Bueno y Vegano®

INFORMATIVO MENSUAL INDEPENDIENTE Y GRATUITO DE CONSUMO DE PRODUCCIÓN VEGANA

2019 JUNIO - Nº 24

"Los animales no son propiedades o cosas, sino organismos vivientes, sujetos de una vida, que merecen nuestra compasión, respeto, amistad y apoyo" **Marc Bekoff**

¿Adiós a la pirámide alimentaria?

123rf Limited@Tetyana Kulikova

RECETA | 4
Galletas veganas para hacer en casa este verano

DEFENSA ANIMAL | 12
No al uso de las pieles de animales

EL BALCÓN VEGANO | 16
Ex-veganos famosos: cuando el afán de lucro sustituye a la ética

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

Miriam Martínez Biarge,
Médico Pediatra
www.mipediatravegetariano.com
miriam@mipediatravegetariano.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 30.000 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, 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, Helena Escoda, 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

¿Adiós a la pirámide alimentaria?

123rf Limited@Sergei Vinogradov

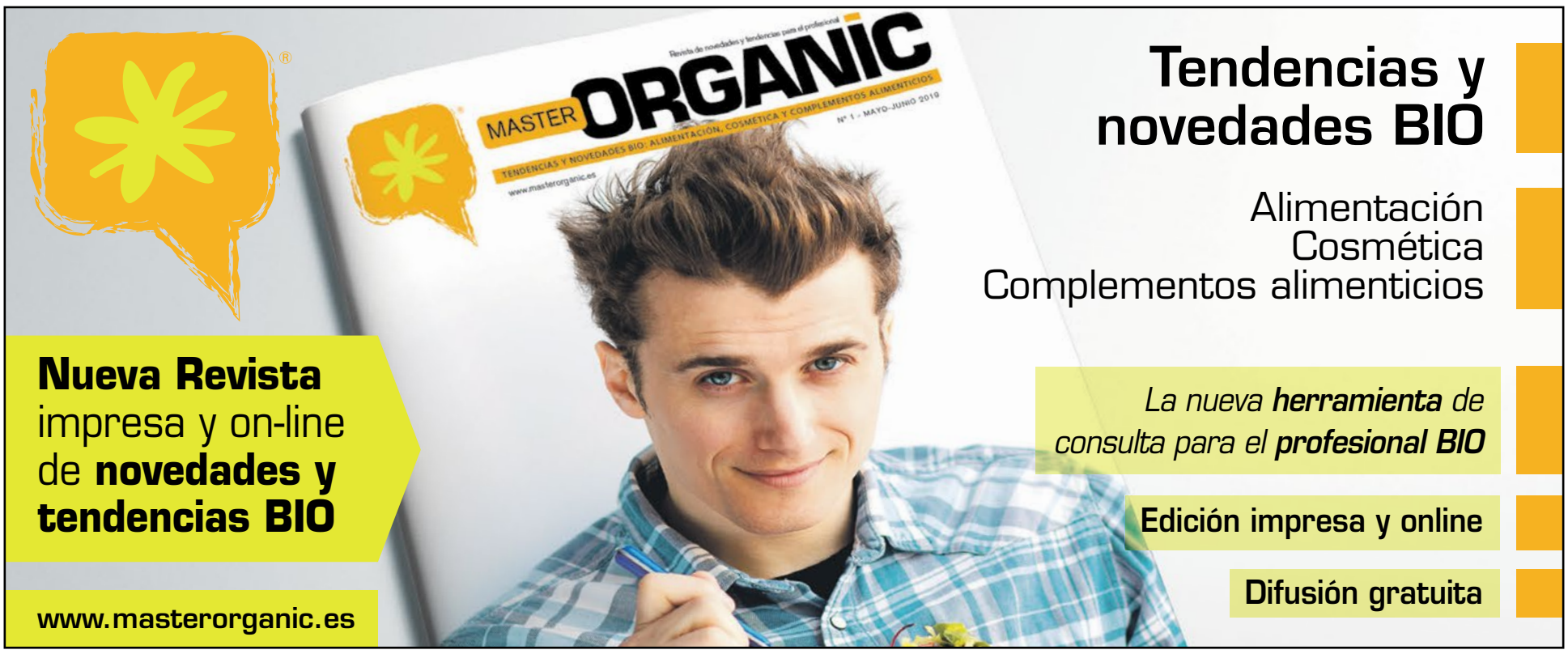
Una de cada cinco muertes en el mundo se debe a una mala alimentación, lo que equivale a once millones de personas fallecidas cada año, una cifra superior a las muertes producidas por el tabaco. ¿Qué significa una "mala alimentación"? Según los expertos, los factores alimentarios que más contribuyen a una mala dieta en la actualidad y que están relacionados con una muerte prematura son: el exceso de sal, la falta de cereales integrales, de frutas y verduras y de frutos secos y semillas. A nivel global tomamos menos de la mitad de la fruta y la verdura que deberíamos comer a diario y menos del 10% de la cantidad de frutos secos y semillas que se considera óptima para una buena salud.

¿Cómo se "arregla" esto? Los estados llevan décadas intentando mejorar la alimentación de la población, y para ello han publicado periódicamente guías con recomendaciones alimentarias. Con el fin de hacerlas más atractivas y fáciles de aprender, estas recomendaciones se han plasmado, de forma gráfica, tanto en "ruedas de alimentos" al principio, como en "pirámides" después y recientemente en "platos".

Las pirámides de alimentos se generalizaron en Estados Unidos a principio de los años 90. El gobierno estadounidense publicó la primera en 1992. Esta fue criticada por numerosos expertos en nutrición, ya que otorgaba a los cereales refinados y a la carne un papel en la dieta mayor del que debería corresponderles, de acuerdo a los estudios científicos del momento. Las sospechas de que había habido presión por parte de la industria cárnica y la industria del azúcar sobre el gobierno estadounidense a la hora de elaborar sus recomendaciones alimentarias siempre acompañaron a la publicación de las pirámides alimentarias. Tanto es así que la Universidad de Harvard y otros centros académicos decidieron publicar pirámides "alternativas" a la oficial, más basadas en la ciencia y más independientes de la presión de la industria alimentaria.

Casi 20 años después, el gobierno estadounidense cambió la pirámide por un plato. ¿El motivo? La pirámide era confusa, no concretaba qué tipos de alimentos eran más o menos saludables, obligaba a pesar o medir porciones y no estaba consiguiendo sus objetivos de mejorar los hábitos alimentarios de los ciudadanos. El plato es un diseño mucho más sencillo y enormemente más fácil de entender ya que cada porción del plato se corresponde a la proporción de ese grupo de alimentos que deberíamos incluir en nuestra dieta. Desde el principio el plato se dividió en cuatro porciones más o menos equivalentes, que representan las frutas, las verduras, los cereales y los alimentos proteicos (carne, pescado, legumbres, frutos secos y semillas). Desde la publicación del primer plato en el año 2011 el mensaje principal que se ha querido transmitir a la población ha sido que frutas y verduras deberían constituir el 50%

La comida no solo debe mantenernos sanos a nosotros sino que debe ser compatible con la sostenibilidad del planeta



de nuestra alimentación, y que al menos un 75-80% de nuestra dieta debería ser de origen vegetal.

El plato del gobierno estadounidense también recibió críticas por haber sido diseñado bajo la influencia de la industria alimentaria. Una vez más la Universidad de Harvard se animó a publicar su propio plato, elaborado por expertos independientes de cualquier tipo de presión, y al que llamó "El Plato para Comer Saludable", aunque mucha gente lo conoce simplemente como "el plato de Harvard". Estas guías por primera vez recomendaban que la mayoría de los cereales fueran integrales en vez de refinados, aconsejaba evitar la carne procesada y limitar otros tipos de carne roja y reconocía que los lácteos son opcionales y que en todo caso es preferible no abusar de ellos (no más de 2 raciones al día).

A lo largo de la última década casi todos los países occidentales están publicando sus guías alimentarias en forma de platos. Todos estos platos son muy similares en el sentido de que otorgan a los alimentos de origen vegetal el papel predominante, mientras que limitan la carne, el pescado y los lácteos a no más del 20% de la alimentación diaria (y siempre con carácter optativo). El plato más recientemente publicado, a principios de 2019, ha sido el del gobierno canadiense. Este plato enfatiza todavía más que los anteriores el papel de los alimentos vegetales en la alimentación diaria y propone elegir preferentemente proteínas vegetales en vez de animales, ya que reconoce que "una dieta rica en frutas y verduras se asocia con un menor riesgo de enfermedad cardiovascular; comer más frutos secos y productos derivados de la soja puede mejorar los niveles de lípidos de la sangre, mientras que la carne procesada aumenta el riesgo de padecer cáncer de colon".

Y mientras estos cambios se suceden a nuestro alrededor, ¿qué ocurre en España? Pues nuestro país sigue publicando pirámides. La más reciente, elaborada por la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria, es del año 2017 y no parece que vayan a verse modificaciones pronto. Esta pirámide tiene los mismos inconvenientes en cuanto a falta de claridad y concreción que tenían las americanas de hace 15 años, pero además no recoge las nuevas recomendaciones para una alimentación saludable que sí están ya incluidas en los demás países de nuestro entorno. La pirámide española concede a las frutas y verduras mucho menor espacio que en el resto de países, insiste en el consumo diario de lácteos sin ofrecer alternativas como hacen otras guías y no recomienda evitar el consumo de carne procesada (probadamente cancerígena según la Organización Mundial de la Salud), sino que sugiere un consumo "moderado". Esto es muy preocupante ya que la población española es una de las mayores consumidoras mundiales de carne per cápita, y estas guías indirectamente animan a seguir consumiéndola.

Una alternativa algo mejor es la "Pirámide Alimenticia Saludable" de la Fundación Española del Corazón. Las verduras y las frutas están representadas en la base de esta pirámide lo que nos indica que son por el grupo que más volumen debería ocupar en nuestra dieta. La cantidad de lácteos propuesta es menor (1-2 raciones al día) aunque desafortunadamente no se señala que este grupo es opcional y no obligatorio; y sí que establece que la carne roja y la carne procesada solo se deben consumir esporádicamente. Otro punto positivo es la recomendación explícita de incluir una pequeña ración de frutos secos a diario.

123rf Limited©Pavel Voinau

La Fundación Española del Corazón se ha animado recientemente a representar estas recomendaciones también en un "Plato Saludable", mostrando las proporciones de alimentos en vez de cantidades absolutas. Esto es un paso en la buena dirección, pero necesitamos, y de forma urgente, más medidas educativas. Tenemos una de las tasas de obesidad infantil más altas del mundo y esto significa que las próximas generaciones de adultos van a tener una menor esperanza de vida que sus padres y una mayor tasa de enfermedades crónicas. Otro factor que no aparece en las guías alimentarias españolas, pero que ya está presente en las guías de otros países, es el factor medioambiental. La comida no solo debe mantenernos sanos a nosotros sino que debe ser compatible con la sostenibilidad del planeta. Ojalá no seamos los últimos en darnos cuenta. ■

La población española es una de las mayores consumidoras mundiales de carne per cápita

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

Galletas veganas para hacer en casa este verano

No se si será porque muchos nos hemos criado comiéndolas de pequeños, por el punto crujiente o simplemente porque somos golosos, pero las galletas tienen algo que nos apasiona.

Por lo general, una galleta sólo necesita harina, grasa, azúcar y en la mayoría de los casos, huevos. Así que no es frecuente que las encontremos veganas en un supermercado.

Si lo que nos preocupa es que sean saludables, el asunto se complica notablemente. El azúcar y las harinas suelen ser refinadas y las grasas, si no son animales, lo más habitual es que sean hidrogenadas y de muy mala calidad, por lo que hacer tus propias galletas es una opción magnífica.

Hacer galletas en casa es una actividad estupenda, son sencillas de hacer, puedes hacer mucha cantidad en poco tiempo y la casa olerá deliciosa.

Te proponemos dos recetas muy originales y diferentes. Para la primera vamos a usar como ingrediente principal, garbanzos. Así vamos a conseguir unas galletas mucho más nutritivas que si usáramos simplemente harina.

Para la segunda receta, no usaremos horno, haremos unas galletas crudiveganas, con frutos secos y sin azúcar. Para tomar frías y muy, muy sencillas de preparar.

©Estela Nieto - Galletas de garbanzos y avena

1 Galletas de garbanzos con limón y canela

Ingredientes (para 15-20 unidades):

- 300 gr de garbanzos cocidos.
- 100 gr de copos de avena.
- 1 cucharadita de polvo de hornear o levadura química.
- ½ cucharadita de canela molida.
- 80 gr de azúcar de coco.
- 2 cucharadas de lino molido.
- 50 ml de agua.
- 40 ml de aceite de oliva virgen extra.
- 1 cucharada de zumo de limón.
- Ralladura de piel de medio limón

Elaboración

Comienza por mezclar el lino molido con los 50 ml de agua. Deja reposar 15 minutos para que espese y se vuelva pegajoso.

Procesa o chafa los garbanzos hasta hacerlos puré.

Coloca en un bol grande los garbanzos chafados con el azúcar de coco y los copos de avena. Puedes usar la avena en copos directamente o si prefieres las galletas con una textura más fina, tritúralos con un molinillo de café hasta hacerlos harina gruesa.

Añade al bol la canela y el polvo de hornear (es la levadura de repostería de sobre tradicional).

Mezcla todos los ingredientes del bol y comienza a incorporar los ingredientes húmedos, como el lino hidratado y el aceite de oliva. Termina de mezclar hasta que todo esté bien integrado y por último añade la ralladura de piel de limón y el zumo.

El zumo de limón reaccionará con la levadura química y gasificará la masa, produciendo unas galletas más suaves y esponjosas.

Cubre el bol y deja que repose en la nevera al menos 30 minutos para que la masa se enfríe y se vuelva más compacta. Si usas la avena en copos, deja que repose una hora.

Precalienta el horno a 180°C.

Coloca una lámina de papel de horno en una bandeja y forma bolas con la masa del tamaño de pelotas de ping-pong. Puedes utilizar un sacabolas de helado, así todas tendrán el mismo tamaño, aproximadamente unos 30 gramos por galleta.

Cuando coloques las bolas de masa en la bandeja recuerda dejar un espacio entre una y otra para que no se peguen.

Aplasta las bolas con la mano para darles forma de galleta. Procura que sean gruesas, las galletas quedarán crujientes en los bordes pero muy tiernas en el interior. Si las prefieres más crujientes, hazlas más finas y deja que se doren un poquito más.

Cocina a 180°C durante 25 minutos con calor arriba y abajo. Si tu horno tiene ventilador, puedes usarlo pero baja la temperatura a 170°C y vigila que no se doren demasiado rápido.

Deja que se enfríen completamente sobre una rejilla antes de pasarlas a un bote hermético para conservarlas.

La piel de limón las hace más refrescantes aunque puedes cambiarla por piel de naranja, por pepitas de chocolate negro o incluso añadir pasas y una pizca de jengibre rallado.

2 Galletas crudiveganas de almendras, coco y cacao

Ingredientes (para 30 unidades):

- 120 gr de harina de almendras.
- 50 gr de coco rallado.
- 20 gr de cacao puro en polvo.
- 30 gr de aceite de coco.
- 60 gr de dátiles deshuesados.
- 40 ml de agua o bebida vegetal.
- Una pizca de esencia de vainilla.

Elaboración

Tritura los dátiles deshuesados con el agua o la bebida vegetal hasta conseguir una crema muy fina.

Mezcla en un bol la harina de almendras con el coco rallado y el cacao en polvo.

Si quieres unas galletas más finas, tritura el coco rallado hasta que quede una especie de harina gruesa.

Cuando los ingredientes secos estén bien mezclados, incorpora los líquidos. Añade el sirope de dátil, el aceite de coco fundido y la esencia de vainilla. Mezcla de nuevo y lleva al frigorífico tapado para que se vuelva mucho más firme. Necesitará al menos 3 horas.

Al cabo de ese tiempo, notarás que la masa es mucho más compacta.

Colócala entre dos láminas de papel de horno y con una bandeja grande aplástala, así quedará toda la lámina del mismo grosor. Puedes utilizar también un rodillo de cocina.

Cuando la masa tenga medio centímetro de grosor prepara un cortapastas o un vaso pequeño o estrecho de unos 3-4 cm de diámetro, y ve cortando las galletas.

Colócalas sobre una bandeja y vuelve a enfriar de nuevo.

Cuando estén firmes, pásalas a un bote o un tupper y consérvalas en la nevera. Tómalas frías para que no se ablanden.

Puedes usar estas galletas para hacer un sandwich con helado vegano. Sólo necesitas cortarlas del tamaño que más te guste, preferiblemente grandes, y cuando estén frías y manejables, coloca una bola de helado sobre una de ellas. Cúbrela con otra y aplasta hasta que llegue a los bordes. Retira el sobrante y alisa los laterales. Vuelve a enfriar en el congelador unos minutos y listo para tomar. Esta galleta no se humedecerá y gracias al frío del helado se mantendrá firme.

Aunque no sean crujientes, son muy refrescantes, lo que las hace perfectas para consumir en verano. Además, no tendrás que encender el horno, y eso es algo que con el calor se agradece.

©Estela Nieto - Galletas crudiveganas de almendras y cacao

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

Chilling Café,
fusión de sabores veganos en Madrid

Madrid es una ciudad ideal para veganos por su amplia y variada oferta. Antes o después de pisar el kilómetro cero en la Puerta del Sol y deambular por las bonitas calles del casco antiguo, pasar horas en el Museo del Prado o recorrer el Madrid de los Habsburgo, puedes cargar energías en el primer café vegano de la ciudad, Chilling Café, situado muy cerca de la plaza de Santa María, conocida como la plaza de Luna, en el barrio de Malasaña.

Enrique Fang y Yanyung Ding abrieron el local a principios de 2017 en este rincón tan céntrico, al lado de Callao, para ofrecer una propuesta gastronómica diferente a los veganos (y no veganos) al fusionar sus raíces chinas, tailandesas y españolas. ¡Te sorprenderán!

Tras subir los tres escalones y cruzar una puerta un tanto destartalada, te encuentras con esta pequeña joya. La sala es de dimensiones reducidas y muy acogedora. Dicen que suele haber un gato, pero aquel sábado no quiso salir a saludarnos. En la carta puedes encontrar diferentes tipos de desayunos, *brunch*, platos principales, postres, refrescos, cafés y tés. En la pizarra de la entrada descubrirás el plato del día.

Aquella mañana de principios de año que visité Chilling Café no fui sola, así que afortunadamente pude degustar diferentes platos: compartimos entre tres personas dos *brunch* -muy completos- y un plato del día.

El *brunch* incluía café o té, zumo de naranja o frutas de temporada, una sabrosa crema de calabaza perfecta para entrar en calor, un plato principal y un postre. En los principales, podías elegir entre hummus 3 ways (tres tipos de hummus: el tradicional, de remolacha y de espinacas); tostada duet (una tostada a escoger: la de tomate y aceite de oliva, guacamole o "queso fundido"); tortilla india rellena de lechuga, pepino, zanahoria, jamón vegano con salsa de mariscovegetal; ensalada fresca (mix de lechuga, pepino, rabanitos, manzana con vinagreta de naranja, topping de nueces, servida con pan); bao de estilo fusión (relleno de jamónvegetal, lechuga, champiñones, cebolla salteada y salsa de soja); y pancake de banana con salsa de cacahuete.

Queríamos descubrir nuevos sabores y viajar con el paladar, así que nos fuimos al continente asiático con la crujiente y sabrosa tortilla india y el bao, un tipo de bollo de pan relleno y generalmente cocido al vapor, muy habitual en la cocina china. Sin duda, mi favorito: muy suave y esponjoso, con sabor dulzón y neutro que ofrecía una buena combinación con el relleno. Como plato del día, había un bocadillo de hamburguesa de alubias rojas con lechuga, tomate, champiñones y cebolla caramelizada acompañado de patatas con cebollas. ¡Espectacular! El postre siguió poniendo el listón alto: bizcocho, tarta de Oreo y cheesecake de arándanos. Absolutamente todo estaba delicioso. Chilling Café ofrece productos de calidad, combinaciones creativas, sabrosas y frescas. ■

CHILLING CAFÉ, CALLE ESTRELLA, 5, MADRID

©Cristina Fernández - Tortilla india

©Cristina Fernández - Tarta de oreo

CARTA: Además del brunch, para desayunar hay diferentes tipos de tostadas (con tomate y aceite de oliva; mermelada de fresa o melocotón; guacamole; hummus; o queso fundido), tortilla de champiñón y perejil o de jamónvegetal y manzana. Como platos principales, encontramos ensalada, crema de calabaza, bao, tortilla india y hamburguesa. Refrescos y cervezas, cafés o tés de calidad. Y un plato principal que varía cada semana.

SERVICIO: Atento, amable y eficiente.

COCINA: Vegana y de fusión.

SALA: Pequeña y acogedora. Ambiente agradable con buena música.

CALIDAD/PRECIO: Muy buena.

ALIMENTACIÓN / HELADO

IMPRESCINDIBLE

Helado de Coco con Fresas y Ruibarbo Bio, de Abbot Kinney´s

La versión helada de Coco Start, Coco Frost tiene la misma textura cremosa, con suave leche de coco y el toque fresco del yogur. El helado de Abbot Kinney's con Fresas y Ruibarbo, en dos tamaños 125 y 500 ml. Veganos, ecológicos, 100% naturales y con el menor número de ingredientes.

Certificado: Euro Hoja
Marca: Abbot Kinney's | www.abbotkinneys.com
Distribución: Biogran S.L. | www.biogran.es

ALIMENTACIÓN / CREMAS

NOVEDAD

Cremas untables veganas y sin gluten, de Sol Natural

Algarroba + Avellana, y Cacao + Avellana: dos deliciosos sabores que te permitirán disfrutar de un capricho de forma saludable. Ambas están endulzadas con azúcar de coco, por lo que su índice glucémico es bajo, evitando así picos de glucosa y proporcionando energía estable y constante. Veganas, sin gluten, con azúcar de coco, sin aceite de palma.

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

ALIMENTACIÓN / BEBIDAS

NOVEDAD

Nuevos Latte&GO!, de El Granero Integral

Descubre los Latte&GO para mezclar con agua fría, caliente o bebida vegetal. Gama: Jengibre, leche de coco y canela. Cúrcuma y leche de coco. Té Matcha y leche de coco. Bebidas especiadas fáciles y rápidas de preparar!

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

ALIMENTACION / BEBIDAS

NOVEDAD

Bebida de avena sin gluten, de La Finestra sul Cielo

Bebida de avena sin gluten elaborada con agua de manantial, sin azúcares añadidos y 100% vegetal. Producida con un tipo de avena naturalmente libre de gluten, cultivada en el norte de Alemania. Se caracteriza por una alta digestibilidad y un alto contenido proteico. Apta para veganos y sin gluten.

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

COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS / ALGAS

IMPRESCINDIBLE

Espirulina, de Sol Natural

Alga microscópica con extraordinarias propiedades nutricionales, pues posee una gran concentración de proteínas vegetales de calidad y con una alta biodisponibilidad. Su riqueza en clorofila le otorga propiedades depurativas.

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

COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS / ANTIOXIDANTE

NOVEDAD

Matcha, de Sol Natural

De poder antioxidante y con alto contenido en L-teanina, un aminoácido que mejora la concentración y que además tiene una función reguladora del sistema nervioso (relaja a la vez que revitaliza).

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

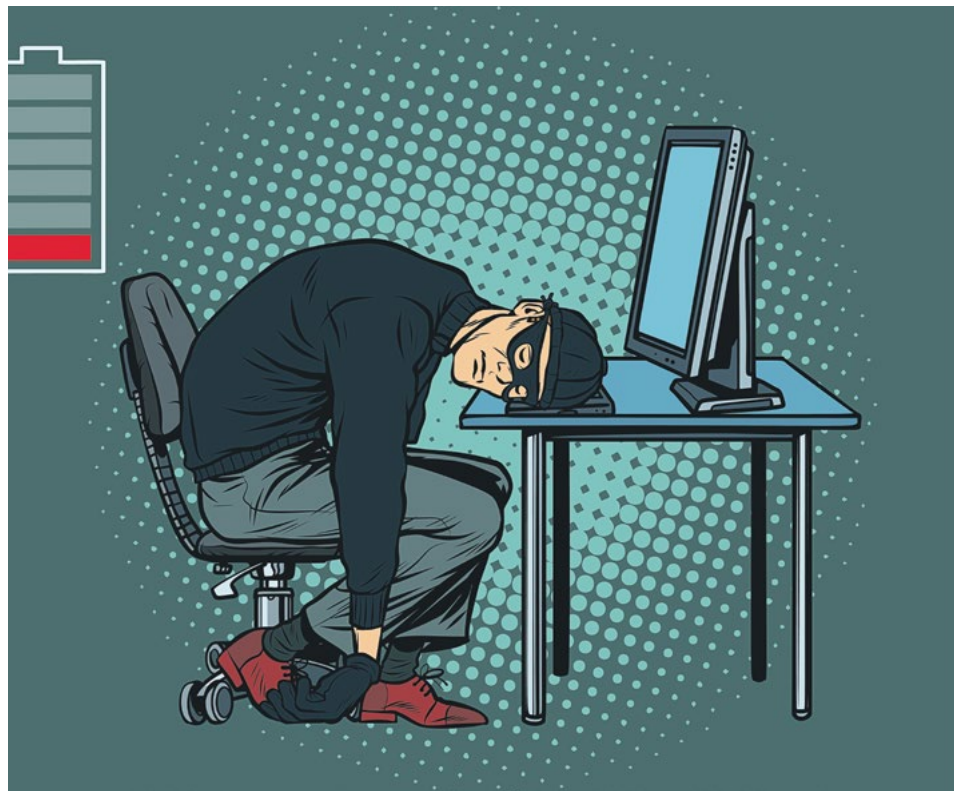
Miriam Martínez Biarge,
Médico Pediatra
www.mipediatravegetariano.com
miriam@mipediatravegetariano.com

Cómo evitar la deficiencia (y el exceso) de hierro

¿No comes carne? ¡Estarás anémica! Este es uno de los comentarios que la inmensa mayoría de vegetarianos y veganos han tenido que escuchar alguna vez. Desde pequeños nos adoctrinan con la idea de que solo la carne tiene hierro, solo la leche tiene calcio, y solo las proteínas animales son "proteínas completas". Cada una de estas tres afirmaciones no es más que un mito, pero un mito que se sigue repitiendo machaconamente.

Los estudios muestran que las personas vegetarianas y veganas no tienen más anemia por falta de hierro que las personas no-vegetarianas. Lo que sí tienen son menores depósitos de hierro (que se miden con la concentración de ferritina en la sangre) en el organismo. ¿Es esto un problema? No, no lo es; por el contrario tiene numerosas ventajas. El hierro es una sustancia potencialmente tóxica. Produce radicales libres que dañan el hígado, el páncreas, el corazón y otros órganos. Una ferritina alta en sangre se relaciona con el desarrollo de diabetes, problemas hepáticos y del corazón. Una de las razones por las que las mujeres antes de la menopausia tienen menos probabilidades que los hombres de su misma edad de desarrollar estas enfermedades es que tienen menos reservas de hierro, gracias a las pérdidas que se producen con la menstruación, los embarazos y los partos. Los donantes regulares de sangre también se benefician de este efecto y según numerosos estudios tienen menos riesgo de desarrollar cáncer, de padecer enfermedades del corazón y del hígado y de tener sobrepeso que la población general. Donar sangre no solo ayuda al receptor, ¡también ayuda al donante!

Las personas con anemia están pálidas y cansadas y toleran mal cualquier esfuerzo físico



123rf Limited©Валерий Качаев

Pero por supuesto, el hierro es importante y necesitamos tener suficiente para estar sanos. El hierro forma parte de la hemoglobina, la proteína que transporta el oxígeno en la sangre, y de la mioglobina, la proteína que transporta oxígeno en los músculos, por lo que una deficiencia de hierro provocará una disminución de la hemoglobina y en consecuencia, anemia. Las personas con anemia están pálidas y cansadas y toleran mal cualquier esfuerzo físico. Les cuesta trabajo concentrarse y dormir bien y es frecuente que padezcan dolor de cabeza. Sus uñas se vuelven quebradizas y el pelo se cae fácilmente. En casos más graves pueden aparecer palpitaciones y dificultad para respirar, ya que no llega suficiente sangre al corazón y a los pulmones.

¿Cuál es la mejor forma entonces de obtener de la dieta el hierro que necesitamos, sin arriesgarnos a acumular demasiado? ¿Tiene el hierro el mismo efecto y se aprovecha igual venga de donde venga?

Hay dos tipos de hierro en los alimentos: uno se llama hierro hemo, y se encuentra en la carne y el pescado. El otro es el hierro no-hemo y lo encontramos en todos los alimentos vegetales. La carne y el pescado no tienen mucho hierro, pero el que tienen se absorbe muy bien. Esto se ha esgrimido siempre como una ventaja de las dietas con carne frente a las dietas vegetales, pero ahora sabemos que es un arma de doble filo: comiendo carne nos arriesgamos a absorber y acumular demasiado hierro. Los vegetales (especialmente las legumbres y muchos frutos secos y semillas) suelen tener más hierro que la carne y el pescado, sin embargo este hierro se absorbe en un porcentaje menor que el de la carne. Además este porcentaje es variable y depende de diversos factores: por ejemplo, si tenemos suficientes reservas, la absorción de hierro no-hemo en el intestino disminuye, mientras que si las reservas están bajas, la absorción aumenta. Nuestro organismo regula así cuánto hierro absorbe y de esta forma previene la acumulación excesiva. Este mecanismo de protección frente al exceso de hierro no funciona en el caso de la carne: aunque tengamos las reservas altas si comemos carne vamos a seguir absorbiendo una alta proporción de hierro. Es por ello que las personas no vegetarianas tienen mayores cifras de ferritina en la sangre, muchas veces por encima de los valores

normales. Esto se acentúa en los varones no vegetarianos mayores de 35 años, ya que ellos no tienen la protección frente al exceso de hierro que supone la menstruación y llevan muchos años absorbiendo altas cantidades de hierro.

Hay varias cosas que podemos hacer si necesitamos absorber más hierro de nuestra dieta, y la más efectiva es incluir una buena cantidad de frutas y verduras en cada una de las comidas. La razón es que frutas, verduras y hortalizas son ricas en vitamina C (ácido ascórbico), y la vitamina C es un potente potenciador de la absorción del hierro vegetal. Otros ácidos presentes en los alimentos, como el ácido cítrico (limones, naranjas, pomelos...), el acético (vinagre) y el láctico (productos fermentados como los yogures, el miso, el chucrut y el pan de levadura madre) también favorecen la absorción del hierro vegetal; pero el principal es la vitamina C.

Si sigues estas sencillas reglas tendrás siempre unos buenos niveles de hierro, sin correr los peligros de acumular demasiado:

123rf Limited©tashatuvango

- Consume alimentos ricos en hierro vegetal (legumbres, cereales integrales y frutos secos y semillas) en todas tus comidas. Los cereales integrales tienen más hierro que los refinados y son siempre una opción mejor.

- Acompaña tus comidas de una buena variedad de frutas (sobre todo cítricos, fresas, kiwi, piña, mango), hortalizas crudas (ensaladas) y verduras. Aliña tus ensaladas con zumo de limón y/o vinagre.

- Incluye alimentos fermentados con frecuencia (tempeh, tofu fermentado, chucrut, pan de levadura madre...).

- No bebas café y té con las comidas (contienen sustancias antioxidantes- por lo demás muy positivas – que inhiben la absorción del hierro). Toma estas bebidas un par de horas después de haber acabado de comer. ■

La vitamina C es un potente potenciador de la absorción del hierro vegetal

Todo sobre el Gofio

El Gofio, es un preparado alimenticio de consumo instantáneo elaborado tradicionalmente en las Islas Canarias, a base de cereales tostados y posteriormente molidos.

Desde siempre ha sido consumido por los canarios en desayunos y meriendas, disolviéndolo en leche, zumos o bebidas vegetales, mezclándolo con yogur y miel o espolvoreado sobre frutas. Así como en la gastronomía típica canaria, mezclado en caldos, guisos y en repostería tradicional.

Después de tantos años de tradición, profesionales de la nutrición y pediatras recomiendan su consumo tanto en niños como en población adulta como complemento a una dieta equilibrada. También debido al aporte nutricional que tiene, el Gofio es recomendado para consumir antes o después de hacer ejercicio.

Gofio La Piña nace en 1956 elaborando este producto de manera tradicional siendo hoy en día una de las industrias molineras de Canarias más vanguardistas del sector. La empresa debe su nombre a las mazorcas de maíz, que en Canarias se las conoce como "piñas". El Maíz es uno de los cereales básicos para elaborar Gofio.

Su apuesta por la innovación los ha llevado a elaborar una amplia gama de productos, todos ellos respetando un proceso de elaboración sencillo y partiendo de materias primas de alta calidad, siguiendo en todo momento estrictos estándares de calidad.

En esta gama de productos destacan los gofios ecológicos, pudiendo escoger entre gofio de maíz, de avena, de espelta (el más rico en proteína) y multicereales con soja o con garbanzos. En todos ellos, utilizan el grano de cereal completo, son ecológicos y ni la soja ni el maíz han sufrido modificación genética.

¿Qué aporta el gofio? Valor nutricional

- **Alto valor calórico:** Unas 390 kcal/100 g hacen del gofio un alimento ideal para deportistas, para reponer los depósitos de glucógeno tras una sesión de entrenamiento intensa o de larga duración.
- **Hidratos de carbono:** La fuente de energía principal para tu cuerpo, un buen reconstituyente. El componente más importante es el almidón.
- **Proteínas:** Destaca su alto contenido en proteínas, casi un 11%.
- **Fibra soluble y no soluble:** Con 1'9 g/100 g.
- **Minerales:** El gofio es rico en hierro, calcio, magnesio y potasio, entre otros.
- **Vitaminas:** Destaca la presencia de vitaminas del grupo B (B1, B2, B3), imprescindibles en el buen funcionamiento muscular y C, de gran poder antioxidante.
- **Bajo en grasas y bajo en azúcares.**

Lo que el Gofio puede hacer por ti

Al ser un alimento muy rico en fibra logra la regulación del tránsito intestinal, el control del colesterol malo y de los triglicéridos.

Es un nutriente adecuado para diabéticos ya que retrasa la absorción de los hidratos de carbono simples.

Es un producto natural que ayuda a regular los diferentes niveles de glucosa en sangre tras haberse ingerido.

Bueno para mantener unos niveles óptimos de colesterol por su riqueza en ácidos grasos omega 6. Ayuda a reducir y eliminar la presencia de grasa acumulada en las arterias.

Alimento nutritivo y bajo en grasas. Es un alimento adecuado en una dieta variada y equilibrada, y también en dietas de adelgazamiento, gracias a que se trata de un producto natural que aporta una gran diversidad de nutrientes esenciales y es a la vez muy bajo en grasas (solo 2,5 g/100 g de los cuales 1,9 g son grasas insaturadas, beneficiosas).

Debido a su proceso de elaboración, el tueste de los cereales, el gofio es altamente digestivo, permitiendo además que se pueda consumir directamente disuelto en cualquier tipo de bebida sin necesidad de cocción. ■

Gofio La Piña®
www. gofiolapina.es
DISTRIBUIDO POR:
biogran
experiencia de futuro
Una forma diferente de tomar cereales
ES-ECO-014-IC
Agricultura UE

El Gofio, es un preparado alimenticio de consumo instantáneo elaborado tradicionalmente en las Islas Canarias (España) a base de cereales tostados y posteriormente molidos.

Gofio La Piña, lleva desde 1957 realizando una cuidadosa selección de los granos de cereal que posteriormente son sometidos a un proceso de tueste lento y una posterior molienda, dando como resultado un producto natural, sin colorantes ni conservantes que se puede consumir de una manera fácil y rápida.

Cereales de cultivo ecológico y libres de OGM.

Modo de empleo:
- Disolver dos cucharadas en un vaso de bebida vegetal, leche fría o caliente.
- Remover hasta su completa disolución
- Endulzar al gusto

Una forma diferente de tomar cereales, ideal para el desayuno y para tomar antes y después del ejercicio.
Otras aplicaciones: añadir al yogurt, añadir a batidos de fruta, espolvorear en fruta troceada, ingrediente de repostería y panadería.

www.gofiolapina.es - (+34) 928 241 583 - info@gofiolapina.es

Gobierno de Canarias
Consejería Economía, Industria, Comercio y Conocimiento
Dirección General de Promoción Económica
PROEXCA para Canarias
Canarias avanza con Europa
Unión Europea
Fondo Europeo De Desarrollo Regional

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

Falsos mitos sobre el consumo de huevos y alternativas veganas

Cada vez son más las marcas que ofrecen al público huevos de gallinas camperas como una alternativa al sistema de producción de gallinas en jaula. Se suele recurrir a la expresión "huevos de gallinas felices", otra pos-verdad de la industria ganadera para calmar conciencias y ganar ventas. Estos mitos se sostienen en parte por el desconocimiento que existe acerca de cómo se desarrolla la actividad en las granjas, bastante herméticas, por otra parte, a la hora de mostrar sus procedimientos de explotación.

Para romper esa barrera, varias asociaciones han llevado a cabo investigaciones, infiltrándose en granjas, y así poder proporcionarnos información real y objetiva. Si bien, algunas personas se niegan a recibir esta información para evitar una disonancia cognitiva, se trata de una realidad que ya no se puede ignorar. Y esa realidad es que detrás de cada huevo hay un maltrato brutal. Las gallinas criadas en jaulas viven en espacios extremadamente reducidos, que les provocan heridas, malformaciones y un estrés que les lleva a desarrollar conductas caníbales (de ahí el procedimiento del despique o mutilación del pico cuando aún son pollitos). Las gallinas camperas, no residen en jaulas pero están hacinadas sobre el suelo ganando unos insignificantes centímetros, que no evitan que las aves se ataquen entre ellas y tengan graves problemas físicos y psicológicos. Por otra parte, en este tipo de explotación existe también el sexado de pollos para descartar a los machos, que como no van a producir huevos, se tiran a la basura o, en algunos casos, son triturados vivos. Las gallinas son sacrificadas al finalizar su vida productiva, es decir, al disminuir la puesta de huevos. Esto ocurre en torno a los dos años del animal cuando pasa a ser una "gallina de desvieje" según la jerga de los avicultores. Hay personas que creen que si las gallinas ponen huevos, en el ámbito doméstico, no está mal comérselos, al fin y al cabo no tienen por qué desaprovecharse. Lo cierto es que cada puesta implica un desgaste físico, porque el organismo utiliza recursos minerales para formar la cáscara del huevo. Una forma que tienen las gallinas de recuperar esos nutrientes, es comérselos ellas mismas, y este instinto les es vetado, cuando se les retiran los huevos para el consumo humano.

La esperanza de vida de una gallina puede llegar a los diez años. Si su genética alterada por la intervención humana se lo permite. Estas aves se han ido seleccionando durante años, generación tras generación, hasta conseguir individuos con un organismo transformado para producir huevos a un ritmo antinatural. Las gallinas que se consideran productivas ponen alrededor de unos 300 huevos al año. Una gallina salvaje pondría unos 10 huevos anuales. Las consecuencias las conocen muy bien en los santuarios de animales, que ven como esos cuerpos forzados hasta el extremo jamás se llegan a recuperar. Es frecuente que se produzcan infecciones uterinas, prolapsos o peritonitis, y la única forma de proporcionarles una mejor calidad de vida, es esterilizarlas. La realidad es que no importa en qué tipo de granja haya vivido una gallina, su existencia será igual de triste y el propio huevo será la causa de su muerte. La explotación y las gallinas felices son conceptos opuestos e incompatibles.

Prescindir de los huevos es muy fácil a pesar de que es un ingrediente recurrente en un montón de recetas de nuestra gastronomía.

Hay muchas maneras de sustituirlos. Estas son algunas sugerencias:

- **Tortilla de patatas:** harina de garbanzos diluida en agua o leche vegetal.
- **Rebozados:** harina de garbanzos o de maíz mezclada con agua.
- **Repostería:** se puede sustituir por plátanos maduros triturados, manzana rallada o semillas de lino.
- **Revueltos y quiches:** tofu, desmenuzado o batido.
- **Hamburguesas o albóndigas:** se pueden ligar los ingredientes con avena, harina disuelta en agua, pan rallado, miga de pan remojada o puré de patata.

123rf Limited©Isara Kaenla

También existen preparados especiales para sustituir el huevo, que son una mezcla de harinas y almidón y son perfectos para elaborar cualquier receta.

La explotación y las gallinas felices son conceptos opuestos e incompatibles

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

No al el uso de las pieles de animales

> **A pesar de que la cría de animales para obtener su piel es considerada inaceptable, la Comisión Europea pretende hoy legitimarla e incluso promoverla.**

En los últimos años, la popularidad de las prendas de piel ha sufrido un importante descenso en todo el mundo debido a la creciente concienciación de la sociedad sobre el sufrimiento que su producción implica para los animales involucrados.

A día de hoy, ocho Estados Miembro de la Unión Europea ya han prohibido totalmente la industria peletera y otros varios están considerando trabajar en el mismo sentido. Tal y como indican diversas encuestas, la mayor parte de los ciudadanos europeos la consideran inaceptable. Sin embargo, el pasado mes de noviembre, la Comisión Europea anunció que el Centro de Referencia de Bienestar Animal de la UE, que cubrirá el bienestar de aves y conejos, también se centrará en abordar la cría de animales por su piel. Una medida que pretende legitimar la industria peletera y que precisa que los ciudadanos de la Unión Europea nos opongamos.

Por esto, desde **FAADA** y **ANDA** hemos lanzado una petición en España que aspira recoger como mínimo 500.000 firmas en el marco de la campaña #FurFreeEU para protestar sobre los planes de la Comisión.

¿Cuál es el rol del Centro de Referencia europeo para animales utilizados para sus pieles?

La finalidad de este centro es proveer apoyo técnico y asistencia coordinada entre los países de la Unión Europea, así como llevar a cabo controles oficiales en el área de bienestar animal en granjas peleteras. En particular, el centro debería proveer experiencia científica y técnica, llevar a cabo estudios, y desarrollar métodos para evaluar el nivel de bienestar de los animales y estudiar cómo mejorarlo.

¿Por qué nos oponemos al establecimiento de un Centro de Referencia de la UE para animales de esta industria?

En un contexto en el que todos los Estados Miembros se mueven hacia la prohibición de esta cruel industria, incluir animales "peleteros" en el Centro de Referencia de la UE legitimaría la misma, y sería totalmente inefectivo para mejorar el bienestar de los animales, puesto que es imposible ofrecer condiciones mínimamente aceptables de vida a ejemplares de fauna salvaje criados en jaulas. Además, los fondos públicos serían usados para algo que la mayoría de los ciudadanos europeos consideran inaceptable, innecesario e inmoral.

¿Cómo viven los animales en las granjas peleteras?

Los animales utilizados para la industria peletera se encuentran en instalaciones de cría masiva e intensiva, hacinados en pequeñas jaulas metálicas sin ningún tipo de enriquecimiento ambiental y sin poder llevar a cabo sus comportamientos naturales. Los suelos de las jaulas son de rejilla para que los excrementos caigan directamente al suelo y faciliten su limpieza. Pero los pies de estos animales no están adaptados para apoyarse en un suelo de reja metálica, lo que les puede ocasionar lesiones y una constante sensación de inseguridad. El agudo sentido del olfato de estos animales se ve afectado por el fuerte hedor de excrementos y orina. Las jaulas se ubican una al lado de la otra de manera que los animales pueden verse entre sí. Además, el hacinamiento intensivo imposibilita actividades naturales para los animales como correr, nadar, escalar, cavar o recorrer largas distancias.

Foto cedida por FAADA - Un abrigo contiene una media de 60 visones

A causa del aburrimiento, la frustración y la privación de un ambiente biológico y socialmente apropiado, estos animales suelen mostrar signos claros de estrés. Este se manifiesta llevando a cabo comportamientos estereotipados, es decir, repetitivos y obsesivos sin ninguna finalidad aparente. Pueden mostrar apatía, morderse la cola, morder los barrotes de la jaula, practicar canibalismo con otros animales, mostrar agresividad entre ellos, moverse de un lado a otro incesantemente, etc.

En la industria peletera se mata a los animales a los 7-10 meses de vida. Pero no en el caso de las hembras, que permanecen entre 4 y 5 años en las jaulas, siendo forzadas a tener más crías cada año.

En cuanto al sacrificio, los granjeros suelen utilizar los métodos de matanza más económicos, como la

asfixia, la electrocución, el envenenamiento o los gases. Para la industria peletera lo importante es que la piel no se rompa, y estos métodos permiten matar a los animales sin causar daños en la piel. A los visones americanos se les suele matar retorciendo el cuello o bien con monóxido de carbono, por lo cual suelen morir lentamente y de forma dolorosa por asfixia. A los zorros se les suele electrocutar, introduciendo electrodos por vía bucal y anal.

¿Por qué no pueden ofrecerse condiciones mínimas de bienestar a animales salvajes criados para esta industria?

El **informe SCAHAW** sobre el Bienestar de los Animales Criados para la Producción de Pieles define la domesticación como "un proceso evolutivo cuya población de animales se adapta al hombre y al entorno captivo a través de cambios genéticos que se producen de generación en generación".

Los visones y zorros de las granjas no son domesticados. Estos animales tienen miedo al hombre y fundamentalmente no son aptos para vivir en granjas. Los atributos asociados con la cría selectiva para fenotipos domésticos tienen impactos negativos en la calidad de la piel. Como indicado, el

Foto cedida por FAADA

énfasis en las granjas peleteras siempre ha sido seleccionar características asociadas con el color del pelo, su calidad y el número de crías, prestando nula atención a las características comportamentales de los animales.

¿Qué Estados Miembros ya han prohibido las granjas peleteras?

Las granjas peleteras ya han sido prohibidas o están siendo gradualmente eliminadas en Austria, Reino Unido, Bélgica, Holanda, Luxemburgo, Eslovenia, República Checa y Croacia. Las propuestas legislativas para prohibir las granjas peleteras están siendo actualmente consideradas, o han sido anunciadas, en Polonia, Lituania y Estonia. Además de estas prohibiciones, otros Estados Miembros, como Alemania y Suecia, han adoptado regulaciones más estrictas que han eliminado la cría de todos los animales para pieles. Dinamarca y Holanda también lo han prohibido y están eliminando gradualmente la cría de zorros y visones respectivamente.

En resumen, la vida de los animales salvajes en las granjas peleteras es un infierno y ningún control de bienestar puede mejorarla. ¿Por qué? Porque en estos centros los animales se ven obligados a vivir en condiciones que son la antítesis de sus necesidades naturales y ambientales.

El Centro de Referencia de la UE representa un "sello de aprobación" del inaceptable e innecesario sufrimiento de millones de animales salvajes. No debemos permitir que nuestro dinero se gaste en algo que legitime e incluso promueva una industria tan cruel.

Desde **FAADA** y **ANDA** queremos que la Comisión retire a los "animales de peletería" de las competencias del nuevo Centro de Referencia de la UE. Tenemos sólo unos meses para conseguirlo y para entregar 500.000 firmas al Comisario Andriukaitis y los institutos de investigación implicados.

Aún estamos lejos del objetivo, así que animamos a todas las personas que lean este artículo a entrar en www.faada.org y a firmar la petición o a hacerlo directamente aquí:
bit.ly/2K56A8M

¡Queremos las pieles fuera de la Unión Europea!.■

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

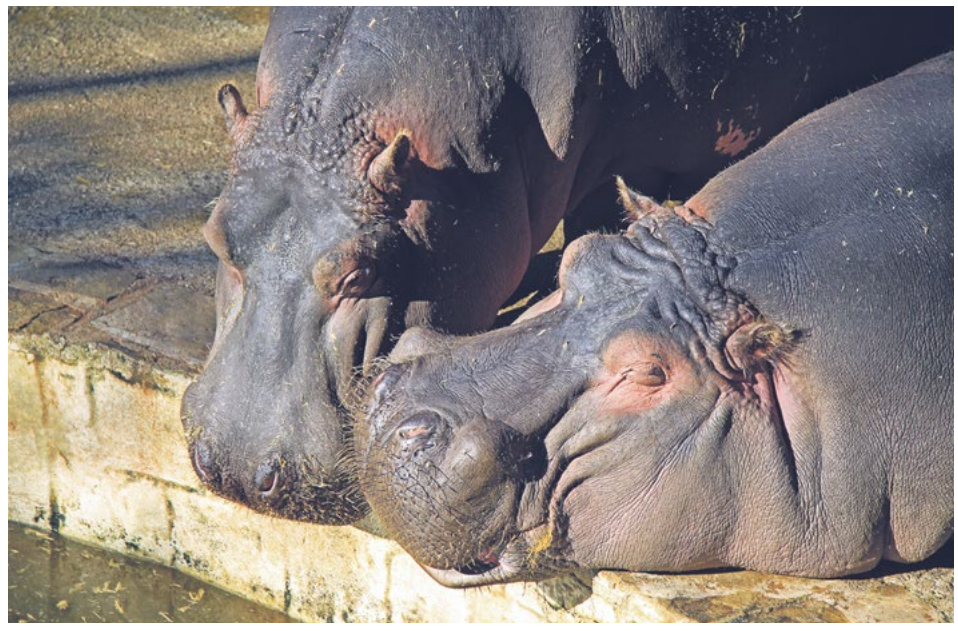
La situación de los parques zoológicos en España

En los zoos españoles la inmensa mayoría de animales sobrevive en condiciones pésimas. A los animales se les enjaula de por vida privándoles de la posibilidad de desarrollarse según sus necesidades y apenas pueden relacionarse con otros animales de su misma especie. Muchos de ellos conviven al lado de sus propios depredadores o entre sus propios excrementos en un continuo estado de angustia.

En un informe elaborado por la Comisión de la Unión Europea durante el año 2.007, se advirtió al Estado español que sus centros y parques zoológicos incumplen gran parte de las normativas de seguridad y bienestar animal establecidas por la legislación vigente, desde entonces, la situación poco ha mejorado.

La coalición Infozoos, formada por la Asociación Nacional para la Defensa de los Animales (ANDA) y la Fundación FAADA (Fundación para el Asesoramiento y Acción en Defensa de los Animales) elaboró una lista con los zoos más incumplidores del territorio español, los cuales son: Granjas Koki (Toledo), Devesa Gardens (Valencia), Zoo-Safari Mentz (Mallorca), Loro Sexi (Almuñécar), Carmona (Sevilla), Castellar (Cádiz), Safari (Madrid) y Almendralejo (Badajoz) recientemente cerrado.

La mayoría de parques zoológicos españoles incumplen las normativas europeas y apenas se realizan inspecciones. Existen irregularidades en la concesión de las licencias, la mayoría de instalaciones resultan inadecuadas para el bienestar animal y el enriquecimiento ambiental (elementos que reproducen las características del entorno natural de la especie) es insuficiente, a la vez que existe peligro para los visitantes, riesgo de fugas y penetración de especies invasoras a nuestros ecosistemas.



123rf Limited@rido - Hipopótamos,Zoológico de Barcelona

Etimológicamente, la palabra zoo procede del griego clásico, su significado es “animal”. Hoy en día es muy difícil precisar una definición fidedigna para describir qué es realmente un zoológico, puesto que es una institución totalmente obsoleta y que, en la inmensa mayoría de los casos, **sólo sirve para mantener especies en cautiverio y fuera de su hábitat natural**, para ofrecer entretenimiento de baja calidad, generar puestos de trabajo precarios y beneficios a una empresa del sector turístico.

Para documentar históricamente el origen de los zoos, debemos retroceder hasta la Edad Antigua. Las primeras evidencias se remontan al año 3.500 a.C., en la Civilización del Antiguo Egipto. En el jardín de una suntuosa casa pudiente. De la mano del colonialismo y el expansionismo, progresivamente, los animales y la propia naturaleza se convirtieron en objeto de posesión, consumo y pompa.

En los tiempos del Imperio Romano, este deseo de propiedad evolucionó hasta llegar al punto de acumular colecciones de animales exóticos en los jardines privados en las casas de los patricios, como objetos de lujo o para utilizarlos en espectáculos dantescos. Después de la Batalla de Zama en 202 a.C., los romanos vencieron definitivamente a los cartagineses y convirtieron el Mediterráneo en el Mare Nostrum. A partir de entonces, sin enemigos que se entrometieran en sus expediciones, podían llegar hasta lugares remotos de África y Oriente Medio. El hecho de trasladar especies exóticas a las grandes urbes del imperio para ser exhibidas, devino una práctica habitual para demostrar lo poderosa que era Roma y hasta donde habían llegado sus conquistas de territorios. El transporte de animales vivos era tan o más horrendo que hoy en día, pues la mayoría sucumbía en el camino. Los que sobrevivían podían ser vendidos a un patricio para sus colecciones privadas o a un empresario del mundo del espectáculo. En el Coliseo, se mataron a más de 5.000 animales en las famosas y sanguinarias venationes, que tanto público reunían...

A partir del siglo XVI, el rey Luis XIV de Francia creó el concepto zoológico a partir de su colección de animales en los jardines del Palacio en Versalles para alardear a la aristocracia.

Estos espacios se conocían como casas de fieras. En 1.752, la Casa Real de los Habsburgo también creó en el Palacio de Schönbrunn de Viena su casa de fieras, cuyas finalidades, más allá del entretenimiento, pretendían acercar la ciencia y el conocimiento a la aristocracia, cuando el Imperio austríaco vivía uno de sus momentos de mayor esplendor. Hacía poco que su ejército había vencido al Imperio Otomano y el emperador consorte, Francisco I, decidió crear una especie de jardín del paraíso para mostrar las riquezas que atesoraba su Casa Real. En 1.779, abrió sus puertas al público, cuando el pueblo llano jamás podía ver animales exóticos. Hasta el derrumbe del Imperio en 1.918, los diferentes emperadores se hicieron cargo del mantenimiento, a la que llegaban animales de los lugares más

recónditos. Esta fue la primera casa de fieras en transformarse en parque zoológico. En 1.928, en Inglaterra se creó el primer parque zoológico de raíz, en el Londres Regent's Park.

A partir del siglo XIX, las grandes ciudades comenzaron a crear espacios de ocio en los cuales los animales formaban parte del decorado, para ofrecer distracciones y mostrar especies exóticas al pueblo llano. Fue entonces cuando las colecciones privadas dieron lugar a los zoos públicos. Hasta principios del siglo XX, también existieron zoos humanos, solían mostrarse africanos y aborígenes australianos.

Actualmente la existencia de zoológicos, cuyo modelo pertenece a los siglos XVIII y XIX, suele justificarse por sus supuestas finalidades educativas, divulgativas y conservacionistas.

La situación actual de los zoos españoles es de las peores de Europa. Algunos ni tan sólo cumplen los requisitos que en teoría debería fomentar un zoo del presente: la investigación para la conservación y la educación. Los zoos equivalen a una vida en cautiverio, pues ecológicamente de nada sirve conservar especies lejos de su hábitat natural y poco podemos educar mostrando animales que no pueden desarrollar sus comportamientos naturales porque se encuentran en el sitio equivocado.

Organizaciones animalistas como **Igualdad Animal, Libera! Faada, Depana y ANDA** han llevado a cabo diversas investigaciones en zoológicos españoles. En 2.012, una investigación hecha pública por Libera! y la Fundación Franz Webber denunció que animales de Zoo de Barcelona permanecían durante un promedio de 17 horas diarias encerrados en subterráneos y un activista de Igualdad Animal documentó durante días y con cámara oculta el suplicio de una bebé leona que enfermó en el zoo de Sevilla y que acabó muriendo sin atención veterinaria.

123rf Limited@lightfieldstudios - Gorilas, Zoológico de Barcelona

En los zoos los animales sufren, enloquecen, se hieren entre ellos, padecen enfermedades causadas por el cautiverio, son ridiculizados en penosos espectáculos, sometidos al estrés del griterío del público... Barcelona está liderando la campaña ZooXXI, una propuesta de orden internacional para la reconversión de los parques zoológicos tal y como los conocemos hoy en día, con el objetivo de adaptarlos a la ciencia y a la ética de nuestra época y que permita que, paulatinamente, el modelo de los zoológicos actuales desaparezca y devengan centros de recuperación de fauna autóctona.■

La mayoría de parques zoológicos españoles incumplen las normativas europeas y apenas se realizan inspecciones

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

Ex – veganos famosos: cuando el afán de lucro sustituye a la ética

En la sociedad actual, en la que todo es susceptible de comprarse y venderse, el veganismo, como cualquier otra filosofía o creencia, corre el riesgo de ser mercantilizado. Esto tiene un aspecto positivo: el aumento de ofertas de productos veganos (alimentos, calzado, ropa, cosméticos) facilita que muchas más personas adopten un modo de vida vegano. Pero tiene varios negativos y uno de ellos es la irrupción de personajes de todo tipo que usan el auge del veganismo para beneficio propio, causando perjuicios importantes no solo a las personas veganas que tratamos de sobrevivir en un mundo no-vegano, sino peor, a los billones de animales que sufren en granjas, laboratorios, circos y zoológicos; y al conjunto del planeta que sufre la presión insoportable de la ganadería industrial.

¿Qué pasa cuando una *influencer* vegana con millones de seguidores en redes sociales es descubierta comiendo productos animales? ¿O cuando un bloguero famoso y respetado anuncia que deja de ser vegano porque ha "enfermado por no comer proteínas animales"?

Estos ex-veganos "famosos" son fáciles de identificar porque:

- Su motivación principal es la salud, la pérdida de peso o en general, su aspecto físico. Es raro oírles hablar de sufrimiento animal o de las consecuencias medioambientales de la ganadería industrial.
- Muchos seguían dietas restrictivas y bajas en calorías y grasas, con gran cantidad de licuados y sopas "depurativas", y un alto porcentaje de alimentos crudos. Es frecuente que hicieran ayunos largos y sin supervisión médica y que mostraran otros trastornos de la conducta alimentaria.
- Usan su ex-veganismo para seguir ganando dinero. No es raro que escriban un libro, den entrevistas y editen más videos hablando sobre "cómo ser veganos estuvo a punto de matarlos y cómo se curaron instantáneamente" en cuanto probaron 20 gramos de carne o cualquier otro producto animal. Estas historias se viralizan no solo en redes sociales sino en medios de comunicación convencionales, ávidos de noticias que muestren lo perjudicial que puede ser una dieta vegana.

Hay muchas razones por las que un porcentaje no desdeñable de veganos de a pie dejan de serlo: presión social (familia, amigos), institucional (la que procede de sanitarios y del sistema educativo, principalmente), falta de opciones en establecimientos públicos y al viajar... Es lamentable que a esto se sume la difusión de información falsa sobre los efectos de la dieta vegana en la salud.

123rf Limited@lightfieldstudios

¿Puede un vegano sufrir deficiencias nutricionales y enfermar? Por supuesto, igual que las personas no veganas. Todos necesitamos comer bien, seamos veganos o no, y todos necesitamos buena información sobre nutrición. El que estos ex-veganos estuvieran siguiendo una dieta inapropiada no significa que la dieta vegana sea deficiente o peligrosa. Está demostrado que nadie necesita comer "proteínas animales" ni ningún producto animal para estar sano. Si eres vegano y tienes problemas de salud, acude a un médico y a un nutricionista expertos en alimentación vegana. Muchos problemas de salud no tienen siquiera que ver con la dieta y los que sí la tienen pueden solucionarse desde una perspectiva vegana.

Para ser vegano no necesitas ayunar, no necesitas "desintoxicarte" de nada y no necesitas, ni debes, eliminar alimentos como el gluten, el trigo o la soja. Estos alimentos no son "tóxicos" aunque lo oigas decir en algunos sitios, y solo las personas alérgicas deben evitarlos. Para estar bien debes comer cada día abundantes frutas y hortalizas, además de proteínas vegetales como legumbres, tofu, tempeh, seitán, frutos secos y semillas; y también cereales integrales. Si esta es tu dieta habitual no pasa absolutamente nada por tomar de vez en cuando productos "procesados". Una dieta menos "perfecta", que incluya ocasionalmente una hamburguesa vegana con patatas o un helado vegano, es más sostenible a largo plazo. Si queremos tener un impacto positivo y duradero en nuestro entorno debemos cuidarnos bien y esto incluye disfrutar con la comida. No se trata solo de nosotros, es una cuestión de justicia alimentaria, de compasión por los demás seres vivos, de protección del planeta. Es una cuestión de ética, en definitiva. ■