Bueno y Vegano

INFORMATIVO MENSUAL INDEPENDIENTE Y GRATUITO DE CONSUMO DE PRODUCCIÓN VEGANA

2017 NOVIEMBRE - Nº 6

"Los perros nunca me muerden, solo los humanos" **Marilyn Monroe**

Elige EL GRANERO INTEGRAL

¿Qué hay de malo en la lana?

123rf Limited©Christian Caruso. Granja de ovejas para la producción de leche y lana

NUTRICIÓN | 7
Alimentación vegana equilibrada entre los 2 y los 10 años

DEFENSA ANIMAL | 12
Los delfines no sonríen, es sólo la forma de su mandíbula

EL BALCÓN VEGANO | 16
Entrevista a Lucía Martínez. Autora del blog Dime qué comes.

Impreso en papel ecológico 100% reciclado

www.buenoyvegano.com

Bueno y Vegano @buenoyvegano

Celeste Rodríguez
Events Coordinator, ProVeg España
www.proveg.com | celeste.rodriguez@proveg.com

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 25.000 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
Mercedes Blasco, Alberto Díez, Joaquim 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

VeggieWorld, historia reciente

Barcelona, primera ciudad veg-friendly del mundo, fue el lugar elegido para acoger, este año 2017 y por primera vez en España, la Feria pionera en Europa del mundo vegano, VeggieWorld, dirigida a productores, distribuidores y visitantes en general. Un evento que desde 2011 ha reunido a más de medio millón de visitantes.

La organización de la feria la llevó **ProVeg**, organización internacional por la conciencia alimentaria cuyo objetivo es reducir un 50% el consumo de animales para el 2040. Por ello, durante las **VeggieWorld** se desarrollan muchos eventos informativos como charlas, cookshows, clases de yoga y proyecciones audiovisuales, con el fin de incrementar la conciencia de las personas y promover un estilo de alimentación sostenible.

El éxito actual de la **VeggieWorld**, así como su proyección internacional, es el resultado de sus 6 años de historia. Éste ha sido el recorrido desde sus orígenes:

©VeggieWorld

2011. Se celebra la primera edición de **VeggieWorld** en Rhein-Main-Hallen Alemania, que logró reunir a más de 20.000 personas en 3 días. Los expositores agotaron sus existencias y el resultado fue tan bueno que inmediatamente se planeó otra feria para el 2012. Al tratarse de un evento pionero en ese momento, la labor de marketing y relaciones públicas fue crucial.

2012. Debido al éxito de la edición anterior la organización no dudó en incrementar los recursos: más conferenciantes, cámaras, prensa, y más de 50 productores y empresas frente a los 27 de la primera edición. Además, todos los productos llevaban ya el sello **V-Label**. En esta segunda edición se obtuvo un nuevo récord, doblando el número de participantes del año anterior.

2013. El evento se había consolidado, realizándose varias ediciones al año en dos ciudades alemanas: Wiesbanden y Düsseldorf, contando con la presencia de más profesionales de diferentes sectores. En especial destacan las charlas del periodista científico Andreas Grabolle - "Sin carne eres feliz" y Atilla Hildmann - "Vegan for Fit".

En esta edición participan más de 70 expositores, y la feria se convierte en un punto de encuentro para el sector.

2014. La demanda de espacio expositivo sigue creciendo. Se reparten muestras gratuitas y crece el número de empresas dedicadas a otros aspectos, aparte de la alimentación, del estilo de vida vegano, como la cosmética, la moda y el ocio. Se celebra además una reunión de activistas y las conferencias aumentan en número y variedad. Ya no se centran exclusivamente en los aspectos éticos del movimiento, sino también en los empresariales. Destaca la participación de la Dra. Melanie Joy, autora de "¿Por qué amamos a los perros, nos comemos a los cerdos y nos vestimos con vacas?".

Es por estas fechas cuando tiene lugar el llamado **Veggie Boom**. 7,8 millones de personas se declaran en Alemania vegetarianas y 900.000 veganas, a lo que la Feria contribuye en su medida con su labor de información y promoción.

2015. El interés por el veganismo continúa creciendo, y **VeggieWorld** está presente en más ciudades, además ya empiezan a verse ferias nuevas con temáticas similares relativas a la alimentación, los productos ecológicos, etc. animadas por el éxito de tales convocatorias.

2016. **VeggieWorld** sale de Alemania y empieza su expansión por Europa. Su influencia ya no es únicamente en el sector económico, sino también en el político. El evento se convierte en una gran oportunidad para darse a conocer a los medios de comunicación y público en general. Durante este año la Feria está en 5 ciudades alemanas con más de 60.000 participantes y de ahí pasa a Francia, Suiza y Holanda.

2017. Imparable ya, continúa expandiéndose, esta vez a Reino Unido, Bélgica y España. Barcelona ha contado este año con 65 expositores y más de 5.500 visitantes. Datos que evidencian la creciente tendencia de la población a adoptar un tipo de alimentación que evite el esclavismo animal.

Para 2018 las expectativas son muy buenas. Se suman nuevas ciudades, también en España, y un nuevo país entra en escena: nuestro vecino, Portugal.

Está claro, **VeggieWorld** es el mejor escenario para dar a conocer los pros de la alimentación 100% vegetal: salud, ética, medio ambiente, justicia y como no, ¡sabor!. ■

Helena Escoda Casas
Activista por los derechos de los Animales
helenaescodacasas@gmail.com

¿Qué hay de malo en la lana?

123rf Limited©Naruedom Yaempongsa

Tomar la decisión de hacernos veganos no debe agobiarnos, porque el veganismo implica un proceso de aprendizaje muy enriquecedor que adquiriremos y mejoraremos con el tiempo, a medida que leamos y recibamos la información adecuada. De lo primero que debemos ser conscientes es que damos un paso más allá respecto a la alimentación, porque ser vegano implica una oposición por cuestiones éticas a un sistema cuya base es la explotación de los animales no humanos. Este proceso es más fácil de lo que a priori parece, pues existen alternativas y soluciones para todo.

Lógicamente, el primer paso siempre es en el campo de la alimentación. Nuestra salud, sin duda, nos lo agradecerá. El siguiente paso, suele ser en la vestimenta, pues no es coherente dejar de alimentarse de productos derivados de la explotación animal si nos vestimos con sus pieles y cuero. Tampoco debemos olvidar de donde viene la lana.

La lana es el pelaje que les crece de forma natural a las ovejas y corderos. La lana para confeccionar prendas de vestir se obtiene a partir de esquilar a las ovejas. A diferencia del cuero y las pieles utilizadas para los artículos de lujo, la lana no exige la muerte del animal. Aun así, oculta una realidad mucho peor de lo que podamos llegar a imaginar, dado que es un producto derivado de una industria que se lucra a través de la explotación de estos animales y quiere obtener el mayor beneficio. Las ovejas de hoy han sido sometidas a la selección artificial para que les crezca más lana de lo necesario y de lo que debería ser normal.

En el mundo actual, la mayoría de producción de lana en bruto procede de las ganaderías ovinas de Australia. A pesar de que es un país muy desarrollado y con vastas extensiones de terreno y praderas, las prácticas para esquilar para la extracción de la lana suelen ser absolutamente bárbaras y crueles.

La organización americana en pro de los Derechos Animales **People for the Ethical Treatment to Animals (PETA)** ha realizado investigaciones filmográficas en Australia que demuestran el trato cruel que reciben los animales. Una técnica muy extendida es el llamado 'mulesing' un procedimiento en el cual los granjeros cortan enormes trozos de piel y carne de los traseros de los corderos y ovejas utilizando herramientas similares a las podadoras de jardinería, con el objetivo de provocar una infección parasitaria llamada "flystrike" que además se realiza sin ningún tipo de analgésicos. Provocando estas heridas se suele conseguir que todos los parásitos se concentren en la zona ensangrentada y que la lana del resto del cuerpo esté más limpia, menos parasitada y alcance un precio más alto en el mercado. A los esquiladores se les suele pagar por oveja, no por horas. El trabajo suele hacerse rápido y con pocos escrúpulos respecto al trato que reciben los animales. Las ovejas sufren heridas que van desde cortes hasta la amputación total de sus ubres, orejas, penes y otras partes del cuerpo.

Pero el tormento de una oveja es todavía más largo. La mayoría de las ovejas terminan en los mataderos cuando disminuye su capacidad para producir lana y ya no resultan rentables. Cada año, millones de ovejas en condiciones penosas son embarcadas en puertos australianos con destino a miles de kilómetros. La exportación de animales vivos (o mercancías vivas en el más rudo lenguaje especista) es uno de los tormentos más crueles a los cuales las industrias someten a los animales. Muchos de ellos sucumben durante el trayecto por no poder resistir las malas condiciones del transporte. La mayoría llegan a países de Oriente Medio, donde ni tan siquiera existen leyes o regulaciones sobre el bienestar animal y son matadas de un corte en la yugular mientras todavía están conscientes.

Si tienes en casa alguna pieza de ropa hecha de lana, no la tires a la basura, flaco favor harás a los animales, mejor dónala a una entidad benéfica. Ahora lo más importante es que no vuelvas a comprarla. ■

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

Pizzi & Dixie, el sueño de una noche de verano

En el barrio madrileño de Malasaña el pasado convive con las últimas tendencias. Y como si de un sueño (vegano) se tratara, la oferta de menús libres de animales está condensada en unas pocas calles. La fantasía parece no tener fin: desde la pasada primavera, el restaurante de cocina italiana vegana Pizzi & Dixie engalana el número 16 de la calle San Vicente Ferrer para el deleite de paladares exigentes. Se trata de la última apuesta de Nacho Sánchez y su equipo, tras el éxito del ahora cerrado Botanique.

"Nos decantamos por la cocina italiana por muchas razones, pero la principal es que es una cocina que todo el mundo entiende, muy universal. Queríamos un restaurante donde todos pudiesen comer disfrutando", explican. Y lo están consiguiendo, porque sólo se hablan maravillas del establecimiento.

Había que visitarlo. Y allí fui una calurosa noche de verano. El local se distribuye en dos pisos decorados de manera moderna, divertida y original con aros que cuelgan del techo, bambú en largos vasos, cojines a rayas y velas. Las piezas de distintas formas geométricas y colores que juegan en una de las paredes del restaurante bien podrían ser el escenario de las aventuras de Pixie y Dixie, los dos míticos ratones televisivos que huyen del gato Jinks. Pero con una excepción: aquí no podrán conseguir el ansiado queso.

Porque la propuesta de Pizzi & Dixie es 100% vegetal: el queso, muy logrado, es vegano. Y con verduras frescas y una buena masa, con doble fermentación, conforman las espectaculares pizzas y el calzone. Aptas para veganos, intolerantes a la lactosa y celíacos porque la masa puede escogerse sin gluten, normal, integral o de carbón activo.

Resistiéndome al plato rey de la carta, la pizza dixie, opté por el calzone de tomate, queso, champiñones, olivas negras y albahaca. Una combinación tentadora que sació mis altas expectativas. Y con cerveza artesana ecológica, todavía mejor. Los gnocchi de patata morada con salsa de calabaza, berenjena, espárragos trigueros, tomate y albahaca son otra de las sorpresas de la carta. Sabrosos y suaves.

Para los veganos que fueran amantes de los Ferrero Rocher, buenas noticias: la tarta de mismo nombre, de tres chocolates en bizcocho con cobertura y praliné de avellana, les transportará a aquellas navidades. ¡Sublime! Los más golosos pueden combinarla con el maravilloso dúo de trufas de amaretto y café. Y aunque el coulant no superara el alto nivel de lo anterior, salí de Pizzi & Dixie soñando con volver a entrar. ■

PIZZI & DIXIE - Calle San Vicente Ferrer 16, Madrid

©Cristina Fernández

CARTA
Centrada en la gastronomía italiana con variedad de pizzas y pastas. Menú diario entre semana a mediodía.

SERVICIO
Atento y amable.

COCINA/INGREDIENTES
Cocina de autor.

SALA/AMBIENTE
Acogedora y agradable.

CALIDAD/PRECIO
Muy buena.

Descubre
la nueva Cuisine
de sarraceno

más ligera
que nunca

AMANDIN®
ORGANIC PRODUCTS

¿Todavía no conoces nuestra gama de salsas vegetales para cocinar ecológicas Amandín Cuisine y Amandín Bechamel?

Sin lactosa y veganas, son el sustituto ideal para la crema de leche, con todo el sabor y mucho más ligeras...

Todos nuestros productos en:
amandin.com

Prepara tus mejores recetas:
recetas.amandin.com

Mareva Gillioz, *Dietista y Coach nutricional, especializada en Naturopatía. Certificada en cocina crudivegana por Matthew Kenney Culinary Institute*
www.marevagillioz.com

Espaguetis de Apio-Rave con Champiñones

UTENSILIOS

- Espiralizador de verduras

INGREDIENTES CREMA HELADA DE VAINILLA

- 1 apio-rave mediano entero
- 3 tazas de champiñones de París bio
- 2 c. soperas salsa tamari
- 2-3 c. soperas aceite de oliva virgen bio
- chorrito de limón
- pizca de sal no refinada
- 3 cucharadas de pipas de calabaza molidas
- 2 cucharadas de orégano seco
- 2 cucharadas de albahaca fresca
- opcional: trufa rallada, cayena molida y levadura nutricional

©Mareva Gillioz

1. Pelar el apio-rave con la ayuda de un cuchillo para retirar las partes más duras, y con un pelador para la parte de la piel más fina. Respetar la forma redonda del apio-rave, y tras pelarlo, lavarlo y secarlo.
2. Colocarlo en el espiralizador y formar los espaguetis. Una vez listos, ponerlos en un cuenco y masajearlos con una mezcla de 1 cucharada de aceite de oliva, chorrito de limón y pizca de sal. Dejarlos marinar durante 10 minutos.
3. Mientras tanto, limpiar los champiñones y trocearlos finamente. Colocarlos en un cuenco y dejarlos marinar con tamari y 1 cucharada de aceite de oliva unos 5 minutos.
4. Trocear las pipas y la albahaca, y reservar.
5. Escurrir bien los espaguetis de apio-rave.
6. Opción crudivegana: mezclarlos bien primero solo con las hierbas y pipas para mantener el color blanco del apio-rave, y servirlos en el plato. Colocar entonces los champiñones marinados y los toppings que se deseen.
7. Opción vegana: mezclarlos con las hierbas, pipas y champiñones mientras se saltean en la sartén con otro chorrito de aceite durante unos pocos minutos. Servir en el plato y añadir el resto de los toppings al gusto.

Instalados ya en otoño, la energía cambia y el cuerpo nos pide alimentos reconfortantes y más densos... Por eso, este plato de Espaguetis de Apio-Rave con Champiñones es ideal como plato alcalinizante y de temporada, al ser de energía contractiva, conocido en la macrobiótica como alimento yang, es decir, que" resguarda" el calor interno al tratarse de una verdura de invierno y de raíz, a diferencia de las verduras de hoja verde, de energía más expansiva y de poder más refrescante.

De hecho es una verdura aún poco conocida en España, sin embargo en Francia y países nórdicos (conocida también como celeri), forma parte de la cultura y cocina popular. Ofrece grandes beneficios para nuestra salud además de tener la ventaja de poder prepararse cruda o cocida.

Es considerada un alimento anti-cáncer gracias a su contenido en apigenina, un flavonoide de carácter antioxidante y antiinflamatorio, además de aportar las vitaminas C, K, B6 así como fósforo, manganeso y potasio. Interviene en las rutas metabólicas de detoxificación hepática y en la salud de nuestros huesos. Una verdadera aliada en las dietas de adelgazamiento además de ayudar a combatir la retención de líquidos y de regular la hipertensión arterial.

Otro ingrediente de temporada a destacar son los champiñones, de gran ligereza y sabroso aroma, son fáciles de preparar y cocinar. Aliados de nuestra línea, son también una buena fuente de potasio, vitaminas del grupo B y fósforo además de selenio, un mineral de gran poder antioxidante, además de ser fuente de proteína vegetal. El hecho de marinarlos en Tamari mejora su digestibilidad, además de aportar un sabor salado "vegetalizado" al ser una salsa de soja fermentada libre de gluten (a diferencia de la salsa shoyu), con además función probiótica, ayudando así a repoblar nuestra microbiota intestinal.

El aporte de pipas de calabaza aumenta el contenido proteico del plato, además de aportar zinc, un mineral necesario para potenciar nuestro sistema inmune, y ayudarnos a tener nuestras defensas bien altas! Por un otoño repleto de sabor y texturas 100% beneficiosas y saludables, y sobre todo, ¡de buena digestión! ■

Miriam Martínez Biarge
Médico Pediatra - www.mipediatravegetariano.com
miriam@mipediatravegetariano.com

Niños y niñas vegan@s: alimentación vegana equilibrada entre los 2 y los 10 años

A partir de los 2 años de edad la alimentación infantil ya debería ser muy parecida a la del resto de la familia en cuanto a la distribución de los grupos de alimentos, aunque las cantidades todavía serán lógicamente menores.

Nunca debemos forzar a nuestros hijos a comer un alimento que no les guste. Ningún alimento es imprescindible y siempre se puede sustituir por otros similares. Muchos niños atraviesan por épocas en las que rechazan determinados sabores; esto es normal y suele ser transitorio. Además todos tenemos nuestros gustos personales y debemos respetar los de nuestros hijos como lo haríamos con cualquiera de nuestros amigos.

La mejor forma de inculcar buenos hábitos de alimentación en nuestros hijos es mediante el ejemplo. No importa lo que les digamos, pues ellos se van a fijar en lo que hacemos. Si en casa llevamos una alimentación saludable y sólo hay alimentos de calidad, ellos aprenderán a comer bien sin que tengamos que hacer ningún esfuerzo.

¿Qué grupos de alimentos deben formar parte de nuestra alimentación diaria?

Una buena ración de verduras y hortalizas en cada plato principal; la cantidad de verduras será más abundante a medida que el niño o la niña vayan creciendo. Es recomendable consumir verduras de diferentes colores e ir variando a lo largo de la semana, ya que cada color nos aporta un tipo de vitaminas y de antioxidantes diferente: rojo (tomates, pimientos), verde (espinaca, ensalada, brécol, col verde, calabacín, guisantes, alcachofas, espárragos), blanco (coliflor, nabo, champiñones, cebollas), naranja (boniato, zanahoria, calabaza), morado (lombarda, cebollas moradas, berenjenas), amarillo (pimientos, maíz fresco). Las verduras ricas en calcio (brécol, col verde rizada, hojas de ensalada) y las ricas en pro-vitamina A (boniato, zanahorias, pimientos, espinacas, calabaza) deben estar presentes en la mesa varias veces por semana.

Dos-tres piezas de fruta al día, preferiblemente enteras (a veces pueden formar parte de batidos, pero es mejor evitar los zumos).

Tres-cuatro raciones de cereales al día; siempre que podamos integrales. Una ración es medio plato de pasta, de arroz, de cuscús o de quinoa cocidos; o 2 rebanadas medianas de pan o 3 cucharadas de copos de avena. Ocasionalmente podemos sustituir una ración de cereales por una de patatas.

Dos-tres raciones de legumbres al día. Una ración es medio plato de garbanzos, lentejas o alubias cocidas; 2 cucharadas de mantequilla de cacahuetes; una porción de 80-100g de tofu, tempeh o seitán; una hamburguesa o 2 salchichas de tofu; un vaso de leche de soja o dos yogures de soja.

Una-dos raciones de frutos secos y semillas al día (nueces, avellanas, anacardos, sésamo, chía, piñones, almendras, girasol, calabaza...). Cada ración es un puñado (30g). Los menores de 4-5 años deben tomar siempre los frutos secos y las semillas bien molidas, al igual que los cacahuetes, para evitar el peligro de atragantamiento.

La descripción de las raciones es orientativa; el tamaño deberá ajustarse a la edad y al apetito de cada persona.

Además de las verduras ricas en calcio mencionadas, debemos tomar otros alimentos ricos en calcio a diario: tofu cuajado con calcio, tempeh, sésamo, chía, almendras, naranjas, higos... Las leches vegetales enriquecidas con calcio (soja, almendras, avena) son una buena forma de complementar nuestra ingesta de calcio.

Ninguna persona vegana debe olvidar tomar su suplemento semanal de vitamina B12. ■

123rf Limited©Oksana Kuzmina

ALIMENTACIÓN / COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS

NOVEDAD

Spirulina orgánica 100% pura, con certificado ecológico 100 % vegana, de Marcus Rohrer

Envasada en vidrio Miron® para una protección óptima. Cultivada sosteniblemente en un entorno prístino y sin contaminación (en el sur de India), lejos de asentamientos industriales, agrícolas o humanos, en un clima ideal, con la máxima exposición al sol y temperaturas ideales.

Certificado: Ecocert | Naturland
Marca: Marcus Rohrer Spirulina® | www.marcusrohrerspirulina.org
Distribución: Natursoy | www.natursoy.com

ALIMENTACIÓN / EMBUTIDO

NOVEDAD

Lonchas Vegetales Ecológicas 100% Veganas, de El Granero Integral

Lonchas vegetales ecológicas de El Granero Integral elaboradas con proteína de guisante, sin soja, sin gluten, sin huevo. 100% ecológicos. Riquísimas lonchas Veganas, para utilizar en bocadillos, en aperitivos, rellenos, etc.

Se presentan en dos sabores: Finas hierbas y Mortadela.

Certificado: Euro Hoja | Ecocert
Marca: El Granero Integral | www.elgranero.com
Distribución: Biogran, S.L. | www.biogran.es

ALIMENTACIÓN / BATIDO ENERGÉTICO

IMPRESCINDIBLE

All In One SLIM, Ecológico y Vegano en sabores cacao y vainilla bourbon, de Bevegan

Imprescindible para el deportista vegano All In One SLIM es un batido nutricional todo en uno a base de proteínas vegetales, alto contenido en fibra y bajo índice glucémico. BeVegan All in One Slim, aporta cave verde y guaraná que completan la formula con su efecto termogénico.

Certificado: Euro Hoja | V-Label EU www.v-label.eu
Marca: Bevegan | www.bevegan.es
Empresa: D. D. El Labrador, S.L

ALIMENTACIÓN / COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS

NOVEDAD

Acerola, anticansancio natural, de Edensan

La Acerola es rica en Vitamina C que ayuda al funcionamiento normal del sistema inmunitario, antioxidante que refuerza el sistema inmunológico. Combate la anemia, es un perfecto aliado contra los resfriados, enfermedades víricas o problemas hepáticos, anti stress y problemas depresivos

Certificado: Euro Hoja - Sohiscert | www.sohiscert.com
Marca: Edensan | www.dietisa.com
Distribución: Nutrition & Sante Iberia, S.L.

¡PARA GRANDES HÉROES,
GRANDES DESAYUNOS!
PEQUEÑO BUDA

ISWARI
SABIDURÍA DE LA NATUREZA

VEGANOS
CRUDOS
ECOLÓGICOS
SIN AZÚCARES AÑADIDOS
INSTANTÁNEOS
SIN GLUTEN

*La gama Pequeño Buda se recomienda para niños con más de **3 años**

ISWARI.COM
ISWARIOFFICIAL
ISWARI.SUPERALIMENTOS.ESPANA
SIN GLUTEN

Juan Gayá
Periodista ambiental y científico,
juangaya90@gmail.com

Entrevista con Silvia Barquero, presidenta del PACMA

Foto cedida por Silvia Barquero

"El objetivo de mi vida es contribuir a acabar con el sufrimiento y la muerte de los animales"

Tras involucrarse en la defensa del medioambiente y la justicia social, Silvia Barquero Nogales se dio cuenta de que los más débiles y necesitados eran los animales. Así, en el año 2000 empezó a ponerle voz al sufrimiento de estos seres vivos en diferentes organizaciones animalistas. Desde entonces, ha luchado por el cese del maltrato animal en todo tipo de ámbitos, siendo la abolición de la tauromaquia su mayor batalla.

Diecisiete años más tarde, esta activista es la presidenta del Partido Animalista Contra el Maltrato Animal (PACMA). Una formación con 286.702 votantes, 312 menos que el PNV, y la fuerza extraparlamentaria con más votos de la historia en España. Si la ley electoral contemplase que el voto de cada persona valiese lo mismo, esta fuerza política tendría actualmente cuatro escaños en el Congreso de los Diputados.

Pero Silvia no sólo defiende a los animales desde el activismo y la política, también lo hace, desde hace 14 años, practicando un estilo de vida vegano, y asegura que "es la mejor decisión que ha tomado en su vida".

¿Recuerdas el momento en el que decidiste empezar a defender a los animales?

Si echo la vista atrás recuerdo una vivencia que me marcó. Cuando tenía 11 años, andando por la calle, escuché a un gatito maullar y no pude evitar buscarlo. Cuando lo encontré, el animal estaba dolorido y tenía una fractura, probablemente lo habían atropellado. En aquel momento no dudé y me lo llevé a casa. Pasé aquella noche con él, y recuerdo sus llantos y la impotencia de no poder ayudarle. Afortunadamente al día siguiente mis padres me acompañaron a una protectora donde lo acogieron.

Esa frustración de no haber podido auxiliarlo me dejó marcada, y creo que fue el punto de partida que ha hecho que el objetivo de mi vida sea contribuir a acabar con el sufrimiento y la muerte de los animales.

Imagino que a raíz de estas vivencias decidiste dejar de consumir productos de origen animal. ¿Cómo viviste el proceso de adoptar un estilo de vida vegano?

Todo empezó en una cena de Navidad en la que mi madre preparó cordero al horno. Ese día pensé en el animal como lo que era, un pequeño lactante que todavía necesitaba la compañía de su madre, y me pareció terrible. En ese momento hice la conexión y le dije a mi madre que no iba a comer cordero.

Ese fue el primer paso, y a partir de ahí dejé de comer todo tipo de carnes y pescados. Fue difícil abandonar ciertos hábitos alimentarios que tenía enraizados, pero paulatinamente pude hacerlo. Más adelante, seguía teniendo un conflicto interno y no encontré la paz hasta que no abandoné toda la explotación animal de mis hábitos diarios. En 2003 di el paso al veganismo y es la mejor decisión que he tomado en mi vida, me siento muy orgullosa y con la conciencia tranquila.

¿A qué se debe la falta de empatía de un gran número de personas hacia el resto de animales?

Nos han enseñado a crear una barrera entre los animales y nosotros. Esta barrera se construye con tiempo y es muy difícil de derribar, porque crecemos normalizando ciertas prácticas que no lo son, y eso nos insensibiliza. Desde pequeños ya nos enseñan en el colegio que la vaca da leche y que el cerdo da salchichas.

Hay una anécdota que apareció en un periódico de Estados Unidos que viene muy al caso. Trata sobre un niño que le pregunta a su madre: "¿Mamá de dónde vienen las salchichas?", y la madre le contesta: "de los cerdos cariño". El niño no se conforma con la respuesta y le insiste: "Ya, pero ¿de dónde las sacan los cerdos?".

Los niños no hacen la relación, no entienden que se les ha dado muerte a millones de animales para que todos comamos carne. Yo creo que, si educáramos en la empatía, el respeto y la compasión, entenderíamos ya desde pequeños que hay algo perjudicial y cruel en el consumo de carne.

¿Qué opinión te merece el pienso vegano para perros y gatos?

Considero que al estar avalado nutricionalmente por veterinarios es una opción que hay que tener en cuenta. Debido a que solo entiendo la convivencia con animales rescatados, a los que poder darles una segunda oportunidad, me surge un dilema cuando pienso que salvo a unos a costa de la muerte de otros. En casa alimentamos con pienso vegano a nuestros animales desde hace más de diez años.

¿Crees que veremos el fin de la tauromaquia en los próximos años?

Creo que la tauromaquia está herida de muerte y estoy convencida de que veremos el día en el que ya no existan las corridas de toros en nuestro país. Sin embargo, desde el PACMA tenemos la responsabilidad de seguir trabajando para conseguir su abolición. Sólo esperamos que llegue cuanto antes, porque queremos pasar página y empezar de inmediato a trabajar para el resto de animales. Todavía nos queda mucho camino por recorrer.

¿Y de las fiestas con animales?

Recientemente un vecino de 82 años, que corría habitualmente en los encierros, nos decía que a él le encantaban este tipo de festejos, pero que era consciente de que había mucha gente a la que no le gustaban. Si un señor de esa edad tiene presente que hay personas a las que no les gustan las celebraciones

con animales, es porque existe un cuestionamiento social de ellas. Cada vez veo más síntomas de que estas fiestas tienen menos popularidad.

¿En qué consiste la Ley Cero del PACMA?

La Ley Cero es un proyecto muy ambicioso con el que pretendemos sentar las bases para la protección de los animales en diferentes áreas de explotación. Estamos hablando de una ley que pretende que haya cero sacrificios de animales en centros de recogida, cero circos, cero zoológicos, cero tauromaquia e incluso ponerle coto a la caza. Es una ley de mínimos que busca ponerle fin a prácticas que ya están prohibidas en otros países. Por ejemplo, la tauromaquia no existe en Europa y el sacrificio de animales abandonados es impensable en países como Holanda. Nuestro objetivo es conseguir 500.000 firmas y estamos seguros de que llegaremos a ellas.

¿Te han agredido por defender los intereses de los animales?

En muchísimas ocasiones. Cuando he ido a documentar encierros, decenas de personas me han perseguido y agredido hasta expulsarme de los pueblos, incluso algunas veces he tenido que ser escoltada por agentes de la Guardia Civil. La última vez que nos reunimos con el alcalde de Tordesillas para proponerle por última vez que considerase prohibir el Toro de la Vega, los vecinos nos acorralaron en la propia puerta del Ayuntamiento. La sensación de amenaza es constante por eso he puesto cámaras en mi casa. Defender a los animales no está exento de riesgo.

Según la FAO la industria cárnica provoca más gases de efecto invernadero que todo el transporte mundial junto. ¿Cómo desincentivarías el consumo de carne para frenar el calentamiento global?

El cambio climático es una amenaza inminente a la que debemos poner freno lo antes posible. Para ello, las mejores herramientas son nuestros tenedores y cuchillos. Basando nuestra dieta en proteínas vegetales podemos contribuir a reducir el calentamiento global de forma significativa.

A nivel político considero que es necesario dejar de financiar y promocionar la industria cárnica y láctea, y por supuesto educar a la ciudadanía sobre alternativas a los productos cárnicos.

¿Es necesario seguir experimentando con animales en educación o en biomedicina?

Es necesario buscar métodos alternativos para sustituir la experimentación con animales y certificarlos en el Centro Europeo para la Validación de Métodos Alternativos (CEVMA). Además, hay que aumentar la inversión en este organismo, que actualmente está paralizado.

Es imprescindible concienciar a la comunidad científica para que sean ellos mismos los que presionen y promuevan una ciencia que no sea insensible hacía los animales. También es importante señalar que en diversas ocasiones se ha demostrado que los resultados obtenidos con animales no son extrapolables al ser humano.

¿El PACMA sólo hace política para los animales?

Tenemos un triple eje en el que basamos nuestro trabajo: animales, medioambiente y justicia social. En el PACMA no nos olvidamos de las personas, y prueba de ello son nuestra batería de propuestas a favor de la igualdad, la justicia y la solidaridad. Lo único que hemos hecho ha sido ampliar nuestro ámbito de actuación e incluir a los animales en él.

¿Es justa la Ley Electoral Española?

No, no lo es y estamos trabajando para cambiarla. La mayor demostración de que es injusta es que el Partido Nacionalista Vasco (PNV) con tan solo 312 votos más que nosotros tiene cinco diputados, grupo parlamentario propio y ha permitido que se aprueben los últimos Presupuestos Generales del Estado. Con los mismos votos, ellos están marcando la agenda política y nosotros estamos fuera. Si ya estamos consiguiendo logros para los animales sin tener representación parlamentaria, el día que entremos en el Congreso vamos a conseguir un crecimiento exponencial en nuestra influencia en favor de los animales.

¿Veremos a Silvia Barquero en el Congreso de los Diputados en las próximas elecciones?

Me veréis a mí o a cualquier otra compañera o compañero del partido. Ya estamos trabajando en ello y estamos convencidos de que vamos a entrar.

Damos las gracias a todas las personas que nos han votado, y quiero decirles que no hay un voto más útil que el de PACMA, un voto que viene desde el corazón y desde la coherencia más profunda. Gracias a vosotros hemos llegado a donde estamos. ■

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

Los delfines no sonríen, es sólo la forma de su mandibula

©FAADA

Mantenemos aproximadamente a 2000 cetáceos en cautividad para satisfacer nuestro capricho de observarlos. Que nos gusten estos animales es probablemente su peor condena... nos gusta interactuar con ellos, darles de comer... Y por eso acabamos encerrándoles en jaulas de agua, adiestrándoles para que nos entretengan y pagando por verles realizar actividades y conductas que se alejan completamente de sus instintos y de su naturaleza.

Los delfines son mamíferos marinos que recorren grandes distancias a diario y que forman grupos sociales muy complejos. En su hábitat natural, transcurren el 80% del tiempo bajo el mar, relacionándose con el entorno, buscando alimento y nadando: salen a la superficie tan sólo para respirar.

Lo más habitual es que los delfinarios estén dentro de parques zoológicos o acuáticos, pero también los hay en centros comerciales, discotecas, hoteles o incluso en ejércitos. Los delfines y otros cetáceos como orcas y belugas, son mantenidos en tanques de cemento, o dicho de otro modo, en jaulas de agua. En la mayoría de los casos, los animales deben participar en espectáculos diarios para el entretenimiento de los visitantes, en sesiones de fotos, interacciones dentro del agua e incluso programas de delfinoterapia.

Las necesidades básicas de los cetáceos hacen que sea imposible garantizar su bienestar en condiciones de cautividad. La alimentación a base de pescado congelado que obtienen a cambio de obedecer las órdenes de los entrenadores, también tiene consecuencias negativas para su salud y lleva asociada la inutilización de su sentido más característico: la ecolocalización.

Su conducta natural se ve modificada de forma drástica: además de realizar comportamientos que jamás llevarían a cabo en la naturaleza y de no disponer de un entorno rico que explorar, los cetáceos marinos en cautividad pasan la mayor parte de su tiempo con la cabeza fuera del agua, esperando recibir órdenes o comida. Qué frustrante debe ser para ellos vivir encerrados en un espacio tan reducido en el que no hay ningún enriquecimiento. Un espacio que además está sometido a niveles de ruido muy elevados -derivados de las bombas de agua de la piscina, del griterío del público y la música- para animales que en la inmensidad del mar se escucharían entre sí a kilómetros de distancia.

Poca conservación y mucho entretenimiento para atraer a los visitantes

En la actualidad hay aproximadamente **60 países en el mundo con unos 2000 cetáceos** mantenidos en cautividad, principalmente Delphinidae (delfines – como el mular- y orcas) aunque también Phocoenidae (marsopas) y Monodontidae (como las belugas).

España es el delfinario de Europa: es el país con mayor número de delfinarios de todos los Estados Miembros. Estos centros se rigen por

la **Ley 31/2003, de 27 de octubre, de conservación de la fauna silvestre en los parques zoológicos**. Es decir, los delfinarios en España deberían tener un papel en la educación, investigación y en la conservación. Además, deberían alojar a los animales en condiciones que les permitan satisfacer sus necesidades biológicas y no deberían consentir su utilización en espectáculos ni otras actividades que se encuentren claramente alejadas de las tareas educativas. Estas condiciones se incumplen sistemáticamente en todos los centros de la Península Ibérica.

Desde FAADA hemos publicado recientemente el resultado de la investigación que hemos realizado para evaluar los contenidos educativos de los delfinarios de España. A pesar de tener que cumplir con un programa educativo que informe sobre la especie, el hábitat y la conservación, la mayoría de delfinarios sigue basando su oferta en exhibiciones lúdicas cuyo único objetivo es el entretenimiento de los visitantes. A lo largo del verano de 2017, hemos analizado los espectáculos de 11 de los 12 delfinarios actualmente operativos en la Península, evaluando su duración, contenido educativo, nivel de ruido, etc.

Los resultados son desoladores: de media tan sólo un 8.8% del tiempo de cada exhibición se destina a proporcionar contenido educativo, el 73% de los delfinarios utilizan música moderna a un volumen elevado, el 73% basan los ejercicios de los delfines en la realización de comportamientos antinaturales y el 82% incluye la entrada a la piscina de visitantes y cuidadores.

En definitiva, las explicaciones ofrecidas durante las exhibiciones pretenden lanzar un mensaje de conservación pero tienen demasiadas carencias para ser consideradas educativas, y los espectáculos con delfines de los zoológicos de España no son más que eso: espectáculos.

Afortunadamente existe gran evidencia que confirma que, tras años de haber mantenido encerrados a estos animales, constatamos que nunca lo deberíamos haber hecho y que como sociedad debemos avanzar hacia el fin de su cautividad.

El inicio de la transición

A cuenta gotas empiezan a formalizarse posicionamientos que se traducen en el inicio de la transición: desde el compromiso de Sea World de dejar de capturar orcas y detener los programas de reproducción para que los animales no críen o la prohibición de los espectáculos circenses en algunos delfinarios, hasta su cierre.

El caso de Barcelona

El Zoo de Barcelona tiene actualmente **6 delfines:** Anak -que nació libre en el mar Caribe-, Blau, Tumay y Nuik, que viven en la instalación de Barcelona, y Leia y Kuni que fueron trasladados al Oceanográfico de Valencia hace unos meses. Las instalaciones **no cumplen los requisitos de la Asociación Europea de Mamíferos Acuáticos (EAAM) y los animales tienen conflictos sociales y de estrés**, reconocidos por sus cuidadores.

Desde hace años trabajamos acompañando al Ayuntamiento de Barcelona, responsable directo de los animales, a realizar un proceso de transición hasta conseguir, en el marco de nuestra campaña **Adeu Delfinari**, que la ciudad se declarara libre de cetáceos en cautividad. El Ayuntamiento de Barcelona ha sido valiente en aceptar que los cetáceos no pueden tener una vida digna en cautividad. Por ello, se ha comprometido a buscar el mejor destino para el retiro de los 6 delfines cerrando así la posibilidad de construir un nuevo delfinario.

Nuestra postura -de la mano de expertos de todo el mundo y de nuestra iniciativa **SOS Delfines**, trabajamos en la búsqueda de alternativas a los delfinarios para reubicar a estos animales- y defendemos que tenemos la responsabilidad de ofrecerles un lugar donde puedan vivir de una forma un poco más cercana a lo que sería la forma de vida natural de los delfines. La opción que se está trabajando es la construcción de santuarios marinos, lugares delimitados en el mar, donde se lleve a cabo un control reproductivo, y bajo la vigilancia permanente de profesionales que velen por la salud de los animales. En un lugar de este tipo, los cetáceos podrían disfrutar de un espacio natural y más grande donde vivir, de la riqueza de la vida bajo el agua, de las variaciones físicas del mar, del uso de la ecolocalización e incluso, con el tiempo, de la posibilidad de volver a alimentarse por sí mismos. Sobre todo, en un santuario marino, ningún animal sería forzado a realizar espectáculos circenses o a interactuar con el turismo. En este sentido hay varias iniciativas en marcha: The Whale Sanctuary Project, diseñado para orcas en USA; el santuario que el Acuario Nacional de Baltimore tiene planteado para sus 8 delfines para 2020, The Aegean Marine Life Refuge, diseñado para delfines en Grecia o el santuario para belugas de la Whale and Dolphin Conservation.

A final de 2017, Barcelona tomará la decisión final y desde FAADA seguiremos trabajando para asegurar el mejor futuro para los delfines de Barcelona. ■

RELLENA, ENROLLA... ¡Y DISFRUTA!

Receta: Wraps con Calabacín y Hummus

INGREDIENTES (2 personas)

- 1 calabacín
- Sal y pimienta al gusto
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 tomate cortado a dados o un puñado de tomates cherry
- Un poquito de cebolla morada cortada en juliana
- 1 taza de Kale
- Wraps sin gluten de Sol Natural
- 4 cucharadas de Hummus

ELABORACIÓN

1. Calienta una sartén tipo grill a fuego medio.
2. Quítale los extremos al calabacín y córtalo a lo largo en tiras.
3. Aliña con aceite de oliva y sazona con sal y pimienta al gusto
4. Pon el calabacín directamente a la sartén y cocínalo 3 minutos.
5. Gíralo y cocínalo 2 minutos más.
6. Reserva el calabacín.
7. Pon los Wraps en el grill aproximadamente 1 minuto (o hasta que estén flexibles).
8. Rellénalos con 2 cucharadas de hummus, calabacín, media taza de Kale, cebolla y tomate.
9. Enróllalos ¡y disfruta!

www.solnatural.bio Tel. 937 566 020 hola@solnatural.bio Solnaturalbio Solnatural

SOLIDARI WWW.SOLNATURAL.BIO 0,1%

Fernando Sánchez Campos
Socio y co-fundador de Såper, cosmética ecológica
fsanchez@saper.es | www.saper.es

Cosmética vegana de calidad: Ingredientes vírgenes o refinados. Categorías de certificación

Este es el tercer y último artículo de este año sobre "cómo distinguir cosmética vegana de calidad". En el primero se detallaba como elegir cosmética natural y vegana, pues existe cosmética con ingredientes sintéticos, que puede denominarse vegana, y también existe cosmética natural certificada con ingredientes animales que deberíamos evitar.

En el segundo artículo de la serie, se diferenciaba la calidad, mediante la identificación de ingredientes ecológicos y de principios activos, evitando además ingredientes de relleno que se utilizan para abaratar costes.

Aprendamos ahora a diferenciar los ingredientes ecológicos y de primer prensado, en contra de los que proceden de la agricultura convencional con pesticidas e incluso refinados.

Existen **tres categorías principales de ingredientes** para identificar la calidad de la cosmética natural:

- **Ingredientes Ecológicos Vírgenes:** son cultivados sin pesticidas, y se obtienen de primera presión en frío. Conservan los antioxidantes naturales, vitaminas, minerales, aminoácidos, etc. que nutren y contribuyen a mantener la hidratación de la piel.

- **Ingredientes Naturales Vírgenes:** cultivados con pesticidas, obtenidos de primera presión en frío. Proceden de la agricultura convencional, por lo que pueden tener restos de pesticidas, y además dañan el medio ambiente (acuíferos, suelos, fauna, etc.)

- **Ingredientes Naturales Refinados:** cultivados con pesticidas, y además refinados. Se obtienen mediante procesos químicos o físicos, y altas temperaturas. Dañan el medio ambiente y sus propiedades son mucho menores que las de los ecológicos.

Por ello debemos elegir siempre **ingredientes ecológicos de primer prensado en frío, pero ¿cómo distinguirlos?**

En alimentación existe legislación para certificar productos BIO, y con el sello (hoja verde europea) es suficiente. La cosmética Ecológica o BIO, no está regulada por lo que, si no somos expertos, lo ideal sería buscar cosmética certificada. **Todos los sellos son muy similares y garantizan cosmética natural**, sin ingredientes nocivos para la salud, pero ninguna obliga a que los ingredientes procedan de la agricultura ecológica o sean de primer prensado.

A rasgos generales, las **3 categorías de certificación** que existen, son:

- **Categoría 1 "cosmética ecológica":** entre el 90% y el 100% de ingredientes ecológicos.

- **Categoría 2 "cosmética natural con porcentaje ecológico":** entre el 10% y el 90% de ingredientes ecológicos.

- **Categoría 3 "cosmética natural":** entre 0% y 10% de ingredientes ecológicos.

Por lo tanto si queremos elegir cosmética con los mejores ingredientes, debemos leer la etiqueta y buscar:

1. **El porcentaje de ingredientes ecológicos:** suele estar detallado, pero si no lo está, buscaremos:

1. **Los asteriscos** que identifiquen los ingredientes ecológicos, por ejemplo:

Ingredientes: Prunus amygdalus dulcis (aceite de almendras dulces)*, Rosa canina fruit oil (aceite de rosa mosqueta)

*Ingrediente procedente de la agricultura ecológica.

En este caso el aceite de Almendras procede de la agricultura ecológica y será de primer prensado, mientras que el aceite de Rosa mosqueta no.

Los sellos de las certificadoras garantizan que sea cosmética natural, pero no garantizan que sea cosmética ecológica, por lo que la diferenciación de los ingredientes con los asteriscos es la clave para poder elegir cosmética de calidad. ■

123rf Limited@uniyok

Juan Gayá
Periodista ambiental y científico,
juangaya90@gmail.com

Entrevista a Lucía Martínez. Autora del blog Dime qué comes

Lucía Martínez, (Asturias, 1981), Graduada en Nutrición Humana y Dietética y Máster en Nutrigenómica y Nutrición Personalizada, es especialista en la atención de personas vegetarianas y veganas. También es miembro del grupo de nutrición de la Unión Vegetariana Española.

Como nutricionista, otra de sus facetas más importantes es la divulgación. A través de su blog, Dime qué comes, y en su libro, Vegetarianos con Ciencia, escribe, sin pelos en la lengua y con un escrupuloso rigor científico, sobre alimentación vegetariana y vegana, nutrición, sostenibilidad y gastronomía.

¿Se puede decir que la dieta vegetariana y vegana son saludables desde un punto de vista científico?

Si están bien planteadas sí, como cualquier otra dieta. Lo que no podemos decir es que cualquier tipo de alimentación vegetariana o vegana es saludable. Uno puede ser vegetariano y alimentarse de pasta con tomate frito, Coca-Cola y natillas veganas de chocolate, que ya se encuentran en cualquier supermercado. En este caso no sería una dieta saludable, y lo mismo pasa con la dieta omnívora. Pero si las diseñamos bien sí.

Entonces, ¿por qué ambas formas de alimentación, en general, están envueltas de irracionalidad y falsas creencias pseudocientíficas?

Por varias cuestiones. En España prácticamente ningún organismo oficial da pautas a las personas vegetarianas. En las carreras sanitarias no se estudian estas dietas, y si se hace es con conceptos obsoletos de los ochenta, como que son deficitarias en proteínas y otro tipo de falsedades. Esta situación provoca que la mayoría del personal sanitario esté desinformado y tenga que aprender por su cuenta. Además, a nivel social y de medios de comunicación, como suele suceder en estos casos, hay prejuicios hacia las opciones que se salen de lo habitual, y demasiadas personas que hablan sin saber. Todo esto crea un caldo de cultivo para que estas alternativas alimentarias estén envueltas de irracionalidad.

¿A quién se dirige tu libro Vegetarianos con Ciencia?

A cualquiera que lo quiera leer. No es un libro enfocado únicamente a profesionales ni sólo a la población general, de hecho tiene partes útiles para ambos segmentos. Tampoco está exclusivamente dirigido a personas vegetarianas, sino también a aquellas que tengan un interés por este tipo de alimentación.

¿Las personas que siguen una dieta vegetariana deben suplementarse con vitamina B12?

Sí, vegetarianos y ovolactovegetarianos.

¿Se puede criar a un niño/a a partir de una dieta vegetariana o vegana?

Si, además lo avala la Academia de Nutrición y Dietética de EEUU (AND). Aunque en España aún parezca una decisión muy extrema, en países como Estados Unidos, Reino Unido, Australia o los países nórdicos, estas dietas están perfectamente integradas entre los más pequeños. Y las familias disponen a menudo, en sus Centros de Salud, de hojas informativas sobre alimentación vegetariana en bebes y niños, las de la AND de hecho, están disponibles online. Sin embargo, las familias españolas, en general, no se pueden informar en los mismos lugares que el resto. Tienen que buscar alternativas, como acudir a un dietista-nutricionista especializado o informarse por su cuenta a través de una fuente fiable.

En este tema lo importante es que haya información de calidad.

¿Qué dice la ciencia respecto a estas dietas en el embarazo y la lactancia?

Lo mismo, que mientras se siga una dieta vegetariana o vegana bien planteada no hay problema.

¿Los nutricionistas españoles están preparados para aconsejar sobre alimentación vegana y vegetariana?

Algunos sí, pero a nivel general no. Cada vez hay más formación e información, pero en la mayoría de universidades, los dietistas-nutricionistas salen de la carrera con muy pocos, erróneos, o ningún conocimiento sobre estas dietas.

En los próximos años, algunas empresas de innovación van a empezar a comercializar carne fabricada en laboratorio, también llamada 'carne limpia', para reducir el impacto de la industria cárnica. ¿Cómo valoras este avance científico?

Me parece genial, cualquier avance de este tipo es positivo. Sin embargo, creo que estamos perdiendo de vista el hecho de que ya tenemos un alimento sostenible, de alto valor proteico y muy barato: las legumbres. Quizás invertir una gran cantidad de recursos en crear carne de laboratorio puede suponer malgastarlos porque hay asuntos más urgentes, y realmente este avance no es necesario. Pero si va a ayudar, bienvenido. ■