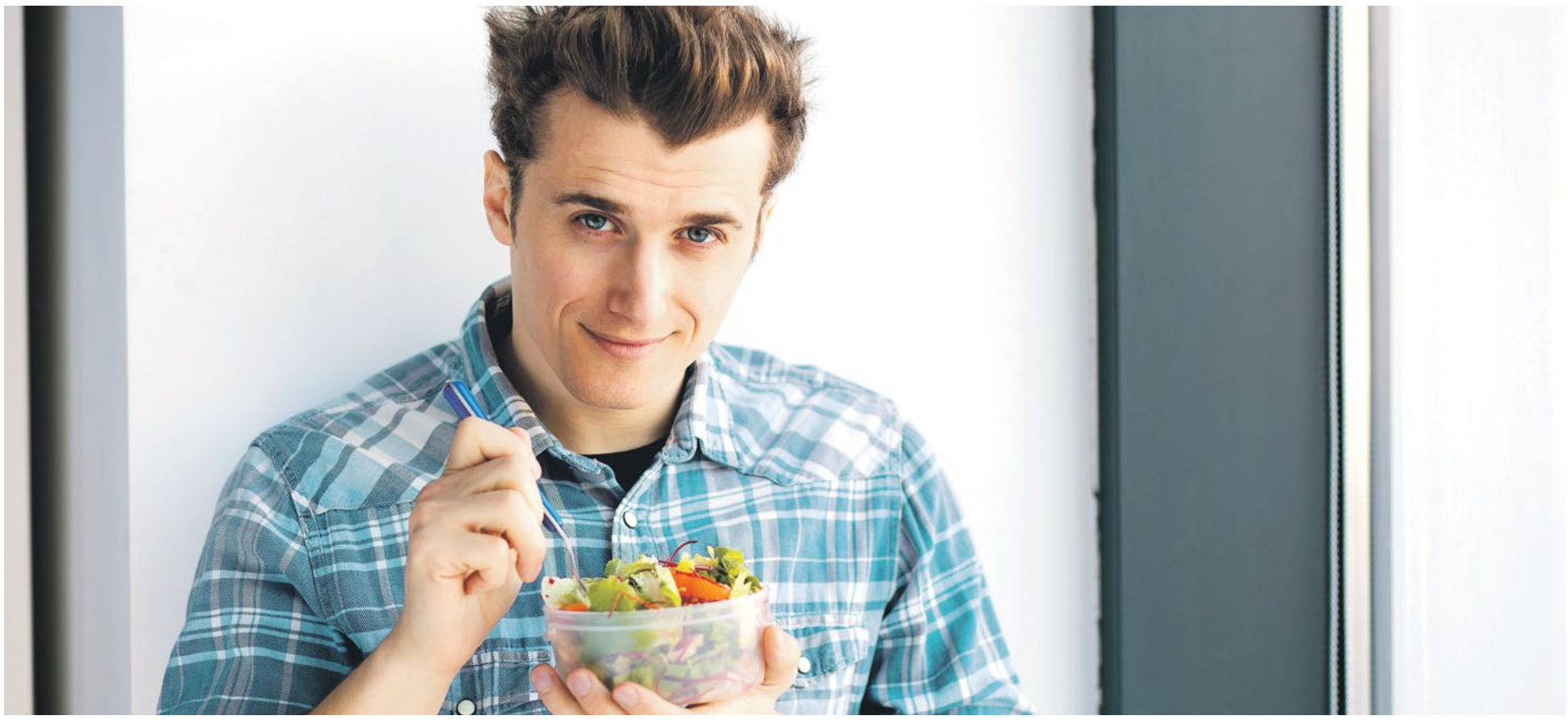
# Bueno y Vegano®

INFORMATIVO MENSUAL INDEPENDIENTE Y GRATUITO DE CONSUMO DE PRODUCCIÓN VEGANA

2019 MARZO - Nº 21


*"Realmente el hombre es el rey de los animales, pues su brutalidad supera a la de éstos"* **Leonardo da Vinci**

# Ser vegano en el trabajo



123rf Limited@Brasoveanu George Bogdan


MUNDO VEGANO | 4
6 consejos para hacerse vegano este año

HISTORIA Y ALIMENTACIÓN | 10
El yogur, ¡un alimento probiótico muy antiguo!

EL BALCÓN VEGANO | 16
¿Se encuentran los animales protegidos por la ley estatal?



Impreso en papel ecológico 100% reciclado

www.buenoyvegano.com

Bueno y Vegano @buenoyvegano @buenoyvegano

AMANDIN ORGANIC PRODUCTS
La opción más saludable
ESPACIO PATROCINADO POR: Amandín | www.amandin.com



**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*

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 25.500 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, Distribuciones Dietéticas El Labrador; Pleneat 100% Organic Food; **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, Mareva Gillioz, Iván Iglesias, Miriam Martínez, Raúl Martínez, Estela Nieto, 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

# Ser vegano en el trabajo

Solemos escuchar que casi un tercio de nuestra vida la pasamos durmiendo pero si calculamos el tiempo que pasamos trabajando, aunque mucho menos, no deja de ser considerable.

123rf Limited©rido

Cuando eres vegano es habitual que este tema despierte curiosidad y en el entorno laboral, debido al tiempo que pasamos, las conversaciones sobre este asunto seguro que son frecuentes. Lo cierto es que la forma más sencilla de normalizar el veganismo, sea en tu trabajo o en cualquier circunstancia, es ser tú mismo el ejemplo de un vegano saludable disfrutando de una alimentación variada y atractiva.

El veganismo no se limita a nuestra forma de alimentarnos, pero seguramente sea el aspecto más visible de esta filosofía de vida. Si por horarios o el tipo de trabajo no necesitas comer en él sería posible que pasara inadvertido pero cuando es necesario comer "de tupper" o en "la cantina" del trabajo, la cosa cambia. Compartir momentos con los compañeros en torno a una mesa es algo frecuente. En muchos puestos de trabajo es normal que entre compañeros se celebren los cumpleaños con algún picoteo o se quede para tomar una caña después de la jornada. O te limitas a ser un "ermitaño" y no participas en ningún evento que implique comida o tendrás que hacer un pequeño trabajo "educativo" con tus compañeros para explicarles tanto aquello que no consumes como, especialmente, lo que sí, para darles ideas y proponer alternativas para próximas ocasiones. Seguro que muchas personas estarán encantadas de llevar algo teniendo en cuenta tu elección.

Es importante que entre todos le demos visibilidad al veganismo sin confortarnos. Quizás te toque ser la primera persona en solicitar un menú vegano en la cena de empresa, o pasar por el departamento de recursos humanos para pedir que tu cesta de navidad no contenga productos de origen animal, pero son pequeños detalles que, aunque tengas que insistir en repetidas ocasiones, irán abriendo camino.

## Comiendo en el trabajo

Si en tu empresa no disponen de un espacio para llevar tu comida y calentarla y te ves obligado a comer en bares o restaurantes, puede que, en un principio, y por lo general, parezca la opción más complicada.

Es habitual que en los platos del menú del día de la mayoría de los restaurantes no-vegetarianos no nos encontremos más que una ensalada entre los primeros y puede que ninguna opción vegetariana entre los platos principales. Con un poco de suerte quizás se pueda optar por dos primeros, con alguna modificación para veganizarlos.

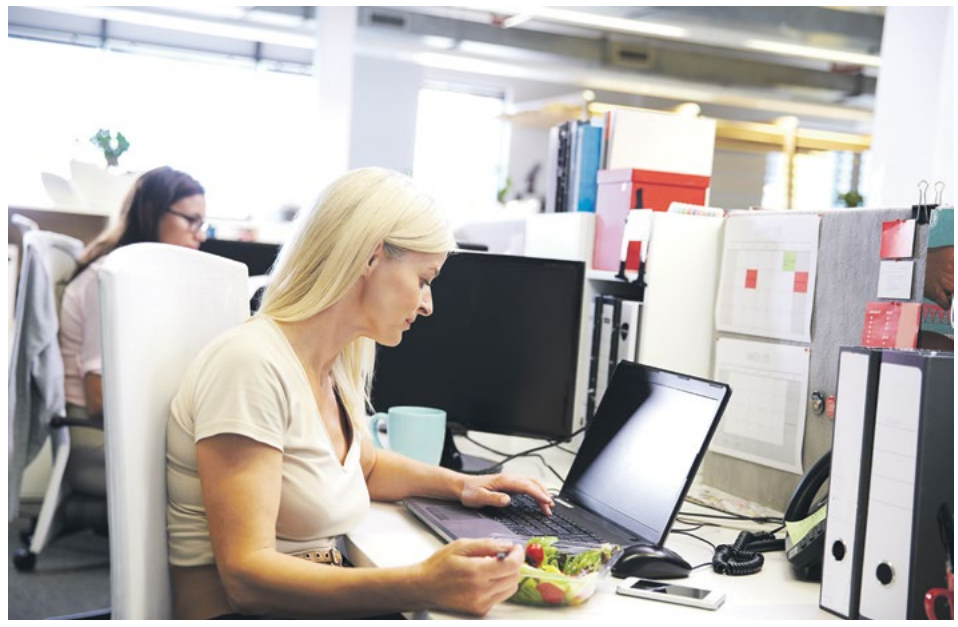
No te preocupes, **en todos los sitios pueden preparar comida vegana decente, aunque no lo sepan.** Pero van a necesitar que nosotros les echemos una mano, ya que es probable que, por nuestra experiencia, tengamos recursos de los que ellos carecen y seamos más creativos.

**El trabajo es un lugar ideal para normalizar nuestro estilo de vida**

Por ejemplo, es probable que si en un menú encontramos pasta, no la tengan mezclada con nada más para que no se pase y puedas pedir que le añadan unas verduras salteadas. La típica ensalada mixta es un plato que, generalmente, permite muchas modificaciones tanto para eliminar como para añadir ingredientes. Pregunta qué verduras tienen, seguro que en un momento te pueden preparar un salteado delicioso, unas verduras a la plancha, unos espárragos con vinagreta, una menestra...

Todo es más fácil si frecuentas el mismo establecimiento a menudo, si lo pides amablemente, es probable que adapten encantados algunos platos para ti.

Si no tienes tanta suerte y vas a la aventura, un buen truco es llevar contigo un pequeño tupper o tarro de cristal con frutos secos y semillas, así podrás enriquecer cualquier ensalada convirtiéndola en un plato único completo.


123rf Limited©Cathy Yeulet

## Opciones sencillas de *tupper*

En caso de que puedas comer en tu espacio de trabajo y calentarte tu propia comida, las opciones se multiplican.

Prácticamente cualquier plato se puede recalentar, sobre todo los platos de cuchara. Para épocas de frío son ideales las legumbres. Nutritivas, completas y reconfortantes.

Si no quieres que te miren como a un bicho raro, los guisos y estofados, lentejas, garbanzos o judías son platos que llaman menos la atención que si llevas seitán, tofu o elaboraciones con ingredientes menos habituales. Te aseguro que unos garbanzos con espinacas, unas lentejas con verduras o unas judías blancas con vinagreta te ayudarán a normalizar tu comida ya que son platos tradicionales.

Otra opción es la de llevar un tupper compartimentado con una especie de plato combinado. Con una parte de verduras, ya sea ensalada fresca, verduras al vapor o a la plancha, un cereal (arroz, trigo sarraceno, quinoa, pasta...) y una fuente de proteínas en forma de legumbres, seitán, tofu, tempeh... tendrás una comida de diez, bien completa y, si juegas con los colores y te trabajas la presentación, seguro que despiertas el apetito de tus compañeros. Como recomendación te diría que una buena salsa siempre hace que la comida entre más aún por los ojos y se vuelva más apetitosa, pero ten en cuenta que es mejor llevarla en un bote aparte para que la ensalada no se estropee y la comida se conserve mejor.

Es posible que según el trabajo que realices o si el tiempo del que dispones para comer es reducido prefieras algo ligero. En este caso una ensalada puede ser la solución perfecta. Pero no nos engañemos, no vale una ensalada de lechuga, tomate y cebolla, así lo único que alimentamos es el mito de que la comida vegana es pobre y aburrida. **Una ensalada es ideal para añadir casi cualquier ingrediente**. Prepara una base de hojas verdes, añade verduras a tu gusto, ya sean frescas o cocinadas ligeramente y completa con **arroz, pasta o cualquier cereal, legumbres o frutos secos**. Con poco esfuerzo conseguirás preparar una buena comida, pero recuerda que el orden de los ingredientes de la ensalada en el tupper sí altera el producto. Coloca siempre las hojas verdes en la parte superior, sobre todo lo demás, así conseguirás que se mantengan firmes y tersas hasta la hora de comer. Entonces sólo tendrás que añadir un buen aliño. Las combinaciones son casi infinitas y es difícil aburrirse.

## Un buen truco es llevar contigo un pequeño tupper o tarro de cristal con frutos secos y semillas

Una buena alternativa, en caso de que sólo puedas hacer una breve pausa, es adoptar un esquema más nórdico y hacer una comida mucho más ligera en el trabajo dejando la comida principal del día para la hora de la tarde al llegar a casa. Es un patrón igual de válido pero al que estamos menos acostumbrados. En este caso, llevar algo de fruta fresca, frutos secos, un pequeño sándwich para mantenerte con energía hasta acabar la jornada será suficiente. La idea de hacer **pequeños tentempiés** ligeros a lo largo de tu jornada puede ser interesante, y te ayudará a mantener tu nivel de energía estable.

Es probable que si tienes un poco de mano en la cocina te toque llevar algo más de comida porque si consigues que despierte la curiosidad de tus compañeros de trabajo, más de uno estará tentado de probarla. Esta es la mejor manera de desterrar muchos mitos sobre la comida vegana, haciéndola apetecible, nutritiva y deliciosa.

El trabajo es un lugar ideal para normalizar nuestro estilo de vida ya que compartimos mucho tiempo entre compañeros, lo cual permite que te conozcan como persona, más allá de los prejuicios que puedan tener sobre el veganismo. Aprovechemos esta magnífica oportunidad. ■

**Dominika Piasecka**
*Oficial de medios y Relaciones Públicas, Vegan Society*
dominika.piasecka@vegansociety.com
www.vegansociety.com

# 6 consejos para hacerse vegano este año

El Año Nuevo queda ya atrás, pero algunas de las decisiones tomadas aún están presentes en nuestras vidas. Sin embargo, no todo el mundo se adapta a ellas tan profundamente y de golpe como les gustaría. Si este año has decidido probar el veganismo durante todo el mes de enero (véase Veganuary), felicitaciones y gracias, porque has tomado una decisión que no sólo te beneficia, sino que también salva la vida de otros.

Sabemos que el vegano medio vive más que quien come productos animales; que comer vegano puede reducir hasta un 50% tus emisiones relacionadas con la alimentación; y por supuesto que los veganos no contribuyen a la explotación de miles de millones de animales en todo el mundo. Hacerse vegano se prevé que habrá sido la tendencia alimentaria más grande en 2018, lo que significa que más personas que nunca abrazan el reto.

Ser vegano puede ser extremadamente gratificante cuando se hace bien, así que aquí están mis consejos sobre cómo hacer que esta felicidad continúe más allá de Veganuary.

## 1. Experimenta y mantén la emoción

El mundo de la alimentación vegana es más divertido de lo que la mayoría de la gente piensa: es una oportunidad asombrosa de decidir lo que consideras como comida y aprender nuevas recetas. Como consumidores de carne, seguramente lo dábamos por supuesto y simplemente lo veíamos como parte de nuestra rutina diaria, pero cuando te haces vegano, cada nuevo producto vegano que sale te da una alegría inexplicable.

Si no eres un "cocinillas", no te preocupes porque hay un montón de comidas preparadas rápidas disponibles. Asegúrate de mirar en las secciones de congelados de los supermercados y tiendas en busca de hamburguesas y embutidos; en las secciones refrigeradas, la comida hecha y alternativas a la carne; y en la sección de aperitivos, una amplia gama de productos amigos de la cocina vegana.

En el próximo viaje al supermercado, mira hacia la leche de soja en lugar de la leche de vaca. Hay muchas opciones de leches vegetales diferentes y probarlas todas es un experimento emocionante. Si no te gusta la soja o deseas cambiar, siempre podrás probar la de almendra, la de coco, la de avena, la de cáñamo, la de avellana o la leche de arroz.

## 2. Hazlo fácil

Algunas personas ven hacerse vegano como un reto porque creen que implica aprender muchas recetas nuevas y utilizar una serie de ingredientes nuevos que no tienen el tiempo de encontrar. Pero hay un atajo sencillo y divertido para hacerse vegano: sólo hay que reemplazar los pocos ingredientes que no sean veganos de tus recetas para seguir disfrutando de las viejas favoritas.

Probablemente no te has dado cuenta, pero ya comías muchos alimentos veganos. Las tostadas y las gachas de la mañana, la ensalada de pasta o la empanada crujiente del mediodía, o el puré o el guiso de judías que servimos para la cena, ya pueden ser veganos o al menos contienen una buena cantidad de ingredientes veganos.

123rf Limited@Katarzyna Białasiewicz

Os quiero decir esto: cualquier cosa que coméis se puede hacer vegana. Hay deliciosas alternativas a la crueldad, alternativas para la leche y el yogur, alternativas a la carne y los quesos. Convertirse en vegano no trata de limitarse o privarse de nada, así que asegúrate de comenzar sustituyendo los productos animales; después de un par de semanas será absolutamente natural.

## 3. Aprender trucos de intercambio de ingredientes

Ya sea en casa, en la de un amigo o fuera, las comidas a menudo se pueden veganizar fácilmente eliminando uno o dos ingredientes, o sustituyéndolos por sus contrapartes veganas. Es práctico saber qué y cómo hacerlo, así que aquí están algunas ideas:

- Cambiar el queso en una pizza por queso vegano y un top con muchas verduras y aceitunas.
- Cambiar carne o pescado en un curry por garbanzos o lentejas.
- Los frutos secos se pueden utilizar para añadir proteínas y sabores a las verduras fritas y los fideos de arroz.
- Se puede utilizar la leche vegetal y la crema de leche vegetal para hacer cremoso el puré de patatas.
- Prueba el humus en lugar de mantequilla en bocadillos.
- La sopa de verduras se puede servir con un chorrito de crema de soja, o en una opción diferente, se puede hacer también con leche de coco.
- Se puede utilizar la leche vegetal y otras grasas vegetales en la cocción, y hay muchos alimentos que pueden

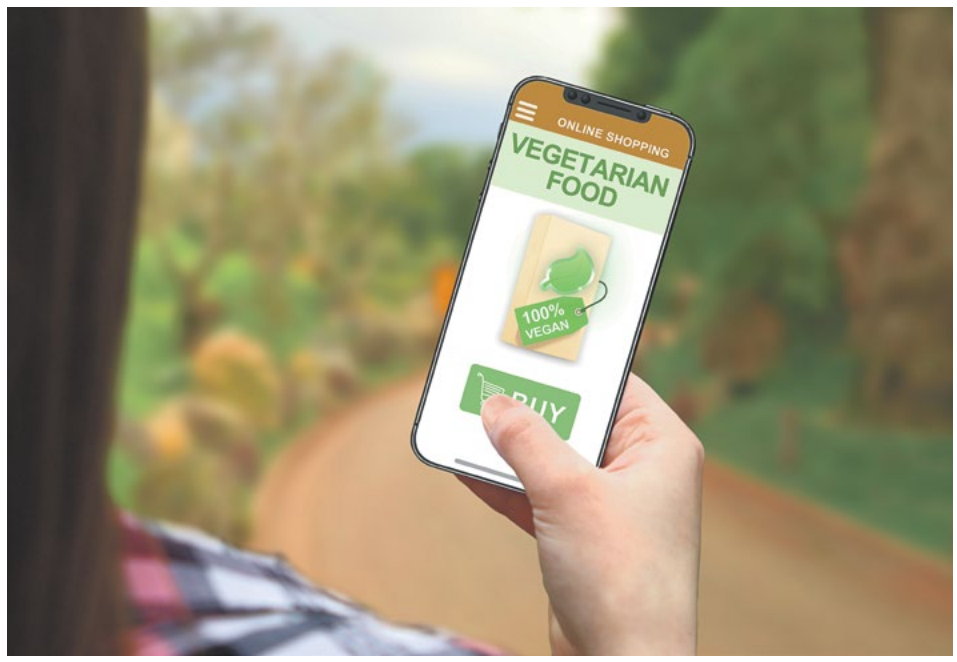
reemplazar los huevos, como plátanos, mermeladas, salsa de manzana y tofu.

### 4. Saber dónde comer

Hay muchas posibilidades hoy en día de que el lugar donde vayas a comer tenga opciones veganas, pero compruébalo on line si es la primera vez que vas. Si no tienen nada adecuado, el chef debería estar contento de prepararte algo especial para ti. Mejor llamar con antelación y solicitarlo para que las cosas sean más fáciles.

¿De viaje o nuevo en la ciudad? Descarga la aplicación HappyCow: un directorio on line de restaurantes, cafeterías, tiendas veganas o amigas del vegano, o consultar su web.

Las cocinas del sur y el este de Asia (particularmente tailandesas y chinas) son más propensas a ser ricas en opciones veganas Ser amable con el camarero y explicar lo que esperamos de ellos puede ayudar a avanzar mucho. ¿Se detecta un plato del menú que sería vegano si no fuera por uno o dos ingredientes? Pide que lo cambien o lo eliminen por ti y voilà, te has creado una comida vegana. No te olvides de consultar todos los platos secundarios, algunos pueden ser verdaderos hallazgos.



123rf Limited©Anton Medvedev

Los restaurantes de cadenas y los independientes ofrecen cada vez más opciones veganas, e incluso incorporan menús dedicados a la cocina vegana. Esta demanda no sólo es impulsada por los veganos, también hay millones de vegetarianos, gente que reduce el consumo de carne, intolerantes a la lactosa, concienciados por la salud, ecologistas o aquellos que simplemente disfrutan de la comida vegana.

### 5. Haz amigos veganos

Ya sea en la vida real, a través de grupos de Facebook, aplicaciones o encuentros veganos locales, hacer amigos con intereses similares es importante. ¿Por qué no llegar a esta persona que publica comida vegana en Instagram? Incluso pueden estar contentos de presentaros a sus amigos veganos.

Si deseas ser un poco más proactivo, puedes intentar buscar encuentros locales y navegar por foros, publicando información sobre el amigo vegano buscado. Después de todo, ¿quién mejor para intercambiar recetas, ideas y hablar de temas veganos!

### 6. Busca ayuda on line

Los veganos son un grupo muy acogedor y servicial, siempre dispuesto a responder todas las preguntas difíciles o dilemas sobre veganismo. Hay foros en línea y grupos de Facebook para unirse: es una buena idea buscar en Facebook a un grupo local en tu zona.

También hay una serie de grandes retos incluso si ya se es vegano, a menudo puedes aprender de ellos. La aplicación VeGuide de la Vegan Society es gratuita para descargarse en dispositivos Android y iOS y te ayudará a facilitar la vida vegana y obtener más información.

Los usuarios reciben una combinación de vídeos informativos diarios, frases de motivación, concursos, recetas y descuentos, todos los cuales tienen como objetivo ayudarles a facilitar la vida vegana. Actualmente, sólo tenemos versiones del Reino Unido y los EE.UU., pero ¡pronto desarrollaremos una en español!

Si con los consejos anteriores todavía estás desconcertado, no dudes en contactarnos a The Vegan Society y estaremos más que contentos de ayudarte en tu viaje vegano. ■

## ALIMENTACIÓN / CHOCOLATE

NOVEDAD

### Nuevo chocolate ecológico 100% cacao, de Alternativa3

Comercio Justo. Procedente de cooperativas de Perú y República Dominicana. Elaborado con cacao de alta calidad de sabor intenso y agradable al paladar.

Sin gluten. Sin azúcar. Apto para diabéticos.

**Certificado:** Euro Hoja | Fair Trade
**Marca:** Alternativa3, SCCL | www.alternativa3.com
**Empresa:** Alternativa3, SCCL

## ALIMENTACIÓN / PIZZA

NOVEDAD

### Bases de Pizza Ecológicas y Veganas, de Sol Natural

Las nuevas bases de pizza Sol Natural son una opción ideal para crear tus propias recetas. De masa fina y veganas, tienes 2 variedades para elegir:

• Sin Gluten: para que todo el mundo pueda disfrutar.
• De Espelta Integral: una opción digestiva y saludable, ya que contiene más fibra, nutrientes, vitaminas y minerales que los cereales refinados.

**Certificado:** Euro Hoja
**Marca:** Sol Natural | www.solnatural.bio
**Distribución:** Vipasana Bio, S.L

## ALIMENTACIÓN / YOGUR

NOVEDAD

### Yogures de Coco y Almendra, de Abbot Kinney´s

Abbot Kinney´s crea deliciosos yogures ecológicos, sin aditivos. Con dos variedades: COCO START, con base de coco, textura cremosa y fermentos de yogur. Sin azúcar ni edulcorantes y ALMOND START, una sabrosa y deliciosa alternativa al yogur a base de almendras, con un rico sabor a frutos secos.

Producto vegano, 100% vegetal, recetas sencillas y limpias, sólo con los ingredientes necesarios, ecológicos, deliciosos y nutritivos.

**Certificado:** Euro Hoja | Sohiscert
**Marca:** Abbot Kinney´s | www.abbotkinneys.com
**Distribución exclusiva:** Biogran S.L. | www.biogran.es

## ALIMENTACIÓN / MUESLI

NOVEDAD

### Mezclas de copos con beneficios especiales, de Bohlsener Mühle

Mezclas de copos con copos de grano entero que se complementan entre sí. ¡Cada una de las cuatro mezclas tiene una prestación especial! Para cada amante de los copos, el producto adecuado: ¡extremadamente versátil, rico en proteínas, extra suave o con superalimentos!

Las mezclas de copos son la base perfecta para tu muesli individual.

**Certificado:** Euro Hoja
**Marca:** Bohlsener Mühle | www.bohlsener-muehle.de
**Empresa:** Alternatur, S.A. | www.alternatur.es

## COSMÉTICA / CREMA

NOVEDAD

### Crema Hydro Effect, de Lavera

La crema de día Hydro Effect de Lavera, con complejo antipolución, ayuda a fortalecer la barrera protectora de la piel y a contrarrestar el envejecimiento prematuro provocado por el impacto medioambiental. Su fórmula innovadora a base de aceite de abisinia natural ayuda a reducir la pérdida de agua y a mantener la piel flexible. Su textura es fluida y de rápida absorción. Adecuada para todo tipo de piel.

**Certificado:** Natrue | www.natrue.org
**Marca:** Lavera| www.lavera.de/es/cuidado-natural
**Distribución:** Naturcosmetika Ecológica SL | www.naturcosmetika.com

## COSMÉTICA / PASTA DENTRÍFICA

NOVEDAD

### Pasta dentífrica para niños, de Weleda

Especialmente formulado para los dientes de leche, este dentífrico elimina la placa bacteriana y previene la caries. Es suave y fresco, pero no demasiado dulce para no acostumbrar a los niños a los sabores artificiales y azucarados. El extracto de caléndula ayuda a proteger las encías. Sin riesgo en caso de ingestión accidental.

**Certificado:** Natrue | Vegan Society
**Marca:** Weleda | www.weleda.es
**Distribución:** Weleda, S.A.U

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

# Yoyo Foodworld, una experiencia gordivegana en Berlín

La ciudad de Berlín, la capital del veganismo en Europa, cuenta con una amplia oferta vegana: desde restaurantes de cocina de autor hasta establecimientos de comida rápida, con propuestas nacionales e internacionales. Pero antes de perderme por infinidad de sabores, tenía que degustar el *currywurst*, una salchicha cocida o asada que se suele servir cortada en rebanadas y va acompañada de salsa de tomate o kétchup y curry en polvo.

En la Edad Media los campesinos alemanes encontraron la manera de disfrazar las partes menos apetitosas de los animales, como las vísceras o la grasa, con las salchichas. Hoy existen múltiples variedades: más de 1.500 tipos. Berlín, Hamburgo y la cuenca del Ruhr se diputan la autoría del *currywurst*.

En mi búsqueda de *currywurst* -vegano, claro está-, acabé en Yoyo Foodworld, el que dice ser el restaurante vegano de comida rápida más antiguo de Alemania. Está ubicado en el animado y alternativo barrio de Friedrichshain, al este de la ciudad, y muy cerca de la Boxhagener Platz. El Yoyo Foodworld empezó como bar vegetariano, pero actualmente ofrece un menú 100% vegano.

Tras caminar por una larga calle mal iluminada con variedad de restaurantes y cafeterías, me topé con el Yoyo Foodworld. El local tiene un estilo de decoración grunge: un ambiente desenfadado y desaliñado con gran variedad de colores. En las paredes hay posters de películas y de artistas. Y el baño está lleno de grafitis y mensajes antiespecistas.

Estaba a rebosar de gente, en la terraza y en el interior, sobre todo jóvenes. Así que compartí una de las largas mesas con un par de simpáticos comensales. No hay camareros ni servicio de mesa, por tanto, tienes que hacer el pedido en la barra y cuando está listo te llaman por el número que previamente te han dado (en alemán, y si ven que nadie lo retira, lo repiten en inglés). Detrás de la barra, se puede ver la estrecha y antigua cocina.

Yoyo Foodworld ofrece comida rápida como pizzas, wraps y bocadillos de hamburguesas de tofu, seitán o verduras con queso, bacon y todas las salsas que se te ocurran. Asimismo, elaboran versiones veganas de platos tradicionales alemanes como el Käsespätzle (una pasta con queso de soja y ensalada) a un precio muy asequible. Además, apuestan por productos de proximidad.

Llegó el momento de probar el *currywurst* de seitán: la salchicha iba sin cortar y estaba acompañada de muchas patatas, que no eran muy atractivas visualmente, pero estaban sabrosas y crujientes. La combinación de la salchicha, la salsa de tomate y el curry ofrecía un sabor muy intenso y particular. El bocadillo de hamburguesa con queso me hizo volver a mi infancia, pues recordaba a los bocatas que ofrecen los restaurantes de comida rápida de toda la vida.

Yoyo Foodworld es un buen lugar para dejar salir al *gordivegano o gordivegana* que llevas dentro -si es que lo llevas- y pasar un buen rato engullendo comida rápida rodeado de jóvenes berlineses. ■

## **YOYO FOODWORLD,** GÄRTNERSTRASSE 27, BERLÍN, ALEMANIA

©Yoyo Foodworld. Interior del local Yoyo Foodworld

©Sergii Koval. Delicioso falafel con lechuga y salsa tzatziki

**CARTA:** Variedad de comida rápida que incluye albóndigas, nuggets, calamares, perritos calientes, sopas, pizzas, wraps, ensaladas y platos clásicos de la gastronomía alemana veganizados. Selección de postres que varía diariamente. Para beber, hay oferta de zumos, refrescos Fritz, lassis, batidos y cervezas.

**SERVICIO:** Autoservicio. Bastante rápido.

**COCINA/INGREDIENTES:** Versiones veganas de platos de comida rápida y de clásicos alemanes.

**SALA**: Ambiente juvenil y desenfadado.

**CALIDAD/PRECIO**: Muy buena.

**Jenny Rodríguez**
*Diseñadora gráfica, Escritora responsable del blog*
www.recetasveganas.net

# Recetas de Primavera

Con la llegada de la primavera los mercados de frutas y verduras se llenan de sabor y personalidad: remolacha, aguacate, guisantes, plátanos... ¡Aprovechémoslo con estas recetas de temporada!

## 1 Burritos con salsa de remolacha (20 minutos 1 persona)

Foto cedida por Jenny Rodríguez

### Ingredientes

- 1 tortilla de trigo
- ½ cebolla
- ½ aguacate
- 2 puñados de espinacas baby
- Aceite de Oliva

### Salsa

- ½ vasito de aceite de girasol
- ¼ vasito de leche de soja sin azúcar
- Chorrito de limón
- 1 ajo
- 1 trozo pequeño de remolacha cocida

### Elaboración

1. Triturar con una batidora los ingredientes de la salsa y reservar en la nevera.
2. Picar y saltear la cebolla hasta dorar, engrasando previamente la sartén con aceite de oliva. Reservar.
3. Colocar en la tortilla ½ aguacate en rodajas, las espinacas baby y la cebolla salteada.
4. Añadir salsa por encima y cerrar.
5. Calentar otro chorrito de aceite de oliva en la sartén y dorar el burrito por ambos lados.
6. Servir caliente.

## 2 Gratinado de berenjena y lentejas (40 minutos 1 persona)

Foto cedida por Jenny Rodríguez

### Ingredientes

- ½ Berenjena
- 100 gr. Lentejas cocidas
- ½ Cebolla
- ½ taza de salsa de tomate
- Albahaca
- Aceite de Oliva

### Elaboración

1. Picar y saltear en la sartén la cebolla hasta que adquiera un tono dorado.
2. Añadir las lentejas cocidas, la salsa de tomate y una pizca de albahaca.
3. Mezclar y saltear por 2 minutos más y reservar.
4. Engrasar la base del molde con aceite de oliva y reservar.
5. Laminar finamente la berenjena, preferentemente con una mandolina, y colocar láminas hasta cubrir toda la base del molde para horno.
6. Volcar por encima las lentejas y cubrirlas con más láminas de berenjena.
7. Engrasar las berenjenas superiores con un chorrito de aceite de oliva y calentar en el horno, encendido por arriba y por abajo, a 180 grados.
8. Cuando la berenjena se haya tostado ligeramente, retiramos del horno y servimos caliente.

## 3 Crêpes de espelta con mantequilla de cacahuetes (30 minutos 5 crêpes)

Foto cedida por Jenny Rodríguez

**Masa**

- 1 taza de harina de espelta
- 1 taza de leche vegetal
- Pizca de canela en polvo
- Chorrito de Sirope de Agave
- ½ cucharadita de levadura en polvo
- Aceite de oliva

**Relleno**

- Mantequilla de cacahuete
- 1 plátano

**Elaboración**

1. Mezclar en un bol todos los ingredientes para la masa y batir con un tenedor hasta conseguir una masa homogénea.
2. Engrasar la sartén con un chorro generoso de aceite de oliva y calentar a fuego alto.
3. Cuando el aceite esté caliente, bajar a potencia media y volcar generosa masa.
4. Mover la sartén de lado a lado, en movimientos circulares, para expandir la masa por toda la base.
5. Mantener a fuego medio hasta que la masa dore por debajo (lo sabremos cuando seque por arriba y aparezcan burbujas de aire).
6. Con una espátula de madera, dar la vuelta a la masa y dorar por el otro lado.
7. Repetir el proceso hasta terminar con la masa.
8. Untar la parte interior del crêpe con mantequilla de cacahuete y rellenar con rodajas de banana.
9. Servir caliente.

## 4 Macarrones con salsa de guisantes y tofu tostado (30 minutos 2 personas)

Foto cedida por Jenny Rodríguez

**Ingredientes**

- 200 gramos de macarrones
- 200 gramos de guisantes
- 1 ajo
- 1 cebolla
- 1 calabacín grande
- Aceite de Oliva
- Perejil
- Olivas negras
- 100 gr. Tofu
- Leche de soja sin azúcar
- Albahaca
- Sal

**Elaboración**

1. Calentar un chorro de aceite de oliva en una sartén y mantener a fuego medio.
2. Pelar un ajo y partir por la mitad. Añadir a la sartén y dorar por ambos lados.
3. Cortar el tofu en tacos de tamaño medio y añadir al salteado.
4. Seguir salteando hasta que el tofu se tueste por todos sus costados. Añadir más aceite de oliva si fuese necesario.
5. Mientras tanto, pelar y picar la cebolla finamente. Volcar en la sartén y dorar.
6. Picar el perejil finamente y añadir a la sartén.
7. Por otra parte, cocer los macarrones en abundante agua. Cuando la pasta esté al dente, retirar del agua y reservar.
8. Cortar el calabacín en pequeños cubos y las olivas negras en rodajas. Añadir a la sartén junto con los guisantes y terminar de saltear.
9. Volcar un chorro de leche de soja hasta cubrir por la mitad las verduras y sazonar con sal y albahaca al gusto.
10. Saltear por 2 minutos y añadir los macarrones.
11. Mezclar bien y servir caliente.

**Helena Escoda Casas**
*Licenciada en Historia (UAB),*
helenaescodacasas@gmail.com

# El yogur, ¡un alimento probiótico muy antiguo!

La procedencia etimológica del vocablo yogur no se conoce con exactitud. La hipótesis más respaldada señala su origen en el término turco "yoğurt", un derivado del verbo "yoğurmak", el cual significaba "amasar". La segunda hipótesis apunta hacia las tierras de la actual Bulgaria, pues la palabra yogur también podría proceder del vocablo búlgaro "iaurt". Tanto turcos como búlgaros, se consideran inventores del yogur, y lo cierto es que ambos podrían haberlo inventado de forma simultánea.

Su consumo es muy antiguo, quizá podría incluso remontarse a antes del nacimiento de la agricultura. Como tantas muchas otras recetas tradicionales, el yogur surgió por combinación de azar y casualidad. Los pueblos de pastores nómadas que trashumaban por las tierras de la Penínsulas de Anatolia y Balcánica transportaban leche fresca de oveja en sacos hechos con piel de cabra. La exposición a temperaturas cálidas propiciaba la multiplicación de las bacterias ácidas que terminaban por fermentar la leche. Así se convertía en una masa semisólida y coagulada. Una vez consumido, las bolsas se volvían a rellenar y los mismos residuos presentes servían para fermentar la leche de nuevo. De esta forma casual, el yogur devino un alimento básico para algunos pueblos nómadas.

Hoy, es uno de los productos más consumidos en todo el mundo, pero deberíamos leer bien las etiquetas, pues los postres pasteurizados no son yogures de verdad, porque no nos aportan los beneficios probióticos de los fermentos del verdadero yogur.

La vida comercial del yogur refrigerado en condiciones adecuadas es de tres semanas.

El yogur, para ser etiquetado como tal a nivel comercial, debe estar producido con leche fermentada por un cultivo simbiótico de dos bacterias: *Lactobacillus delbrueckii ssp. bulgaricus y Streptococcus salivarius ssp. thermophilus.*

123rf Limited©Samantha Craddock

Además, estos dos tipos de bacterias beneficiosas deben estar vivas en el producto final, por lo cual el yogur se considera un alimento probiótico, es decir: pro-vida. En algunos países se requiere también que el yogur comercial contenga un mínimo de unidades formadoras de colonias vivas, cuándo el producto llegue al consumidor final. Si el yogur no se calienta hasta matar a las bacterias después de la fermentación, se vende bajo la denominación de "cultivo activo vivo". En España, los productores de yogur se dividían entre los que querían reservar la denominación yogur para el yogur vivo y los que deseaban introducir el yogur pasteurizado bajo esa etiqueta.

Los beneficios y las virtudes saludables del yogur, por su efecto calmante y regulador intestinal, son

bien conocidas desde la Antigüedad, pero no fue hasta el siglo XX cuando la ciencia lo confirmó.

El microbiólogo ruso ***Illà Méchnikov*** (1845-1916), Premio Nobel de Fisiología y Medicina en 1908, fue el primer científico en investigar los efectos beneficiosos del yogur en la flora intestinal. Demostró la capacidad de las virtudes de la fermentación láctica del yogur para evitar los problemas digestivos, dado que las bacterias beneficiosas bloquean a las bacterias patógenas, así como la gran presencia de vitaminas del grupo B en el mismo. Unos pocos años antes, el doctor búlgaro ***Stamen Grigorov***, presentó su trabajo dedicado a la bacteria del yogur ante el Instituto Pasteur de París, en el cual destacaba que la bacteria que contiene éste, ataca, bloquea y neutraliza las toxinas, depurando el organismo. En su honor, la nueva bacteria descubierta fue llamada inicialmente Bacterium bulgaricum Grigorov, después pasó a denominarse Lactobacillus bulgaricus.

Tradicionalmente, en Occidente, el yogur se ha elaborado con leches de origen animal, sin embargo podemos obtener un **yogur vegetal** de calidad en toda regla, provisto de todos sus beneficios para la salud, pues no existe impedimento alguno para emplear cualquier tipo de bebida vegetal para la elaboración del yogur. Podemos lograr el mismo proceso de fermentación con bebidas de origen vegetal y obtener todos sus beneficios igualmente, es más, **evitaremos la lactosa y la galactosa**, azúcares que no nos benefician para nada.

La elaboración de yogur vegetal requiere la introducción de bacterias benignas específicas en la bebida vegetal u horchata, bajo una temperatura y condiciones ambientales controladas. En los cultivos suelen incluirse dos o más tipos de bacterias para conseguir una fermentación más completa.

El yogur de soja, por su riqueza en proteínas y calcio, nos proporciona una textura y unas propiedades nutricionales parecidas al yogur desnatado. Se recomienda especialmente para deportistas, pues es un sustituto real de un yogur de leche de origen animal por sus equivalencias proteicas.

Los yogures de cereales, como por ejemplo de avena o arroz, son menos cremosos y de textura más liviana, pues son bajos en proteínas y resultan más adecuados para elaborar otros postres.

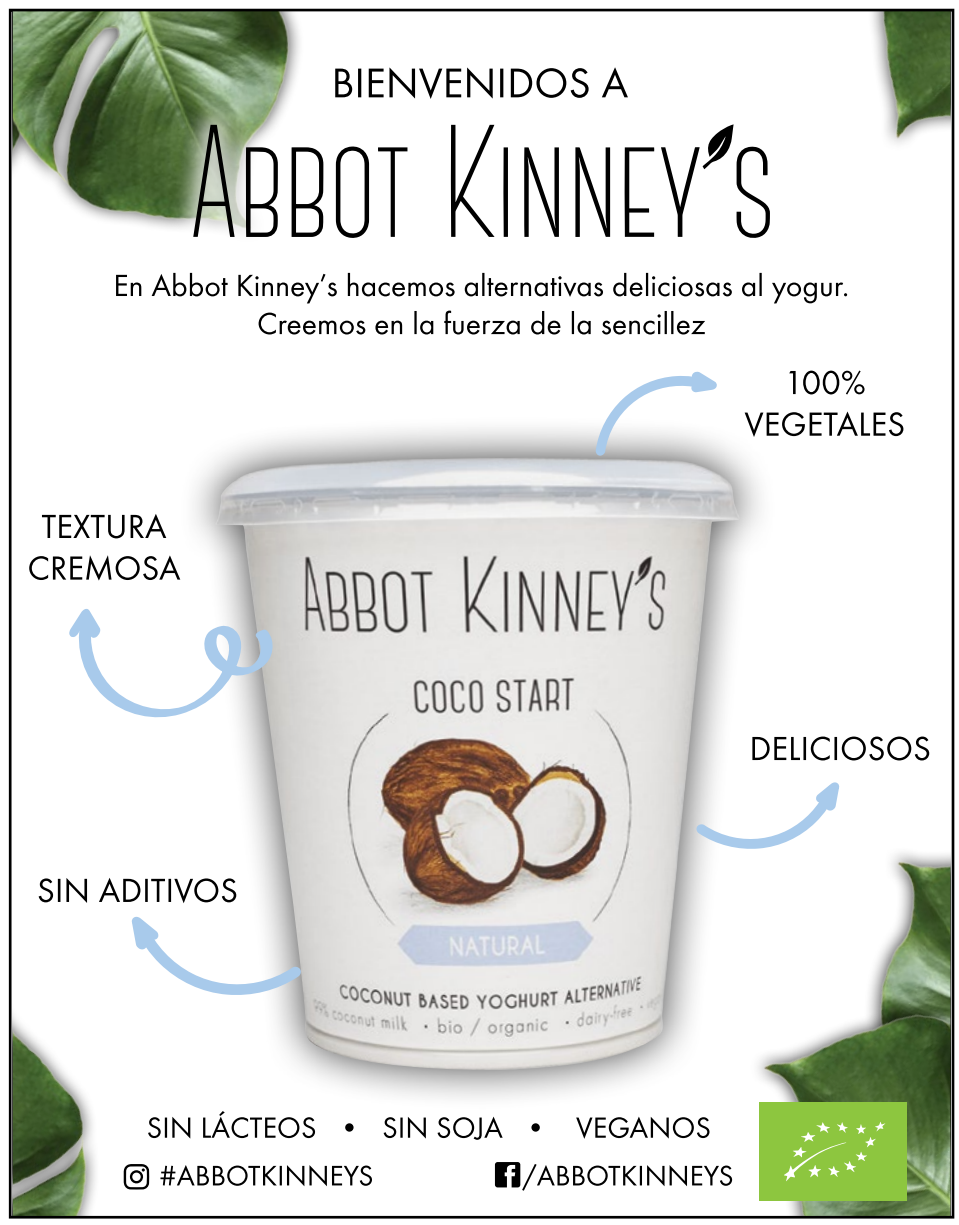
123rf Limited@belchonock

Si queremos obtener un yogur cuya textura sea densa y cremosa, podemos elaborarlo con frutos secos o semillas: anacardos, cáñamo, almendras o avellanas, pues estos frutos son ricos en grasas saludables y proteínas, que también nos ayudarán a elaborar quesos vegetales frescos.

Si queremos obtener un yogur muy cremoso y bajo en proteínas, la mejor opción es el yogur de coco. Su textura es muy sabrosa y muy adecuada para la elaboración de postres.

Y por más originalidad, el yogur de chufa u horchata, es decir: horchata fermentada.

Todos ellos pueden combinarse con sabores y se pueden emplear para elaborar otras recetas culinarias. ■



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

# Una campaña efectiva para identificar y esterilizar animales

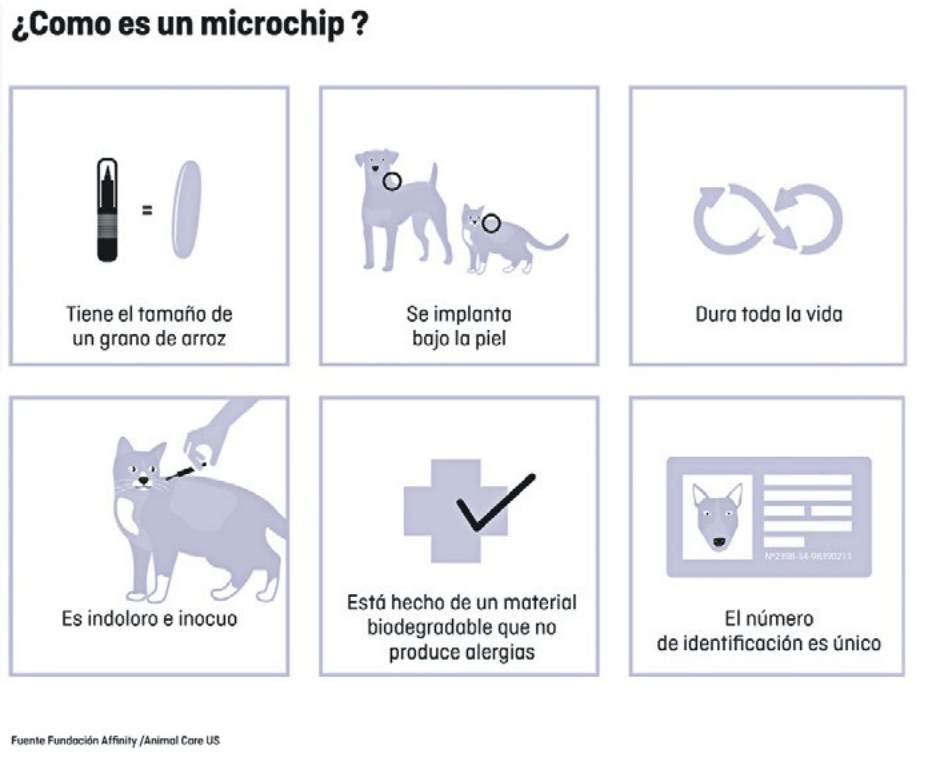
**Ya está en marcha la iniciativa para esterilizar e identificar perros, gatos y hurones a precios reducidos en Catalunya, que se amplía también a las comunidades de Madrid, Andalucía y Extremadura.**

El pasado mes de febrero arrancamos por 8º año consecutivo la campaña de identificación y esterilización a precios reducidos que, bajo el nombre "**Soy Responsable**", ha atendido a 55.520 perros, gatos y hurones, gracias a la colaboración de los 278 centros veterinarios adheridos.

**Soy Responsable** llega con importantes novedades en la edición de 2019 que, además de desplegarse en **Catalunya**, se amplía a las comunidades de **Madrid, Andalucía y Extremadura.**

Al ser especialmente estas dos últimas comunidades tan castigadas por el abandono, desde FAADA consideramos necesario implementar la campaña para **actuar en la raíz del problema** proporcionando a los ciudadanos la información y los medios para lograr poner freno a la sobrepoblación.

Dado que con mucha frecuencia recibimos peticiones de ayuda por parte de usuarios que necesitan esterilizar o identificar a precios reducidos a sus animales de compañía, otra de las novedades que hemos incorporado es que los veterinarios adheridos que así lo elijan, tendrán la posibilidad de ofrecer los **descuentos de la campaña durante todo el año 2019**. Aunque la fecha oficial de finalización de la iniciativa es el 3 de mayo, los usuarios que no hayan apuntado a tiempo a su animal podrán así buscar un veterinario que les ofrezca los mismos precios promocionales para la intervención que necesiten.




©FAADA

## La importancia de la educación y de la socialización

Al igual que en 2018, además, a través de la iniciativa, se volverán a ofrecer **descuentos también para cursos y visitas privadas de educadores caninos.** Los problemas de comportamiento representan la segunda causa de abandono en España y estas facilidades pretenden ayudar a encontrar soluciones.

En FAADA de hecho, consideramos la educación y socialización de los animales como una medida de prevención importantísima para evitar el drama de los abandonos. Pero desafortunadamente, sabemos que en España aún no hay cultura sobre la importancia de ponerse en manos de buenos expertos para proporcionar una correcta educación al animal o corregir inmediatamente problemas de conducta.

Tras el éxito de inscripciones del año pasado (más de 200 sólo en Catalunya), esperamos que en este 2019 los descuentos de la campaña puedan volver a ayudar a marcar un antes y un después para muchas familias, **brindándoles la oportunidad de aprender a convivir en harmonía con los animales** no humanos con los que comparten su hogar y su vida.

## ¿Por qué esterilizar?

Por lo que se refiere a la esterilización, queremos recordar que la decisión de esterilizar a nuestro animal es un **acto de responsabilidad** hacia el mismo, fundamental para prevenir y evitar problemas de salud y de bienestar general.

Tal y como indica el veterinario **Francesc Osorio**, colaborador de FAADA, la esterilización, en el caso de los machos, ayuda a **prevenir enfermedades** sobre todo de próstata, algunas enfermedades de testículo y, en el caso de las hembras, ayuda a evitar patologías que pueden ser graves y pueden incluso hacer peligrar la vida del animal (tumores de mama, infecciones de la matriz o problemas en los ovarios). En el caso de los **gatos**, tiene otro efecto beneficioso que es **evitar conductas** como posibles fugas en busca de hembras, o peleas entre machos, con el consecuente riesgo de transmisión de enfermedades (leucemia e inmunodeficiencia felina entre otras).

Además, la esterilización es siempre la mejor opción para garantizar el **control de la natalidad** de perros, gatos y hurones, evitando nacimientos no deseados y crías sin control. Para cualquier particular es muy complicado conseguir adoptantes para todas las crías de su animal, así como asegurarse que se hagan debidamente responsables del cachorro durante toda su vida.

## Identificación: La medida más eficaz para recuperar un animal perdido

Por lo que se refiere a la identificación, y aunque todavía haya poca conciencia social al respecto, queremos recordar una vez más que la identificación con microchip, la

chapa identificativa y el censo municipal, son **obligatorios por ley en toda España**. La legislación en materia de protección animal de cada comunidad autónoma así como las ordenanzas municipales de tenencia y protección animal de cada ayuntamiento definen cómo gestionarlo.

Además, el microchip es el principal aliado de una familia que necesita recuperar a su animal extraviado. No es de extrañar que la probabilidad de encontrar a un perro o gato perdido es de aproximadamente el 90% si éste está debidamente identificado y de tan sólo el 15% si no lo está.

La distribución de lectores de microchip es muy extensa, ya que en la actualidad, no solo se mantiene una amplia estructura de lectores por parte de las Administraciones Autonómicas, y las clínicas veterinarias, sino que también la mayoría de entidades protectoras, agentes de la autoridad y todos los entes relacionados con el mundo animal tienen lector: todos ellos pueden ayudar a un animal extraviado a volver a casa.

La colocación del microchip además, es rápida y sencilla: el microchip tiene el tamaño de un grano de arroz que se instala con un aplicador estéril y de manera subcutánea al animal, sin necesidad alguna de anestesia.

## Principales objetivos de Soy Responsable

En definitiva, ¿cuáles son los principales objetivos de Soy Responsable?

- Identificar el máximo número de animales e informar de los beneficios de la identificación así como la obligación por Ley de tener los animales censados.
- Facilitar la esterilización de los animales de compañía a las familias para mejorar la salud del animal y así evitar las crías no deseadas que a menudo acaban en abandono. Proporcionar información válida sobre las ventajas de la esterilización de los animales.
- Informar sobre la importancia de proporcionar una correcta socialización y educación al animal para mejorar su bienestar y la convivencia, así como la importancia de actuar lo antes posible cuando se presenten problemas de conducta a fin de poder reconducirlos.
- Reducir las cifras de abandono en España (145.000 perros y gatos cada año, sin contar los que no pueden ser contabilizados porque fallecen antes de ser encontrados por una familia o de llegar a un refugio) y defender políticas de prevención como herramientas para evitar la superpoblación de animales.

## Cómo adherirse y beneficiarse de los descuentos

¿Y quién puede participar en la iniciativa?

Para disfrutar de las promociones de Soy Responsable, solo se necesita que el animal esté identificado (o identificarlo durante la campaña) y **realizar la inscripción en la web** www.socresponsable.org para Catalunya y www.soyresponsable.org para las comunidades autónomas de Madrid, Extremadura y Andalucía.

Como siempre, para conocer los **precios exactos** de las diferentes intervenciones es necesario **contactar directamente con los centros veterinarios** adheridos a la iniciativa.

En cualquier caso, todas las personas que necesiten más información sobre el funcionamiento de la campaña pueden contactar con el equipo técnico de FAADA escribiendo al mail **socresponsable@faada.org** o llamando al teléfono **93 624 55 38 (ext. 2)** .■

**Noemí Alba**
*Activista por los derechos de los animales*
noemiahortas@gmail.com

# Huesos más fuertes sin lácteos

Desde la industria alimentaria, apoyada por algunos organismos de la salud y representada por los grandes medios de comunicación, nos llegan constantes mensajes promoviendo la necesidad de consumir leche y otros lácteos diariamente para mantener los huesos en perfecto estado. Si esto fuese cierto, lo lógico sería que los países con un mayor consumo de lácteos tuviesen una menor tasa de rotura de cadera. Sin embargo ocurre justamente lo contrario. Según estadísticas de la Food and Agriculture Organization (FAO) de la Organización de las Naciones Unidas, los europeos de la zona oeste y los norteamericanos consumen una mayor cantidad de lácteos que africanos y asiáticos. Podemos encontrar lácteos en múltiples versiones y en infinidad de platos: repostería, nata, helados, mantequillas, cremas, gratinados, pizzas, hamburguesas, una enorme variedad de quesos, batidos y hasta zumos de frutas con leche. También es frecuente la suplementación con calcio y los productos enriquecidos. La recomendación de ingesta de calcio según FESNAD (Federación Española de Sociedades de Nutrición, Alimentación y Dietética), es de unos 900 y 1000mg diarios. Sin embargo las tasas de osteoporosis y fracturas de cadera son más elevadas en los países en los que más lácteos se consume.

Por otra parte, la mayoría de africanos y asiáticos apenas consumen leche ya que la gastronomía de muchos países (por ejemplo la cocina vietnamita, tailandesa o japonesa) no suele incluir ningún tipo de lácteo entre sus ingredientes. Sorprendentemente para quienes sostienen la teoría de que la salud de los huesos depende del consumo de leche y derivados, el índice de osteoporosis en estos países es el más bajo.

Pero aún podemos ir más allá. Se ha comprobado que los humanos tenían un sistema óseo más fuerte y resistente antes de comenzar a consumir lácteos, gracias, precisamente, al tipo de alimentación que componía su dieta.

123rf Limited@stylephotographs

El estudiante graduado David Katz, el profesor Tim Weaver y el estadístico Mark Grote, realizaron un estudio tomando como muestras 559 cráneos y 543 huesos de la mandíbula inferior de individuos de orígenes dispersos de casi treinta poblaciones de sociedades preindustriales. Su objetivo era evaluar cómo influye la dieta en el tamaño y la forma del cráneo humano. El resultado mostró que había diferencias entre los cráneos de las personas que habían consumido lácteos, cereales o ambos

alimentos. Katz, quien hoy día es investigador en la Universidad de Calgary (Canadá), afirmó que las diferencias más significativas eran las relativas a las necesidades de masticación, que eran inferiores en los ganaderos que en los recolectores. Este estudio desafía a la industria láctea que defiende y promueve el consumo de lácteos para poder tener unos huesos sanos y fuertes como estrategia de marketing. Katz afirma también, que según el estudio realizado, se pudo comprobar que la ingesta de leche no había dado lugar a huesos más resistentes o más grandes. Fueron otros los factores los que influyeron en la calidad de los huesos como la procedencia o el sexo. De hecho, la incorporación de lácteos a la dieta habitual junto con otros alimentos blandos, implicaba un menor ejercicio de masticación y esto afectaba directamente a la fortaleza de los huesos. Por el contrario, los recolectores seguían una dieta basada en plantas y frutos silvestres y mostraban unos huesos más fuertes, ya que debían realizar un mayor esfuerzo al masticar los alimentos.

Durante la mayor parte de la historia de la humanidad, nuestra especie no consumió leche de otros animales. Fue al iniciarse la agricultura y la ganadería, cuando los lácteos pasaron a formar parte de la dieta en algunas zonas geográficas. En la actualidad, una gran parte de la población mundial es intolerante a la lactosa. Más del 90% de los asiáticos, hasta un 70% de los africanos y casi el 10% de occidentales.

La revista **British Medical Journal** publicó hace unos años un estudio que avalaba que la leche no es tan buena para los huesos como nos han contado. La investigación se llevó a cabo en Suecia, sobre 100.000 personas, en un periodo de tiempo de 20 años. Los resultados demostraron que había una relación entre un elevado consumo de lácteos y las fracturas óseas e incluso el nivel de mortalidad. Sin embargo, los grupos de estudio que consumían menos leche, presentaban un menor índice de fracturas y una mejor salud.

**Las tasas de osteoporosis y fracturas de cadera son más elevadas en los países en los que más lácteos se consume**

123rf Limited©serezniy

La leche, además de lactosa, que es, básicamente, azúcar, también contiene una proteína denominada caseína. Cuando la caseína se descompone en el estómago, libera casomorfina que es un péptido opioide que produce sensaciones de bienestar y es potencialmente adictiva. Esto tiene un sentido evolutivo en la lactancia materna, pero trasladado a los hábitos de alimentación de un adulto, parece bastante contraproducente.

**La leche de vaca y los quesos contienen un mayor nivel de caseína, por eso hay tanta gente que se siente incapaz de dejar de tomar estos productos.**

Pero, si la leche contiene calcio, y el calcio es necesario para los huesos, ¿por qué el consumo de leche acarrea un mayor riesgo de fracturas? Esto es así porque la leche tiene un efecto paradójico en el organismo. Uno de los primeros en hablar de la relación entre la excreción de calcio y el consumo de proteínas fue el doctor Hegsted. Sospechaba que el efecto dañino de la proteína pesaba más que los beneficios del calcio, algo que se ha demostrado recientemente. El consumo excesivo de proteínas a través de los productos lácteos implica una sobrecarga para el riñón y provoca que el calcio se excrete por la orina hasta en un 50%. **Cada vez son más los expertos en nutrición que cuestionan los supuestos beneficios de los lácteos para la salud.** Y es que son numerosos los estudios que relacionan su consumo con diversas enfermedades. Entre ellas, la osteoporosis, precisamente la que se pretende combatir con la ingesta de leche.

Nuestro organismo está preparado para recibir un gran aporte de calcio durante el periodo de la lactancia. Una vez finalizada esta etapa, nuestro cuerpo puede funcionar, de forma correcta y con buena salud, con el aporte de calcio que obtiene de una alimentación sin lactancia. Si la leche materna contiene 32 mg de calcio por cada 100 ml, la de vaca tiene 120 mg/ 100 ml, que es la cantidad idónea para cubrir las necesidades de los terneros. Es decir, el mayor requerimiento de calcio de la etapa vital de un humano está cubierta con un alimento que tiene un nivel de calcio cuatro veces menor que la leche de vaca que la población consume a diario. ¿Por qué nos hemos empeñado en extender la lactancia durante toda la vida adulta y además tomando la leche de otra especie?

Al consumir productos lácteos, la densidad de la masa ósea permanece en buen estado durante un periodo, pero al cabo de un tiempo el organismo se agota y comienza a descender de forma prematura. Sin embargo, cuando no se toman lácteos la densidad se mantiene durante toda la vida y comienza a perderse de forma natural por el proceso de envejecimiento. Esto explica por qué, en países donde no toman leche, la salud ósea es mejor, y también por qué los humanos teníamos los huesos más fuertes antes de consumir lácteos .■

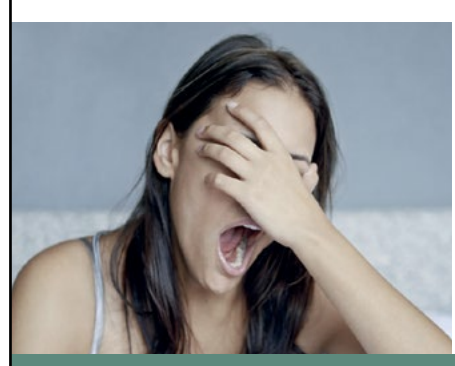
www.floradix.es

Salus

**Palidez, decaimiento, irritabilidad**

*síntomas de una falta de hierro*

El hierro es el elemento básico para estar en forma, con energía y plena capacidad de rendimiento. Esta sustancia indispensable para la vida es absolutamente necesaria para mantenernos activos. Este mineral es, tras el calcio, el que alcanza mayor concentración en el organismo humano con una cantidad aproximada de entre 3 y 5 g. Todas las células lo necesitan. Las mitocondrias, las pequeñas centrales energéticas de nuestras células, trabajan a pleno rendimiento gracias a él. Y también desempeña un papel decisivo en las tareas de regeneración, formación de colágeno, defensa inmunitaria y producción de hormonas.



Apto para veganos
Apto para embarazo y lactancia

Pregunta en centros especializados, farmacias y parafarmacias

**Floradix-Floravital es un preparado fabricado en Alemania que contiene hierro orgánico, además de vitaminas $B_2$, $B_6$, $B_{12}$ que ayudan a disminuir el cansancio y la fatiga. Gracias a que estos nutrientes llegan al intestino ya disueltos en un medio líquido son absorbidos más rápidamente. Particularmente beneficioso para las mujeres, incluyendo embarazadas y madres lactantes, niños, adolescentes, convalecientes, deportistas y veganos.**

Más información en:

salus.es salus_es www.salus.es

**Sara Martín Blanco,**
*Máster en Filosofía Contemporánea y en Derecho Animal, Universidad Autónoma de Barcelona*
www.saramartinblanco.com

# ¿Se encuentran los animales protegidos por la ley estatal?

La expresión "derechos de los animales" no debe confundirse con la de "derecho animal". El derecho animal se establece como una disciplina que investiga, analiza y difunde las relaciones entre humanos y animales dentro de un marco jurídico.

El sistema legal español proscribe, tanto a nivel penal como administrativo, el maltrato y el abandono de animales. Desde el 1 de julio de 2015 está en vigor el nuevo Código Penal, introducido por la Ley Orgánica 1/2015, de 30 de marzo.

123rf Limited©Artem Samokhvalov

## Las novedades en protección animal del Código Penal de 2015

En primer lugar, se amplía la lista de animales protegidos penalmente frente al maltrato: a los animales domésticos y a los animales amansados, se añade bajo protección cualquier animal que temporal o permanentemente vive bajo el control humano, cualquier animal de los que habitualmente están domesticados y cualquier animal que no viva en estado salvaje.

En segundo lugar, se incluye como delito la práctica sexual con animales. En tercer lugar, los casos considerados como maltrato grave por acción u omisión en los deberes de custodia, cuidado, alimentación y atención veterinaria se tratan en el artículo 337.2 del Código Penal, en el que se considera delito cualquier acto que provocare una lesión o menoscabo grave de la salud siempre que tenga lugar alguno de los agravantes como el ensañamiento entre otros.

En los casos de maltrato menos grave por acción u omisión en los deberes de custodia, cuidado, alimentación y atención veterinaria de los animales domésticos u otros en espectáculos no autorizados legalmente, se amplía la pena en el artículo 337.4 con una multa de 1 a 6 meses y la inhabilitación de 3 meses a 1 año para el ejercicio de profesión, oficio o comercio en relación con animales así como para la tenencia de animales.

En el artículo 337 bis, el abandono de animales pasa de ser considerado una falta a ser un delito tanto por abandono como por riesgo.

## El derecho en las Comunidades Autónomas

El Derecho penal es de aplicación en todo el territorio nacional, pero los parlamentos de las Comunidades Autónomas legislan leyes administrativas de protección con el fin de regular, con mayor detalle, todas aquellas conductas relacionadas con la tenencia responsable de animales y el respeto hacia éstos.

Es cierto, sin embargo, que a pesar de que estas leyes autonómicas sean más útiles que la vía penal para perseguir a maltratadores, cojean, como el Código penal, en lo relativo a la protección de todos aquellos animales con los que se experimenta en laboratorios, así como de la fauna salvaje que vive en su hábitat natural en libertad (regulados, todos ellos, por su legislación particular). En algunos casos, también consideran excepciones en la aplicación de sus leyes en los festejos taurinos, u otras fiestas tradicionales, que usan y torturan animales, de modo que serían actos de maltrato que quedan impunes.

## Otros reglamentos, leyes y acuerdos internacionales relacionados con animales de aplicación en el estado español

Los parques zoológicos y acuarios, el uso de perros en las fuerzas armadas, el uso de animales para la experimentación, la tenencia de animales potencialmente peligrosos, los animales de explotaciones ganaderas, las CITES, la sanidad animal o la explotación, el transporte y el sacrificio de animales son algunos de los ámbitos en los que se usan animales pero que su regulación pasa a través de otras leyes, reglamentos o acuerdos específicos.

**Habrá que promover otro cambio en el derecho animal para que éste incluya, dentro de su listado de animales protegidos penalmente frente al maltrato, a todos estos animales cuyas vidas son tan importantes para ellos mismos como para los domésticos o amansados las suyas.** ■