertir el típico plato de carbohidratos en un apetecible wok de brócoli y champiñones, acompañado de pasta y salsa de soja. Un toque exótico también le irá bien a un *tupper* diario, por ejemplo con un cuscús al curry de verduras como calabacín, berenjena y pimiento, simplemente salteadas con un poco de aceite de oliva.

Preparar un pisto, unas berenjenas rellenas o una escalibada y congelarlo en pequeñas porciones para tenerlo listo en cualquier momento, es otro de los trucos que cualquier usuario del *tupper* vegano debe tener muy en cuenta, sin olvidarse nunca de añadir al menú un par de rebanadas de pan integral.

Un tupper sin "sorpresas"

Para evitar llevarse sorpresas desagradables una vez se abre el *tupper* al llegar a su destino, aquí tienes algunas ideas y consejos prácticos.

Intenta no introducir la comida en el *tupper* la noche anterior, sino justo antes de salir de casa. Aún así, no esperes que los alimentos tengan el mismo aspecto que cuando los acabaste de cocinar, una vez abierto.

No introduzcas nunca en el *tupper* alimentos que aún estén calientes, espera a que se enfríen.

Separa el arroz o la pasta de su salsa –utiliza otro *tupper* pequeño para esta- sino quieres que queden apelmazados ya que absorben rápidamente los líquidos.

Para evitar que la pasta se pegue, un buen truco es añadir un poco de aceite de oliva y removerla.

Siempre es mejor que el arroz quede ligeramente crudo para que los granos queden bien separados.

En el caso de las ensaladas, lleva el aliño en un recipiente aparte más pequeño y añádelo en el último momento justo antes de comerla.

La fruta también es conveniente llevarla separada, evitando el contacto con cualquier otro plato que aún pueda estar caliente y nunca la cortes en casa ya que podría ennegrecerse.

A poder ser, lo más adecuado es mantener la comida en una nevera o en un lugar a baja temperatura hasta el momento de ingerirla.

Por supuesto lo ideal es huir de recalentamientos en hornos microondas, sino en cazos en el fuego con un poco de aceite de oliva o agua para evitar que se enganchen o que se quemen o bien en un horno convencional.

¡Que no falten las proteínas!

Muchos son los alimentos ricos en proteínas que permiten preparaciones sencillas y fáciles de transportar en un *tupper* sin correr riesgos. El rey de los platos es sin duda alguna, el hummus. Una receta facilísima que cuenta con la gran fuente de proteínas y fibra de los garbanzos que son su principal ingrediente. Basta pasarlos por la batidora junto a ajo, comino, un poco de limón, un par de cucharadas de tahin –pasta de sésamo-, un poco de agua, aceite de oliva y sal, y acompañarlo de con pan de pita. Otro "capricho árabe" lleno de proteínas son los falafels. Estas apetitosas croquetas veganas que requieren más o menos los mismos ingredientes que el hummus, también son excelentes como segundo plato o como acompañamiento de unas verduras o ensalada.

123rf Limited©Olena Kachmar

Hablando de proteínas, las hamburguesas de seitán resultan unas aliadas inmejorables acompañadas de verduras salteadas o de unos champiñones con ajo y perejil, mientras que un salteado de tofu con setas con una guarnición de macarrones integrales, pueden ser platos únicos aptos para cualquier *tupper* vegano que se precie. Tanto el seitán como el tofu facilitan la preparación de platos que se conservan perfectamente y que resultan ideales para consumir fuera casa, como por ejemplo: unas croquetas de tofu y calabacín, unas brochetas de verduras y tacos de tofu, sabrosos estofados y potajes o incluso unos canelones rellenos de tofu picado con bechamel.

Un postre a base de soja y un puñado de frutos secos como anacardos, almendras y pistachos, completarán cualquier menú con su importante aporte de Omega 3 y minerales. ■

Cristina Fernández
Periodista & Blogger, www.paladarvegano.blog
crisfersan@gmail.com

El alto precio del aceite de palma

Bollería industrial, patatas fritas, margarinas, platos precocinados, chocolates, piensos, productos de cosmética y de limpieza... todos tienen un ingrediente en común: el aceite de palma. En los últimos 30 años, este preciado líquido se ha convertido en un componente indiscutible de gran parte de los productos que podemos encontrar en los lineales de los supermercados por su versatilidad y bajo precio. Pero, ¿qué coste tiene para el medio ambiente?, ¿y para la salud?

123rf Limited©Tan Kian Yong. Molino de aceite de palma en plantaciones de palma aceitera

La palma africana de aceite o palma aceitera (Elaeis guineensis) es una planta perenne originaria del golfo de Guinea que puede vivir más de 100 años y superar los 40 metros de altura. Bajo cultivo, no supera los 20 años y su tronco robusto llega hasta los 12 metros de altura. En la copa, nacen y maduran unos frutos rojos, que alcanzan el tamaño de una aceituna grande, de los que se obtiene dos tipos de aceite: el de palma (de la pulpa) y el de palmiste (del hueso).

El aceite de palma se puede usar crudo -para aliñar ensaladas, por ejemplo, como el aceite de oliva-, y refinado. Esta materia prima se comporta mejor a altas temperaturas que algunos otros aceites y grasas, y mantiene una textura suave y cremosa. Asimismo, también se destina para alimentar al ganado y a los agrocombustibles.

Por todo ello, es el aceite vegetal más utilizado en el mundo. Se produce en regiones tropicales de Asia, África y América del Sur. Indonesia y Malasia lideran la producción (ambos países suman el 85% del total) y la exportación (con el 90% del total); mientras que India, la Unión Europea y China son las regiones que más importan, según datos del pasado octubre del Departamento de Agricultura de Estados Unidos.

El alto rendimiento del cultivo y la creciente demanda han provocado una rápida extensión del mismo por los valiosos ecosistemas tropicales con consecuencias dramáticas: la devastación de bosques y de reservas de carbono, así como la degradación del medio ambiente y la destrucción de hábitats que ponen en peligro la supervivencia de numerosas especies como el rinoceronte y el tigre de Sumatra y el orangután de Borneo. El cambio del uso de la tierra de bosques a monocultivos intensivos también causa el calentamiento de la superficie: hace más vulnerable la región a los incendios forestales y contribuye al cambio climático.

Las grandes plantaciones de palma aceitera suelen estar controladas por unas pocas grandes empresas, según denuncian organizaciones ecologistas, que mediante expropiaciones están acaparando las tierras de los más pobres del planeta. Las compañías también han sido denunciadas por las condiciones pésimas de los trabajadores e incluso por explotación infantil.

El alto rendimiento del cultivo y la creciente demanda han provocado una rápida extensión del mismo por los valiosos ecosistemas tropicales con consecuencias dramáticas

La problemática ha llegado hasta el Parlamento Europeo. El abril de2016 los eurodiputados aprobaron una resolución en la que pedían a la Comisión que refuerce las medidas ambientales para prevenir la deforestación relacionada con el aceite de palma y la eliminación de éste como componente de los biocombustibles antes de 2020. También, y previo reconocimiento de la existencia de varios sistemas de certificación voluntarios que promueven el cultivo sostenible, proponen la creación de un sistema de certificación único, que incluya también a los pequeños productores, para asegurar que el aceite de palma no se ha producido causando deforestación, daño ecológico, ni dando lugar a conflictos o problemas sociales.

Ya en 2004, productores, distribuidores, fabricantes y ONG's constituyeron la Mesa Redonda sobre el Aceite de Palma Sostenible (RSPO, según sus siglas en inglés) que aboga por un etiquetado transparente y por una certificación de sostenibilidad y justa. Esta iniciativa internacional voluntaria ha creado el Certified Sustainable Palm Oil (Aceite de

Palma Sostenible Certificado). Sin embargo, la mayor parte del aceite que se comercializa no está bajo este control.

El intenso debate sobre el aceite de palma ha ido más allá de sus efectos para con el medio ambiente. El pasado abril, la controversia se coló en nuestro día a día cuando algunos medios de comunicación pusieron el foco sobre los daños que causa el aceite de palma a nuestra salud. Tras el revuelo, varias cadenas de supermercados empezaron a limitar los productos con este ingrediente y las empresas también anunciaron que buscarían alternativas.

El aceite de palma es un producto con alto contenido de ácidos grasos saturados, sobre todo el ácido palmítico, poco saludables y recomendables, ya que se asocian a un aumento del colesterol, la arteriosclerosis y enfermedades cardiovasculares. No obstante, este tipo de ácidos están presentes en todos los aceites vegetales -incluso en mayor cantidad en el de coco- y en otros productos como la mantequilla y las grasas animales.

123rf Limited©photomagically. Descarga de racimos de palma de aceite

"Es recomendable una reducción en la ingesta de grasas saturadas, limitando su consumo a menos del 10% de las calorías totales de la dieta diaria. Así mismo se debe favorecer el consumo de grasas insaturadas, preferiblemente monoinsaturadas como las del aceite de oliva", afirma la Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición (AECOSAN). Este organismo afirma que "no existen, a día de hoy, motivos de seguridad alimentaria que justifiquen una prohibición del aceite de palma" porque en proporciones autorizadas y correctas no perjudica nuestra salud.

Dejando a un lado la composición del aceite de palma, el pasado mayo, la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA) publicó un informe titulado Contaminantes presentes en los aceites vegetales fruto de su procesamiento en el que revela la presencia de compuestos potencialmente carcinógenos en los aceites vegetales como resultado de los procesos de refinado. Y es que cuando se aplican elevadas temperaturas (más de 200 ºC) sobre alimentos ricos en grasas aparecen compuestos químicos (como el 3-MCPD, el glicidol, los ésteres glicidílicos y el 2-MCPD) que están siendo estudiados por su carácter genotóxico y carcinogénico.

Afortunadamente, desde diciembre de 2014, los consumidores tienen información específica sobre el tipo de aceites vegetales que llevan los productos que compran. Sólo hay que dedicar un poco de tiempo a desgranar la lista de ingredientes, un esfuerzo que tiene recompensa.■

El aceite de palma es un producto con alto contenido de ácidos grasos saturados, que se asocian a un aumento del colesterol, la arteriosclerosis y enfermedades cardiovasculares

Carla Cornella
Presidenta de FAADA (Fundación para el Asesoramiento y Acción en Defensa de los Animales)
www.faada.org | c.cornella@faada.org

Cerdos vietnamitas: la tiranía de una moda

La problemática del cerdo vietnamita parece, por fin, haber salido a la luz y de manera preocupante. ¿Qué hacer con un animal de 80 kilos en un piso cuando te habían prometido una "graciosa mascota" de 12? Su abandono ha aumentado en los últimos años y se ha convertido en un problema porque es difícil encontrarles un lugar adecuado para vivir y porque su proliferación puede causar problemas en el ecosistema local.

En los últimos cuatro años, la proliferación de piaras de cerdos vietnamitas asilvestrados es recurrente en distintas zonas geográficas de España. Ya en 2013, un estudio científico sobre estos animales - realizado por Miguel Delibes-Mateos, del Instituto de Investigación en Recursos Cinegéticos, en Ciudad Real, y Adolfo Delibes, biólogo de la Junta de Castilla y León en Valladolid- alertaba de la presencia de 42 casos de cerdos vietnamitas asilvestrados y que, algunos de ellos, podrían ser híbridos de esta raza doméstica cruzada con jabalíes, ya que los avistamientos de jabalíes con características intermedias entre el cerdo vietnamita y el jabalí son numerosos.

"El hecho de que los cerdos vietnamitas vivan en libertad podría reducir el patrimonio genético de la población española de jabalí, así como agravar los daños que este ya causa en España (como los daños a cultivos o los accidentes de tráfico)", asegura el estudio.

Desde FAADA apostamos por una prohibición sobre la venta y la tenencia de estos animales para protegerles en sus hábitats naturales

La tiranía de una moda

El problema provocado por el abandono de cerdos vietnamitas, un tipo de animal de compañía exótico que popularizó el actor George Clooney, no es nuevo. Ya en 2012, se empezaba a constatar que en las comunidades autónomas de Asturias, Baleares, Cataluña, Madrid, Castilla-León, Navarra y la Comunidad Valenciana, afloraban casos de cerdos vietnamitas abandonados que hoy siguen aumentando como consecuencia de la reproducción de estos animales de compañía abandonados.

Adquirir un cerdo vietnamita es legal y sencillo. Probablemente George Clooney y Paris Hilton los adquirieron a un elevado precio en su momento, pero hoy, se puede adquirir en tiendas, por Internet, a través de particulares, criaderos, núcleos zoológicos... Y su precio ha descendido de tal manera que se pueden llegar a encontrar por menos de 50 euros.

©FAADA

Lo que la mayoría del público no sabe es que el cerdo vietnamita (Sus scrofa domesticus) es considerado una subespecie del cerdo salvaje (Sus scrofa) y no siempre es enano. Muchas personas adquieren por error o por engaño otras especies de cerdos exóticos que alcanzan un tamaño muy superior al esperado. En el mercado encontramos diferentes razas de cerdo vietnamita, la más común es la de mayor tamaño, mientras que la variedad mini (la llamada minipig) es la pequeña. Esta última es el resultado de diversas selecciones genéticas, con el fin de obtener animales de menor tamaño. Así pues, mientras que el minipig pesa unos 12kg, un cerdo vietnamita normal se encuentra entre los 30-65 kgs (pudiéndolos superar ampliamente si la dieta no es la adecuada).

Sus necesidades

Se trata de un animal altamente inteligente y social que busca la compañía de los demás, idealmente de su misma especie, ya que de forma natural viven en manada o comunidad y establecen una jerarquía entre ellos. Son animales que necesitan mucho espacio para moverse y zonas específicas y diferenciadas para el baño, la exploración y para dormir. Precisan de mucho ejercicio para evitar la obesidad, el estreñimiento y que las pezuñas no les crezcan excesivamente. Y además, al no sudar por el cuerpo, necesitan meterse en agua para eliminar el calor y refrescarse

para regular bien su temperatura corporal, ya que les cuesta mantenerse calientes en invierno y frescos en verano. Los cerdos vietnamitas necesitan tener acceso a un espacio amplio para poder caminar, hozar e investigar. El tipo de suelo debería ser preferiblemente arenoso y permeable. Por lo tanto, podemos decir que **tienen necesidades sociales y de espacio que sobrepasan a lo que puede ofrecerse desde una vivienda convencional.** Necesitan compañía, estímulos y hacer ejercicio. Si el tamaño de la vivienda no les ofrece mucha movilidad o la atención que reciben no es adecuada, el sedentarismo puede acabar en obesidad y derivar en otros problemas de salud.

En paralelo, el coste económico que supone mantener a estos animales es elevado tanto a nivel de alimentación -que se incrementa a medida que el animal crece- como a nivel de cuidados veterinarios –que requieren de un especialista en animales exóticos o de granja-.

Las consecuencias de su abandono

Tal y como venimos registrando en los últimos años, es muy habitual que cuando los propietarios del animal –que no fueron bien informados en el momento de la compra- se encuentran con un animal enorme con el que no saben qué hacer, decidan abandonarlo. Las consecuencias de este abandono, además de significar un grave peligro y maltrato del propio individuo, representan un problema añadido para las administraciones que deben ejercer su control. Además, la capacidad de adaptación de los cerdos vietnamitas a nuevos entornos y su hibridación con especies autóctonas, puede causar el desplazamiento de determinadas especies locales, así como daños en cultivos agrícolas.

Como colofón, nos encontramos además que hay una gran falta de centros especializados en los que dar atención a estos animales que muchas veces tienen que compartir el espacio y los escasos recursos económicos de las protectoras de perros y gatos.

Los cerdos vietnamitas son animales que alcanzan un gran tamaño y que tienen necesidades específicas que los convierten en no aptos para vivir en pisos o espacios pequeños.

Desde FAADA apostamos por una prohibición sobre la venta y la tenencia de estos animales así como de otras especies exóticas para protegerles en sus hábitats naturales. Sin embargo, aun estando en contra de la compra venta de estos animales, consideramos importante asesorar a las administraciones que deben gestionar los abandonos de los mismos, ofreciéndoles todas las herramientas que están en nuestra mano, y a su vez, acompañar a las personas que deciden ofrecer una segunda oportunidad a cerdos vietnamitas abandonados, ayudándoles a cuidar de ellos de la mejor manera posible.

©FAADA. Cerdo vietnamita rescatado con obesidad

En los últimos cuatro meses del año, hemos gestionado la identificación, esterilización y posterior adopción tras la valiente decisión de dos ayuntamientos que se negaron a sacrificarlos a pesar de que la autoridad se lo exigía, de 40 cerdos vietnamitas abandonados.

Los cerdos vietnamitas no son los únicos animales exóticos que están siendo abandonados y que comportan un alto riesgo para nuestro hábitat. Lo mismo ocurre con petauros, ardillas coreanas, chinchillas, mapaches, coatíes... Algunos de estos animales ya están consideradas especies invasoras y otros se van añadiendo al catálogo que cada año aumenta la lista de especies.

Debemos reconsiderar nuestra conducta impulsiva y caprichosa para ser conscientes de lo que estamos haciendo como sociedad... criar animales porque nos parecen graciosos y originales, para luego abandonarlos y matarlos cuando nos representan un problema que trasciende a nuestros ecosistemas y a nuestras arcas públicas. *Esta es la tiranía de la moda de tener cerdos vietnamitas.* ■

Son animales que necesitan mucho espacio para moverse y zonas específicas y diferenciadas para el baño, la exploración y para dormir

Cristina Fernández
Periodista & Blogger, www.paladarvegano.blog
crisfersan@gmail.com

La crueldad no entiende de especies

Algunos niños juegan a encerrar a insectos en botellas de vidrio, a cortar colas a lagartijas o a tirar piedras a perros y gatos, unos actos crueles que se han considerado, y todavía aún se valoran en muchos rincones del planeta, como simples travesuras sin importancia. Sin embargo, en las últimas décadas, investigaciones en psicología y criminología están demostrando la estrecha relación entre el maltrato hacia los animales no humanos y la violencia interpersonal.

Los maltratadores de animales tienen mayor probabilidad de ser violentos contra los humanos y cometer delitos comunes, según numerosos estudios, entre los que destaca La relación del abuso hacia los animales con la violencia y otras formas de comportamiento antisocial de Arnold Arluke publicado en 1999. "Un maltratador de animales tiene cinco veces más probabilidades de cometer crímenes violentos, cuatro veces más de delinquir contra la propiedad, y tres veces más de cometer delitos relacionados con las drogas y contra el orden público", concluye.

Infames asesinos en serie han confesado experimentar sensaciones de placer al matar animales durante su infancia. Edmund Kemper mataba a gatos que encontraba por el vecindario y colgaba sus cabezas en estacas. Mató también a su propio gato y lo cortó en pedazos. Con 15 años, acabó con la vida de sus abuelos. De adulto, en la década de los 70, asesinó a seis universitarias. Para cerrar su repulsivo listado acabó con su madre y una amiga de ésta. Después de matar a sus víctimas, practicaba necrofilia con ellas y las descuartizaba.

Jeffrey Dahmer tenía por hobby matar a los animales de compañía de sus vecinos y torturar a ranas. Con pocos años, ya coleccionaba insectos en jarras y exploraba los cuerpos de animales vivos para ver qué había dentro. Entre 1978 y 1991, asesinó a 17 hombres, a quienes les practicó necrofilia y canibalismo. Ted Bundy, quien se calcula que acabó con la vida de más de 100 personas, aprendió de su abuelo a torturar animales, a golpear al perro de la familia y a maltratar a gatos.

William Hogarth, Las Cuatro etapas de la crueldad

Ellos son sólo tres ejemplos de una larga lista de asesinos en serie y de masas que empezaron su carrera delictiva torturando a animales. Este mismo patrón también está vinculado con otros crímenes violentos como agresiones sexuales, maltrato infantil y violencia de género.

En Estados Unidos, el 86% de mujeres víctimas de violencia de género también refieren maltrato a sus animales de compañía como venganza o para ejercer poder sobre ellas o sus hijos, según un estudio de Frank Ascione. La cifra se eleva hasta el 93% en España al incluir el daño psicológico al animal, según datos del Grupo para el Estudio de la Violencia hacia Humanos y Animales (GEVHA). Además, el 59% de víctimas retrasan o se niegan a ir a una casa de acogida si no se proporciona también seguridad a los animales.

Muchos niños pasan de ejercer la violencia contra los animales a hacerlo contra las personas a lo largo de su vida: de niño cruel a adulto cruel. Ya en 1751 el artista inglés William Hogarth ilustró esta evolución en su serie de cuatro grabados Las cuatro etapas de la crueldad. Su personaje ficticio, Tom Nero, empieza torturando a un perro, una escena en la que una multitud de niños participan o fomentan el abuso de animales; pasa a golpear a su caballo y acaba asesinando a una mujer.

Para evitar este desolador recorrido es necesario que la sociedad sea capaz de detectar los comportamientos violentos en los más pequeños y desactivar a tiempo esta bomba de relojería. Porque una brutalidad intencional hacia los animales que se repite, sin empatía y que no causa remordimiento es una primera manifestación de trastornos afectivos y de relación interpersonal que puede llegar a violencia extrema en la edad adulta.

La sociedad debe inculcar respeto y cuidado hacia los animales, algo difícil en un país como España, donde la violencia animal es una gran lacra y, en muchos casos, está institucionalizada. Casi 138.000 perros y gatos fueron abandonados en España en 2016, según datos de la **Fundación Affinity**. Y unos 60.000 animales, sobre todo bovinos, son maltratados cada año en fiestas populares, tal y como denuncia la **Fundación FAADA**. La larga lista de festejos incluye al Toro de la Vega, al de Coria (Cáceres) y Medinaceli (Soria), las becerradas de Zarzalejo (Madrid), el lanzamiento de una pava desde el campanario de Cazalilla de la Sierra (Jaén) o la batalla de ratas en Puig (Valencia)... sin hablar de la fiesta nacional.

Con la excepción de estas anacrónicas celebraciones, de matar animales para consumo humano o por diversión (la caza legal) y de explotarlos para espectáculos o deportes, el maltrato animal es delito en España, tal y como recoge el artículo 337 del Código Penal. "Será castigado con la pena de tres meses y un día a un año de prisión e inhabilitación especial de un año y un día a tres años para el ejercicio de profesión, oficio o comercio que tenga relación con los animales y para la tenencia de animales, el que por cualquier medio o procedimiento maltrate injustificadamente, causándole lesiones que menoscaben gravemente su salud o sometiéndole a explotación sexual, a un animal doméstico o amansado, un animal de los que habitualmente están domesticados, un animal que temporal o permanentemente vive bajo control humano, o cualquier animal que no viva en estado salvaje", expone.

En Estados Unidos, desde el 1 de Enero del 2016 el **FBI** (cuerpo estadounidense de investigación criminal) ha empezado a registrar el maltrato a animales como un delito contra la sociedad, por la importancia de la naturaleza del delito en sí (por el hecho de ser seres sintientes) y por su correlación con la violencia interpersonal. Según el FBI, el 46% de los asesinos en serie maltrataron animales en su adolescencia y el 41% de los delincuentes violentos tienen antecedentes por el mismo delito.

En 2016, se documentaron 1.126 casos en todo el país: un 51% de maltrato simple o negligencia, un 45,29% de maltrato intencional y tortura, un 0,71% de maltrato organizado (peleas de perros y gallos) y un 0,80% de abuso sexual. En esta definición no se incluye el mantenimiento adecuado de los animales para espectáculos o deportes, el uso de animales para la alimentación, la caza legal, la pesca o la captura.

"Aún es muy temprano para evaluar las consecuencias del cambio de clasificación del maltrato a animales a delito contra la sociedad, y tenemos que trabajar duro para que las 18.000 agencias y departamentos de policía participen de manera más activa y las cifras de maltrato a animales no estén infrarrepresentadas en las estadísticas policiales, como hemos ido constatando a lo largo del año y con el informe final del 2016. Sólo se han reportado 1.126 casos en todo Estados Unidos", afirma Núria Querol, profesora e investigadora de la **Unidad de Perfilación y Análisis de la Conducta Criminal (UB)** y Miembro del Grupo de Trabajo de NSA/FBI sobre maltrato animal.

William Hogarth, Las Cuatro etapas de la crueldad

La sociedad es cada vez más sensible ante el maltrato animal. Hechos como la salvaje mutilación de 15 perros en una protectora de Tarragona en 2001, el trabajador que mató a saltos a 79 lechones en Almería en 2016 o la 'perrera de los horrores' en Torremolinos, en la que Carmen Marín mató a 2.183 perros y gatos, han generado un gran rechazo social y la petición de penas más duras. Pero todavía queda mucho trabajo por hacer para conseguir erradicar estos atroces comportamientos y entender que la manifestación de la crueldad suele presentarse primero contra los más débiles, los animales no humanos.■

Enric Urrutia
Director
buenoyvegano@buenoyvegano.com

"Mi familia vegana", de Miriam Martínez Biarge

Roca Editorial lanza al mercado el próximo 14 de junio el primer libro de **Miriam Martínez Biarge**, Médico Pediatra, especialista en alimentación vegana "**Mi Familia Vegana**", publicación interesantísima y muy cuidada que llega en el mejor momento en el que tantas personas se han dado cuenta de la vital importancia de la alimentación en sus vidas. Para nosotros Miriam representa el conocimiento científico y la conciencia vegana en nuestras cabeceras de **Bueno y Vegano y Bio Eco Actual**, colaborando en ambas publicaciones, donde mes a mes aconseja a padres, madres y jóvenes para llevar una alimentación equilibrada ausente de compuestos de origen animal y ecológica. Desde 2016 imparte los Talleres para Padres y Madres bajo el nombre de "Alimentación vegetariana en la infancia" mediante ponencias por toda España en las distintas ediciones de **BioCultura** organizadas por **Vida Sana** y con el patrocinio de **Bio Eco Actual & Bueno y Vegano**, involucrándose con el público asistente e interactuando, respondiendo y aconsejando en sus dudas. Ahora con el libro "Mi Familia Vegana" su conocimiento llegará finalmente a todos los lectores conscientes, tanto familias como profesionales de la nutrición, sanitarios y educadores.

ISBN (ean): 9788417092993

Miriam Martínez Biarge es médico pediatra especializada en neonatología. Colegiada en Madrid y Londres, pasa consulta en el Hospital Ruber Internacional, de Madrid y en el Hospital Hammersmith-Queen Charlotte's de Londres. Además, desde hace años, trabaja como investigadora en el prestigioso Imperial College of London; sus trabajos se han centrado en diversos aspectos relacionados con el desarrollo cerebral de los recién nacidos y niños pequeños.

Miriam Martínez Biarge es vegetariana desde que empezó la carrera de medicina, hace más de veinte años, y una gran estudiosa y divulgadora de la alimentación vegetariana y vegana. Da charlas para familias y conferencias para profesionales sanitarios a nivel internacional.

Autora de numerosos artículos científicos, el proyecto de desmentir falsedades sobre la dieta vegana y vegetariana para niños la llevó a crear la web www.mipediatravegetariano.com.

En los últimos años ha crecido el número de personas y familias que optan por una dieta vegana o vegetariana. Sin embargo, apenas existe información sobre cómo planificarla para que sea completa y saludable en las diferentes etapas de la vida.

Miriam Martínez desvela mitos y falsas creencias sobre el veganismo y nos muestra cómo seguir una dieta vegetal saludable en este su primer libro, **"Mi Familia Vegana"**, con menús bien compensados para cubrir las necesidades nutricionales de toda la familia.

Nos indica en qué momento se deben ir incorporando nuevos alimentos a la dieta del bebé; cuáles son las necesidades de las niñas frente a los niños en los años de la preadolescencia, o qué alimentos es importante reforzar durante la adolescencia. Y por descontado, cuáles son las necesidades específicas de las madres gestantes y lactantes.

Además, dedica un capítulo a situaciones especiales como la diabetes, la celiaquía, la obesidad y el sobrepeso, o los bebés y niños que nacieron prematuros.

En definitiva, un manual de uso nutricional en el que se recoge la información científica, los análisis, estudios y recomendaciones de organismos como la OMS, para ofrecer al lector las pautas necesarias para una alimentación cien por cien vegetal para la familia. ■