"Me niego a digerir la agonía" Marguerite Yourcenar

Di NO a las chuches tóxicas de origen animal para los "peques"



123rf Limited@serezniy

RECETA

Comida Italiana

Vegana: Lasaña

SOCIEDAD

Sobrevivir a la

comida del hospital

EL BALCÓN VEGANO

16

Entrevista a David Román, Presidente de la Unión Vegetariana Española

Impreso en papel ecológico 100% reciclado

www.buenoyvegano.com







¿AÚN NO HAS INCORPORADO SEMILLAS MOLIDAS A TU DIETA?









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 20.000 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, Carla Cornella, Helena Escoda, Cristina Fernández, Mareva Gillioz, Iván Iglesias, Miriam Martínez, Raúl Martínez, Estela Nieto, Ángeles Parra, Jenny Rodríguez

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:



Di NO a las chuches tóxicas de origen animal para los "peques"

De todos es sabido que a los niños les encantan los dulces, y entre sus preferidos se encuentran las golosinas, como los caramelos o las gominolas, que además se pueden encontrar en todo tipo de formas, colores y sabores. A los adultos también nos gusta, pero nuestro sentido del gusto es mucho más amplio. En la infancia, por el contrario, está más limitado con una preferencia innata por lo dulce, y un rechazo por lo amargo. Esto tiene una explicación sencilla. La leche materna, al ser rica en lactosa, posee un sabor dulce. Durante la lactancia, el bebé desarrolla una predilección por la leche materna sobre otros alimentos y esto hace que, posteriormente, el niño se siga decantando por este tipo de sabor. Por otra parte, el dulce es el sabor propio de los alimentos con más calorías, que son imprescindibles para el crecimiento de los niños. Es por esto que durante las etapas de desarrollo, tienen una especial inclinación por los alimentos dulces, algo que va disminuyendo al final de la adolescencia, cuando el desarrollo físico está finalizando.

El problema es que actualmente la oferta de alimentos dulces es excesiva y la mayoría no son nutritivos, además



123rf Limited@Nataliia Zhekova

de contener una cantidad de azúcar que sobrepasa lo recomendable. La naturaleza, sin embargo, proporciona alimentos dulces, como la leche materna o la fruta, que aportan una cantidad justa y razonable de azúcar, además de otras sustancias beneficiosas para el cuerpo y la salud. La sobreabundancia de azúcares hoy día comienza a ser un problema, y no se encuentra solamente en las chuches o la bollería industrial, si no que es un ingrediente incluido en una gran cantidad de productos como el pan de molde, el tomate en conserva, las pizzas congeladas o algunas salsas, entre muchos otros. Así que, si unimos la clara preferencia de los niños por lo dulce, y la accesibilidad a un sinfín de

alimentos extremadamente azucarados, tenemos como resultado un abuso peligroso que ya se está manifestando en la salud de muchos pequeños. En España, el 32,1% de los niños en edades comprendidas entre los 7 y los 13 años, tienen problemas de exceso de peso, situándose en el quinto país europeo con mayor tasa de obesidad infantil.

Entre las chuches más consumidas se encuentran las gominolas y las nubes de azúcar, que están compuestas principalmente por glucosa y azúcar. Pero además se añaden gelificantes que se extraen de los cartílagos y la piel de animales, generalmente cerdos. Estos subproductos pasan por

Si no queremos privarles de estos caprichos, podemos fabricar chuches caseras, vegetales y deliciosas.



Nº 30

ENERO 2020

un proceso de hervido, para extraer el colágeno, que más tarde se depura y se transforma en polvo. Este polvo se mezcla con azúcar y aromas, y se hidrata para dar lugar a las chuches que se ofrecen tentadoramente en numerosas tiendas. Algunas de estas chuches de textura gomosa son de origen vegetal, y el gelificante de origen animal se sustituye por pectina, extraída de la fruta. Sin embargo esto no las hace más apropiadas ni menos dañinas. Además de una cantidad de azúcar desmedida, estos alimentos de aspecto inofensivo y apetitoso, contienen una serie de aditivos, totalmente prescindibles e innecesarios. Estos son los más utilizados:

Colorantes. El más común es la tartracina (E-102) un colorante azoico sintético que da el color amarillo. Algunos científicos están alertando sobre el uso del dióxido de titanio (E-171), que se emplea sobre todo en la fabricación de chicles.

Conservantes. Sirven para detener el deterioro de los alimentos que causan los microorganismos. Los de uso más frecuente son el anhídrido sulfuroso (E-220), y los sulfitos y metasulfitos (E-221, E-222, E-223, E-224, E-225, E-226, E-227). El ácido benzoico (E-210) también se usa para la conservación, así como los benzoatos e hidroxibenzoatos. Igualmente están presentes sustancias como nitritos y nitratos (E-249, E-250, E-251, E-255).

Si no queremos privarles de estos pequeños caprichos, podemos fabricar chuches caseras, vegetales y deliciosas. Esta receta es una propuesta de "Mi tienda vegana".

Ingredientes

- Agar-agar para conseguir la homogenización.
- · Zumo de fruta.
- · Sirope de Ágave u otro endulzante.
- · Panela bio (opcional).

Preparación

Mezcla el agar-agar con el zumo de fruta. Calienta a fuego lento y vez mezclando en una olla.

Has de elaborar una gelatina pero con una proporción de agua/zumo de fruta inferior a la gelatina vegana. Es decir, te ha de quedar más espesa que la gelatina tradicional.

Cuando hierva, añade el sirope



123rf Limited@Nataliia Zhekova

Antioxidantes. Se añaden para evitar que las grasas se pongan rancias. El galato de propilo (E-310), galato de octilo (E-311) y galato de dodecilo (E-312), son los más importantes.

Potenciadores del sabor. Son sustancias que tienen la particularidad de reformar el aroma y el gusto de los alimentos. El más conocido es el glutamato monosódico (E-621).

El uso de **aditivos** está regulado por la Comunidad Europea, que elabora una serie de listas que todos los países de la UE deben cumplir. Todos aquellos que quieran saber cuales son los aditivos autorizados en España, en qué tipo de alimentos y en qué can-

de agave. Entre más dulces quieras tus golosinas, más cantidad de sirope has de añadirle.

Enmolda tus chuches en los recipientes que quieras. Y por último enfría las gominolas en el frigorífico entre 40 minutos y 1 hora.

Opcionalmente, cuando tus gominolas todavía están caliente, rebózalas con Panela Bio. Con esto, conseguirás unas golosinas más dulces pero siendo igualmente saludables.

En el mercado también existen golosinas veganas de diferentes tipos, formas y sabores, como gominolas, nubes, chupa-chups, piruletas, caramelos... que además no suelen llevar aditivos. También podemos optar por otro tipo de dulces caseros como trufas de chocolate negro, cake pops, brochetas de fruta con chocolate, galletas, etc. Eso sí, todo ello consumido con moderación.

tidades se pueden usar, puede consultarlo en el Boletín Oficial del Estado (BOE del 12-1-96 para los edulcorantes, BOE del 22-1-96 para los colorantes y BOE del 22-3-97 para todos los demás. Para que un aditivo se incluya en estas listas, tiene que haber sido sometido a pruebas que confirmen su inocuidad y evaluado toxicológicamente por el Comité Científico de la Alimentación Humana (CCAH) y por el Comité Mixto FAO/ OMS de Expertos en Aditivos Alimentarios (JECFA). La cuestión aquí es que la ciencia es mutable, siempre en continua revisión y puede ocurrir que determinados aditivos que hoy se consideran inocuos y seguros porque no se han descubierto todos los efectos adversos o porque las dosis de ingesta han aumentado, pueden pasar a valorarse como no seguros. Es por esto que muchas personas prefieren evitarlos.

Como decíamos, el gusto de los niños por las chuches es algo innato, determinado por la biología, pero además tiene un componente social que otorga, a un producto potencialmente tóxico, un valor que va más allá de un sabor placentero. Las golosinas se utilizan a menudo como premio, como un refuerzo positivo. Cuando el niño se lo come todo, cuando se porta bien, cuando cumple con algún objetivo o cuando se celebra un cumpleaños, es recompensado con una buena cantidad de chuches. De esta manera terminan estrechamente asociadas a lo bueno, a la felicidad, y de esta forma han pasado a ser un alimento fundamental en la vida de los más pequeños. ■

EL PRODUCTO DEL MES

VITASEEDS nibs de cacao, almendra y coco, de El Granero Integral



Vitaseeds semillas de Lino molido con trigo sarraceno germinado, almendra, coco y nibs de cacao, son las nuevas semillas molidas Bio de El Granero integral, ideales para comenzar el día. Te proporcionarán Omegas 3 y 6, fibra, Fósforo y Magnesio, llenándote de energía y vitalidad. Además, no es necesario que las guardes en la nevera, su valor nutricional, sabor, olor y textura se conservarán perfectamente una vez abiertas.

Certificado:

Euro Hoja | Sohiscert

Marca:

El Granero Integral www.elgranero.com

Empresa:

Biogran S.L. | www.biogran.es

Recomendado por



www.masterorganic.es

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



Iván Iglesias, Experto universitario en Nutrición v Dietética

Comida Italiana Vegana: Lasaña

Cuando pensamos en comida italiana a todos nos viene inmediatamente la imagen de la pizza o la

Si bien es verdad que la clave de una buena pasta no es tanto la salsa o el resto de los ingredientes como la propia pasta, hay un plato en el que sencillamente por las cantidades, esto no se percibe así. Se trata de la lasaña.

Es un plato en el que se intercalan capas de pasta con un relleno y se cubre con bechamel. Por eso, este relleno cobra total protagonismo.

Aunque el relleno más tradicional sería con una salsa boloñesa. podemos ser muy creativos y preparar el relleno que más nos guste.

Para una lasaña boloñesa vegana prepara un buen sofrito con cebolla y pimiento, cuando esté tierno añade zanahoria picada fina y apio, que le dará más sabor al relleno. Una vez las verduras estén bien cocinadas añade soja texturizada fina bien hidratada con caldo de verduras y deja que se cocine todo junto 5 o 10 minutos. Entonces añade salsa de tomate y tendrás una salsa boloñesa excelente.

Puedes probar a usar lentejas en lugar de soja texturizada, seguro que en este formato no las has probado y te aseguro que te encantarán.

Para una versión fresquita de lasaña puedes preparar un revuelto



de tofu ahumado con puerro, champiñones y espinacas. Todo bien rehogado y el tofu chafado. Dejamos que se cocine todo junto y ajustamos de sal y pimienta. Usaremos este relleno y cubriremos con bechamel. Si quieres hacer una lasaña fría es importante que utilices placas de pasta que no requieran cocción en

Si deseas una versión más ligera, puedes hacer una lasaña y sustituir las láminas de pasta por láminas de calabacín. Pela el calabacín y con ayuda de una mandolina corta láminas finas de unos 2 o 3 milímetros de grosor. Úsalas a modo de pasta y cocina tu lasaña como siempre.

Como es un plato un poco laborioso y que necesita tiempo, te aconsejo que prepares más cantidad para que puedas congelar una o dos raciones antes de hornear. Verás qué alegría da tener una lasaña casera lista para hornear cuando no tienes tiempo de cocinar.

Puedes probar a usar lentejas en lugar de soja texturizada, ¡te encantará!



Lasaña de espinacas, nueces y soja



©Estela Nieto Lasaña de espinacas, soja y nueces

Ingredientes

- · 100 qr de soja texturizada fina.
- · 500 ml de caldo de verduras.
- · 2 cucharadas de tamari o de salsa de soja.
- · 120 gr de nueces.
- · 2 cebollas grandes.
- · 300 gr de espinacas frescas.
- · ½ taza de salsa de tomate (mejor si es casera).
- · 12 láminas de pasta para lasaña.
- · 700 ml de bebida de soja sin endulzar.
- · 2 cucharadas colmadas de harina.
- · 5 cucharadas de aceite de oliva virgen extra.
- · Sal.
- · Una pizca de pimienta blanca.
- · Una pizca de nuez moscada

Elaboración

Comenzaremos por hidratar la soja texturizada. Coloca en un cazo el caldo de verduras, añade el tamari o la salsa de soja y cuando rompa a hervir añade la soja texturizada. Baja el fuego a medio-bajo y tapa para que la soja se hidrate poco a poco. Al cabo de 5 o 10 minutos debería haber absorbido gran parte del líquido, sino todo, y estar muy tierna.

Escurre si es necesario y reserva.

Mientras, limpia las cebollas y pícalas todo lo finas que puedas.

Rehoga en una sartén honda con

2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra. Añade un poquito de sal para que sude y pierda la humedad y cocina a fuego medio hasta que esté muy tierna y comience a dorarse, debe quedar casi caramelizada.

Entonces añade las espinacas cortadas en juliana fina. Deja que se cocinen con la cebolla hasta que se ablanden, unos 5 minutos.

Cuando las espinacas estén listas incorpora la soja texturizada y cocina otros 5 minutos para que se integre bien el sabor de todos los ingredientes.

Pon las nueces en remojo con agua templada durante 20 minutos. Escurre y colócalas en un procesador para triturarlas ligeramente. Las nueces aportarán un punto ligeramente crujiente al relleno muy agradable, pero deben estar en pequeños trocitos.

Cuando las nueces sean del tamaño de granos de arroz, incorpóralas al sofrito de cebolla, espinacas y soja texturizada. Mezcla bien y reserva. Puedes corregir de sal si lo ves necesario y añadir una pizca de pimienta negra recién molida.

Prepara las láminas de pasta según indique el fabricante, o bien poniéndolas en remojo o bien cociéndolas en agua hirviendo. Deja que escurran y colócalas sobre un paño limpio. En una bandeja apta para horno, de unos 20 x 30 cm, coloca la salsa de tomate en el fondo y 3 o 4 láminas de pasta encima.

Reparte la mitad del relleno de soja, espinacas y nueces y cubre con otra capa de pasta. Acaba con el resto del relleno y vuelve a cubrir con las láminas que quedan.

Precalienta el horno a 180°C con calor arriba y abajo.

Es el momento de preparar la bechamel. Para ello coloca en una cacerola tres cucharadas de aceite de oliva y cuando esté caliente añade la harina. Cocina sin dejar de remover para que no se queme hasta que veas que huele ligeramente a tostado, procura que no cambie mucho de color, debes estar pendiente.

Entonces añade la bebida vegetal, puede usar de soja o de almendras, es importante que no tenga azúcar para que no quede una bechamel dulce.

Nada más añadir la bebida vegetal debes usar un batidor de varilla para que no se formen grumos. Si te sucede esto puedes pasar la batidora al final. Añade sal al gusto y un poquito de pimienta blanca molida y nuez moscada.

Vigila la bechamel mientras se va calentando y remueve con la varilla o con una espátula. Cuando comience a hervir baja el fuego y deja que se cocine 10 minutos más removiendo, conseguirás una bechamel muy cremosa y suave.

Si quieres una bechamel más sabrosa, añade una cucharada de levadura nutricional mientras se cocina.

Entonces cubre la lasaña con la salsa. Puedes añadir un poquito de levadura nutricional adicional o cubrir con queso vegano.

Coloca la bandeja de la lasaña a altura media y cocina durante 30 minutos o hasta que veas que la superficie comienza a dorarse.





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

Oporto en versión vegana

La segunda ciudad más grande de Portugal, Oporto, enamora por su atmósfera romántica y bella decadencia. También lo hace su amplia y buena oferta vegana. Aquí va un trocito de ella.

Tras pasear por las estrechas calles peatonales del casco antiguo, declarado Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO, cruzar el puente Luis I y caminar por la ribera del Duero, era el momento de cumplir con otro must de Oporto: probar las franceshinas, un típico sándwich de la ciudad creado por el cocinero Daniel David Silva durante la década de los 60 del pasado siglo. Se prepara con pan de molde, embutidos, queso y salsa picante hecha a base de cerveza y tomate, y se suele acompañar con patatas fritas.

En su versión clásica lleva todo lo que una persona vegana evita, pero en el restaurante Franceshinas al Forno da Baixa hay cuatro opciones veganas: de tofu, seitán, tempeh y curry. Todas ellas con queso vegano de coco. En mi viaje por la ciudad portuguesa, probé la de seitán que además llevaba salchicha, tomate, pimiento v queso vegano. La salsa además de tomate y cerveza tenía leche de soja. El resultado: un plato contundente con una mezcla de sabores curiosa. Para comer esporádicamente.

Cerca de la estación de trenes São Bento -conocida por sus azulejos-, se encuentra Da Terra, un buffet libre 100% vegano desde 2017. Fui a la hora del almuerzo: había variedad y no paraban de reponer comida. Entre las propuestas culinarias, encontré diferentes tipos de ensaladas y platos calientes como empanadas, tortilla de espinacas, tofu con brócoli, franceshinas y un delicioso potaje de garbanzos con verduras. Eran platos gustosos e incluso con alguna presentación sorprendente. El precio no incluve bebidas ni postre -los de chocolate están de 10-. Buen ambiente y servicio.

Y para cenar, Black Mama, una tienda de vinilos y hamburguesería vegana. Ofrecen combinados de bocadillos de hamburguesas -a elegir entre siete tipos- con patatas a muy buen precio. Sirven también snacks como samosas o ensalada mixta de tofu y postres -cupcakes y cheesecake, entre otros-. Fui a por la hamburguesa de seitán con setas shiitake -muy lograda- con patatas crujientes y una cerveza Super Bock. Restaurante con un ambiente agradable, buena música y personal simpático.

Era mi primera vez en Portugal y quería probar los pasteles de nata. Los hacen veganos y riquísimos en Vegana by Tenugal, una tienda vegana y cafetería gestionada por una madre e hija encantadoras. Además de dulces veganos, ofrecen sabrosos bocadillos y tostadas para comer tranquilamente allí o para llevar.

Una de las excursiones más habituales de un día que se hacen desde Oporto es la de Guimarães, cuna de Portugal. Cuenta con dos restaurantes veganos y uno vegetariano, pero cuando visité esta encantadora ciudad estaban cerrados. Encontré Xisko, un pequeño restaurante vegan-friendly situado en una bonita plaza. Tiene un menú



©Cristina Fernández. Hamburguesería y tienda de vinilos Black Mama



FRANCESHINAS AL FORNO DA BAIXA - Rua do Almada 160

DATERRA - Rua de Mouzinho da Silveira 249 (Hay cuatro repartidos por la ciudad)

BLACK MAMA - Rua dos Mártires da Liberdade 130

VEGANA BY TENUGAL - Rua Formosa 34-A

XISCO - Largo dos Laranjais 25, Guimarães

vegano separado, a petición de la hija de los dueños que es vegana y les pasa las recetas. Comí de lujo: empecé con deleitosos champiñones asados, seguí con un sabroso pincho de seitán y tofu acompañado con patatas y verdura, y acabé con una delicada tarta de frutas del bosque. También ofrecen sopa de legumbres, espagueti a la boloñesa de seitán y tofu a bras, entre otros. ■





ALIMENTACIÓN / DESAYUNO



Nueva Gama de Semillas Molidas VitaSeeds, de El Granero Integral

Las nuevas semillas molidas Bio de El Granero integral son ideales para comenzar el día. Te proporcionarán de forma muy rápida todos los nutrientes que guardan en su interior, llenándote de energía y vitalidad. Además no es necesario que las guardes en la nevera, su valor nutricional, sabor, olor y textura se conservarán perfectamente una vez abiertas.

Producto Vegano.

Certificado: Euro Hoja / Sohiscert

Marca: El Granero Integral | www.elgranero.com

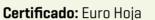
Empresa: Biogran S.L. | www.biogran.es

ALIMENTACIÓN / PAN



Panes de molde BIO de Schnitzer, pioneros en panadería sin gluten

Deliciosos panes frescos para hornear o tostar, para poder disfrutar sin gluten. Además, no contienen lactosa ni aceite de palma. Presentados en estuche de cartón que contiene en su interior 2 unidades individuales de 250gr. Hay 4 sabores para elegir: Black Forest con Teff, Chía con Quinoa, Semillas de Girasol y Amaranto. ¡Un aporte de fibra a nuestro día a día!



Marca: Schnitzer | www.biocop.es

Empresa: Biocop Productos Biológicos, S.A.







Producto vegano.

ALIMENTACIÓN / GELATINAS

Gelatinas de Agar Agar, de **Nadols**

Elaboradas con Agar-Agar y una base de frutas, estas gelatinas poseen numerosas propiedades digestivas y mucha fibra. Debido a su poder saciante y su bajo aporte calórico son ideales para dietas de control de peso.

Producto Vegano.

Certificado: Euro Hoja Marca: Nadols

Distribución: Salud e Imaginación, S.L.

COSMÉTICA / HIGIENE DENTAL

Cepillos dentales biodegradables de bambú, de Sol Natural

Una opción más sostenible para la higiene dental: el mango es de bambú ecológico y los filamentos de Bionylon biodegradables. Así, cuando toque renovarlo, puedes plantarlo; en pocos meses se descompondrá convirtiéndose en abono para la tierra. Disponible en 2 tamaños: adulto e infantil.

Producto Vegano.

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





COSMÉTICA / DESODORANTE

Desodorante stick corazón de jazmín, de Acorelle

Desodorante con textura novedosa, suave y delicada. Eficacia 24 h gracias a sus activos innovadores Recomendado especialmente para piel sensible. Perfume 100% natural, fragancia floral y sensual. Sin alcohol - Sin aluminio - Sin bicarbonato

Componentes

- Tierra de diatomeas
- Plata: antibacteriana.
- · Almidón de maíz: antibacteriano.

Certificado: Ecocert (Cosmos Organic) Marca: Acorelle | www.naturcosmetika.com Empresa: Naturcosmetika Ecológica S.L.





NADOLS

COSMÉTICA / EXFOLIANTE

Peeling détox exfoliante, de **Naturabio**

- Elimina de forma natural las células muertas de la piel v calma las alteraciones cutáneas.
- Deja la piel exfoliada y suave.
- Exfoliación química gracias a los ácidos de frutas. Sin partículas exfoliantes físicas.
- Producto vegano.

Componentes

·Ácido de frutas, extracto de frambuesa del ártico, agua de



menta Bio, agua de coco Bio, Seashine®: extracto de alga que deja la piel más iluminada, aloe vera Bio, agua de hamamelis Bio.

Certificado: Ecocert (Cosmos Organic)

Marca: Naturabio I www.naturabiocosmetics.com

Empresa: Naturcosmetika Ecológica S.L.



SOCIEDAD

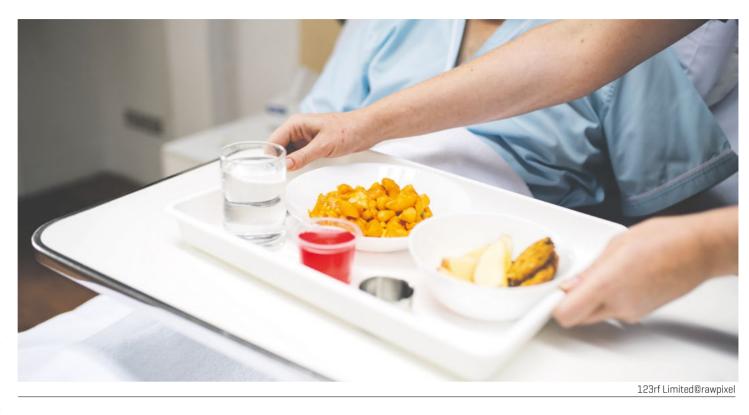


Sobrevivir a la comida del hospital

Estar ingresado en un hospital, aunque sea por un par de días, es una experiencia que produce estrés en cualquiera de nosotros. La preocupación por las pruebas o procedimientos que nos van a hacer, o
por los resultados, las dificultades
para dormir o la falta de intimidad
son motivos suficientes para que
queramos escapar a nuestra casa
cuanto antes. Para un buen número de personas, un motivo adicional
de preocupación es la comida que
vamos a tener que comer durante
el ingreso.

En la mayor parte de los hospitales españoles la comida que se sirve a los pacientes (así como la que está disponible para el propio personal sanitario) es muy mejorable, como poco. Los hospitales tienen una responsabilidad enorme, no solo en alimentar adecuadamente a los pacientes mientras están ingresados, sino en ayudarlos a establecer buenos hábitos alimentarios. La nutrición es una herramienta más en el proceso de sanación, pero este potencial curativo se desaprovecha en la mayor parte de los centros sanitarios, debido principalmente a la falta de conocimientos en nutrición de médicos y enfermeros y a la ausencia de nutricionistas en los equipos sanitarios.

Las propiedades de las frutas y las verduras en la prevención y tratamiento de las principales enfermedades crónicas que llevan a los españoles al hospital están bien establecidas y tanto la OMS como las principales asociaciones médicas y



de nutrición aconsejan aumentar su consumo. Pero en vez de aprovechar para introducir más fruta y verduras en los menús en formas que sean atractivas y saludables y educar así a los pacientes, los hospitales repiten los malos hábitos que la población española tiene en su casa con la excusa de que estas comidas son "mejor aceptadas". De ahí que veamos con frecuencia en las bandejas de comida de los hospitales galletas, zumos envasados, mermeladas, postres lácteos azucarados, cacao en polvo con azúcar, embutidos y fritos, además de por supuesto un exceso de carnes, pescados, huevos y lácteos, y un déficit de legumbres (los frutos secos ya para qué nombrarlos - están prácticamente ausentes de los menús hospitalarios).

Un paciente que empieza a comer tras haber sufrido un infarto de miocardio debería recibir en su primera merienda 1-2 raciones de fruta y una de nueces y se le debería explicar que esta tiene que ser su merienda habitual cuando se vaya a casa, ya que puede no solo evitar que su enfermedad cardiaca siga empeorando, sino que podría ayudarle a revertirla. En vez de esto lo habitual es que reciba un café con azúcar y galletas (con más azúcar).

En el caso de las personas veganas, los problemas con la comida hospitalaria aumentan considerablemente, ya que la mayoría de centros sanitarios son incapaces de preparar menús veganos que no sean verduras cocidas, pasta, arroz y patatas. Y eso si aceptan hacerlos. En el año 2003 el Comité de Ministros del Consejo de Europa aprobó la Resolución ResAP (2003)3 sobre Alimentación y Atención Nutricional en Hospitales. Entre otros aspectos, la resolución incluye dos que son de interés para la población vegetariana y vegana y que debes tener en cuenta si tú o un miembro de tu familia tenéis que ingresar en el hospital:

En el apartado 4, primer punto (Menús de hospital y dietas según indicaciones médicas) la resolución dice que: Se deberá establecer una buena práctica durante el desarrollo de pautas y estándares nacionales para el suministro de alimentos en hospitales con el fin de cubrir las necesidades de todas las categorías de pacientes, incluyendo



N° 30

ENERO 2020

dietas según indicaciones médicas y menús vegetarianos, de textura modificada, y de alto contenido energético y proteico.

El cuarto punto del mismo apartado (Información e implicación del paciente) determina que: Los pacientes deberán participar en la programación de sus menús y tener cierto control sobre la selección de los alimentos... Los pacientes deberán ser capaces de recibir un menú acorde con su edad, su religión y sus antecedentes étnicos o culturales.

Por tanto es importante que seas consciente de que tienes derecho a pedir un menú vegano y a que ese menú sea supervisado por un nutricionista y sea equilibrado. Si la primera comida que te traen no cumple estas características pide hablar con el profesional responsable de las dietas. Como la mayoría de los servicios de catering simplemente no tienen experiencia en preparar menús veganos equilibrados y no se les ocurre cómo hacerlo, puedes empezar haciéndoles unas sugerencias:

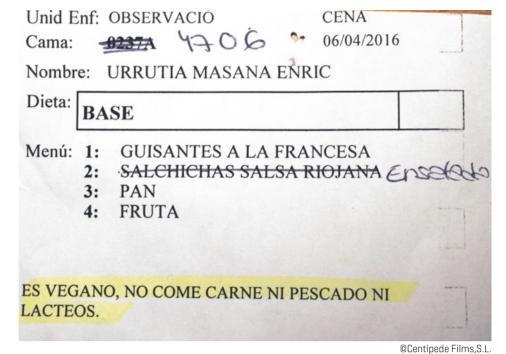
- Pide que te sirvan legumbres. Explica que un plato único de verduras y legumbres, acompañado por una ración de ensalada y con pan integral es más que suficiente. Pide fruta de postre. Todas estas cosas son simples, baratas y están disponibles en cualquier centro.
- Pide que los cereales sean integrales, al menos el pan, pero preferiblemente también la pasta y el arroz. Esta es una recomendación oficial para toda la población, por lo que no deberían poner pegas.
- Pide fruta para merendar y a media mañana, y yogures de soja sin azúcar.

Aun en el caso de que el hospital cumpla estas peticiones y los me-

Un paciente que empieza a comer tras haber sufrido un infarto de miocardio debería recibir en su primera merienda 1-2 raciones de fruta y una de nueces

nús que te sirvan sean aceptables, no está de más seguir las siguientes recomendaciones para mejorar la calidad de tu alimentación durante la estancia hospitalaria:

- 1) **llévate frutos secos y semi- llas.** Son un magnífico aliado en estos días. No necesitan refrigeración, ocupan poco espacio, sacian, y lo más importante: te aportan muchos de los nutrientes de los que las dietas de hospital carecen.
- 2) ten a mano granola de buena calidad y frutas desecadas (higos, albaricoques, dátiles, ciruelas...) que puedes añadir al yogur de soja o tomar como tentempié en cualquier momento.
- 3) pide que te lleven otros alimentos que te gusten y que te hagan la estancia más agradable sin comprometer tu alimentación, por ejemplo unas onzas de chocolate negro, unos chips de col verde o de manzana, o unas palomitas caseras.
- 4) si algún día un familiar o amigo te puede llevar un batido preparado en casa, no lo dudes, es el mejor regalo que te pueden hacer, imejor que llevarte flores! Este batido es delicioso y sus ingredientes te ayudarán a recuperarte antes:
 - 1 plátano
 - 1 taza de arándanos, alternativamente fresas, otras frutas del bosque o una mezcla de ellas (pueden ser congeladas)
 - Unas hojas de brotes de espinaca (según te guste más o menos verde el batido).
 - Media cucharada sopera de semillas de lino molidas
 - Un puñado de nueces, almendras o avellanas
 - Un vaso de leche vegetal enriquecida con calcio
- 5) en cuanto estés en casa toma probióticos durante 15-20 días. Esto te ayudará a recuperar tu flora intestinal y fortalecerá tu sistema inmunitario. Mientras tomes los probióticos aumenta el consumo



de alimentos prebióticos, que ayudarán a las bacterias buenas a colonizar tu intestino. Todos los alimentos vegetales son ricos en prebióticos, pero los puerros, cebollas, ajos, alcachofas, espárragos, avena y cebada son campeones en estas sustancias.

La nutrición es una herramienta más en el proceso de sanación

https://www.unav.edu/documents/11310/0/resolucionalimentacionNHD.pdf

ABBOT KINNEY S Coco Greek Style

Nuestro yoghurt estilo griego es deliciosamente perfecto ya que mantiene el equilibrio entre la suavidad, una textura densa y un perfecto toque de acidez.















www.abbotkinneys.com



Vegetales para combatir la artritis reumatoide

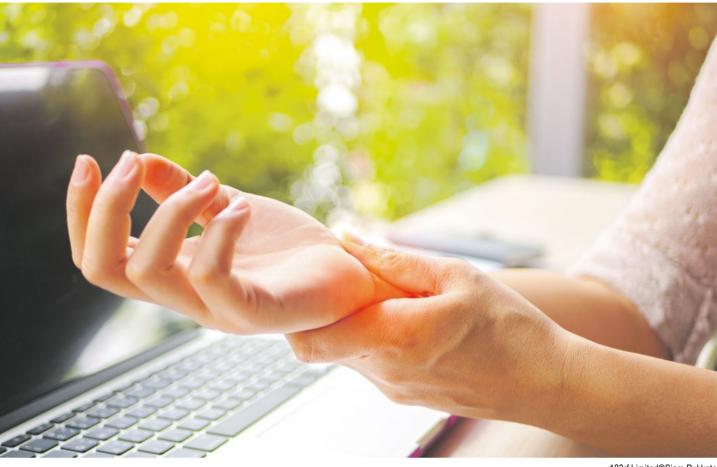
Una dieta basada en vegetales puede ser decisiva a la hora de aliviar los síntomas de dolor asociados a la artritis reumatoide, un trastorno inflamatorio crónico de origen autoinmunitario cada vez más habitual en la población adulta y de edad avanzada en los países desarrollados. Esta es la principal conclusión de un trabajo de revisión de estudios científicos publicado el pasado mes de septiembre en la revista especializada Frontiers in Nutrition por nueve expertos del Comité de Médicos para la Medicina Responsable, una organización sin fines de lucro con sede en Washington (Estados Unidos).

La cultura popular y el sentido común nos indican que la alimentación saludable y equilibrada tiene mucho que ver con la salud pero no es fácil demostrar científicamente la relación entre una dieta determinada y la prevención de enfermedades concretas (o de alguno de sus síntomas).

En el caso de la dieta vegana parece que este tipo de demostraciones basadas en la evidencia científica son incluso más difíciles, quizá porqué una parte importante de la comunidad médica occidental y de la sociedad en general se resisten a aceptar soluciones a las enfermedades que no pasen por los medicamentos sintetizados en laboratorios.

El equipo de expertos que ahora presenta su trabajo Frontiers in Nutrition, liderado por Neal D. Barnard, miembro del comité de Médicos por la Medicina Responsable y profesor de la Escuela de Medicina y Ciencias de la Salud de la Universidad George Washington (Estados Unidos), eran conscientes de las reservas que muchos de sus compañeros muestran con frecuencia ante los potenciales beneficios médicos de la dieta vegana y no han tenido reparos a la hora de revisar un total de 100 estudios publicados en revistas científicas -por tanto, fuera de sospecha para los propios científicos- para saber si existe alguna relación entre la alimentación vegana y un problema de salud muy concreto, la artritis reumatoide.

La inflamación persistente y la deformación de las articulaciones de manos y pies es ampliamente conocida en la historia de la humanidad, pero el término médico de artritis reuma-



123rf Limited©Siam Pukkato

toide (de la raiz griega artr- articulación, y el sufijo -itis inflamación; seguido de rheuma/rheumatos que significa flujo) fue utilizado inicialmente por el médico británico Alfred B Garrod en 1859. Unas décadas más tarde esta denominación médica fue aceptada internacionalmente y en la actualidad designa al trastorno inflamatorio crónico que ocurre cuando el sistema inmunitario ataca por error los tejidos del cuerpo.

A diferencia del daño por desgaste de la osteoartritis, la artritis reumatoide afecta el revestimiento de las articulaciones y causa una hinchazón dolorosa que puede finalmente causar la erosión ósea y la deformidad de las articulaciones; y en algunas personas puede provocar procesos inflamatorios que dañan distintos sistemas corporales, incluida la piel, los ojos, los pulmones, el corazón y los vasos sanguíneos.

Si bien los medicamentos nuevos han mejorado las opciones de tratamiento en gran medida, la artritis reumatoide grave aún puede causar discapacidades físicas.

La revisión de estudios científicos liderada ahora por Neal D. Barnard constata que los factores genéticos son importantes en la aparición y evolución de la artritis reumatoide pero también destaca que diversos factores del estilo de vida, incluida la dieta, juegan un papel importante en la gravedad de los síntomas de esta enfermedad, en especial del dolor provocado por la inflamación.

Los investigadores del Comité de Médicos de Medicina Responsable revisaron ensayos clínicos y estudios de observación y encontraron evidencia sólida y consistente de que un patrón dietético basado en vegetales puede reducir la inflamación y mejorar los síntomas asociados con esta enfermedad, según destaca el servicio de noticias científicas Eurkalert en el resumen divulgativo de este estudio científico.

Los autores de la revisión de estudios científicos han agrupado los resultados del trabajo en cuatro grandes conclusiones, en las que se indican las vías o motivos por los que la dieta vegana ayuda a los enfermos de artritis reumatoide.

El primero de los beneficios observados científicamente es que las dietas basadas en plantas ayudan a reducir la inflamación. Así, por ejemplo, un estudio de 2015 encontró que Se ha observado que las dietas basadas en vegetales reducen el dolor y la inflamación de la artritis reumatoide

los participantes asignados al azar a una intervención dietética basada en alimentación con vegetales durante dos meses experimentaron reducciones en los puntajes inflamatorios. en comparación con aquellos que tenían dietas más altas en grasas y productos animales. Otros estudios han encontrado que las dietas ricas en grasas y carne procesada están asociadas con marcadores inflamatorios, incluida la proteína C reactiva (PCR). Las dietas basadas en plantas v las dietas altas en fibra se han asociado con niveles más bajos en las pruebas de PCR.

Más concretamente se ha observado que las dietas basadas en vegetales reducen el dolor y la inflamación

Nº 30

ENERO 2020

de la artritis reumatoide. Un ensayo clínico aleatorio que analizó los efectos de una dieta vegana baja en grasa en personas con este tipo de artritis -desde moderada hasta severa- encontró que después de solo cuatro semanas de alimentación vegana, los participantes experimentaron mejoras significativas en la rigidez matutina, dolor en las articulaciones, sensibilidad e inflamación de articulaciones. Los autores de la revisión sugieren que las dietas basadas en plantas son típicamente bajas en grasas y altas en fibra, lo que puede reducir la inflamación y disminuir el dolor y los procesos inflamatorios.

Una tercera observación constatada científicamente es que las dietas basadas en vegetales están asociadas con un Índice de Masa Corporal (IMC) más bajo. Los estudios muestran que el exceso de peso corporal aumenta el riesgo de desarrollar artritis reumatoide y disminuye la probabilidad de superar esta enfermedad cuando ya han aparecido los primeros síntomas. Un estudio 2018

revisado por el equipo del doctor Neal D. Barnard encontró que los pacientes con artritis reumatoide que perdieron más de 5 kilogramos de peso corporal tenían tres veces más probabilidades de experimentar mejoras que aquellos que perdieron menos de 5 kilogramos.

Finalmente, también en base a estudios ya publicados, los autores recuerdan que las dietas basadas en vegetales promueven bacterias intestinales saludables. En esta línea, algunos estudios sugieren que el microbioma puede desempeñar un papel clave en la artritis reumatoide y la inflamación. Los autores señalan que las dietas basadas en vegetales, con alto contenido de fibra, pueden alterar la composición de las bacterias intestinales y aumentar la diversidad bacteriana, que a menudo se presenta alterada en pacientes con artritis reumatoide.

"Una dieta basada en frutas, verduras, granos y legumbres puede ser de gran ayuda para las personas con artritis reumatoide", dice la coau-



123rf Limited©Elena Veselova

tora del estudio, Hana Kahleova, directora de investigación clínica del Comité de Médicos de Medicina Responsable. "Este estudio ofrece la esperanza de que con un simple cambio de menú, el dolor en las articulaciones, la inflamación y otros síntomas dolorosos pueden mejorar o incluso desaparecer", indica Hana Kahleova.

Artículo científico de referencia:

Nutrition Interventions in Rheumatoid Arthritis: The Potential Use of Plant-Based Diets. A Review
Jihad Alwarith, Hana Kahleova, Emilie Rembert, Willy Yonas, Sara Dort, Manuel Calcagno, Nora Burgess, Lee Crosby and Neal D. Barnard. Frontiers in Nutrition, 10 September 2019. https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fnut.2019.00141/full





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

Escoger el gato apropiado según su naturaleza y nuestro estilo de vida

La mayoría de los gatos llegan a nuestra vida sin esperarlo, de repente nos enamoramos, de repente hay una conexión especial. Otras veces, sentimos de alguna forma que queremos la compañía de un gato, y es aquí donde nos asaltan dudas sobre cómo y dónde encontrarlo, si se adaptará bien a nuestra compañía, si surgirán problemas y cómo los vamos a solucionar si no sabemos nada de gatos.

Disponer de la máxima información posible nos ayudará a tomar la decisión más apropiada. Por ello, desde FAADA, sugerimos algunas consideraciones previas a la incorporación de un gato a nuestro hogar.

Antes de elegir, ¿qué debemos tener en cuenta?

La primera pregunta que debemos respondernos es porqué queremos un gato. Seguramente porque nos gustan mucho, pero ¿Qué esperamos del gato? ¿Que sea muy cariñoso, o muy activo y juguetón? ¿Nos importaría si fuera un poco tímido o independiente? ¿Queremos un gato porque nos sentimos muy solos/as o porque queremos ayudar a un gato abandonado dándole un hogar? ¿Es por darle compañía a nuestro otro gato o perro? Estas preguntas nos ayudarán a tomar consciencia de la decisión y nos orientarán a decidir sobre el carácter que buscamos en nuestro futuro gato.



Foto cedida por FAADA

Si no hemos tenido nunca gatos, podemos pensar que es mejor tenerlo desde bebé para que se adapte mejor, porque pensamos que si adoptamos un gato adulto, tendrá "manías". Esto no es cierto. Además, al no tener experiencia con gatos, tener un gatito puede no ser

la mejor idea. Muchos problemas de comportamiento surgen por una mala socialización o relación con el gato en sus primeros meses de vida, como por ejemplo: jugar con las manos con ellos es más grave de lo que parece, o no actuar correctamente cuando nos muerde, tam-

bién. Además, podemos cometer otros errores muchas veces, como regañar o castigar al gato por comportamientos naturales, o incluso cuando somatiza alguna enfermedad sin haber una sintomatología clara (orinando fuera del arenero, en el sofá, etc.)



N- 3

ENERO 2020

Una de las fases más importantes en la vida de un gato es la comprendida entre el mes y medio y los tres meses de edad, momento en el que en función de su entorno, aprenderá a ser un gato equilibrado, o por el contrario, será un gato con problemas sociales e inseguridades. Sobre el mes y medio en adelante, los gatitos empiezan a jugar cuerpo a cuerpo con sus hermanos u otros gatos que quieran jugar con ellos. Aprender los límites, el autocontrol, cuándo hace daño, cuándo parar, y cómo relacionarse con otros gatos es muy importante para ganar seguridad y equilibrio. Es muy importante y vital para un gato el permanecer con su familia, madre y hermanos, hasta al menos los 3 meses de edad.

A todos nos gusta tener en brazos un gatito muy pequeño, son adorables, pero por su bienestar, no debemos adoptar uno tan pequeño si está con su familia, debemos respetar su aprendizaje hasta los 3 meses. En caso que no tenga familia y lo encontremos en la calle o lo adoptemos es importante asesorarnos con un profesional o intentar que conviva con otro gato que pueda enseñarle.

Cómo podemos elegir: gato joven o adulto

La elección de un gato nunca debe ser por capricho, debemos analizar la situación primero y pensar si somos capaces de proporcionar una buena calidad de vida a un gato para toda su vida.

Siempre es recomendable visitar las protectoras de animales de nuestra zona para tener un previo contacto directo con los gatos jóvenes o adultos que esperan un hogar en las gateras en las que algunos llevan muchos años esperando una familia.

Podemos sentarnos en el suelo en el centro de la gatera y sentir, observar, ver si surge una conexión con alguno. Es como un enamoramiento instantáneo, se reconoce con facilidad.

Para personas mayores que viven solas es ideal un gato adulto y tranquilo, que será el mejor compañero



Foto cedida por FAADA

Los gatitos a partir de los 3 meses suelen ser muy activos, sobre todo si viven en interior y sin otros gatos, se aburren mucho, juegan con todo, pueden tirar cosas al suelo, morder los pies o las manos. Suelen ser muy nerviosos y sólo se dejan tocar cuando están durmiendo o muy tranquilos. Cuando están activos y nerviosos, no quieren estar en brazos ni ser acariciados en exceso.

Sin embargo, de un gato adulto podemos conocer ya su carácter, y ver si es compatible con nosotros, nuestro hogar y estilo de vida. Además, el personal de la protectora de animales que lo cuida le conoce y puede contarnos qué tal se lleva con otros gatos, cómo se ha adaptado al lugar, qué tal se relaciona con otras personas, niños, etc. Cuando lo llevamos a casa, se suele adaptar muy bien y no hay ninguna fase por la que deba pasar.

Para personas mayores que viven solas es ideal un gato adulto y tranquilo, que será el mejor compañero. Para personas tranquilas, seguramente el gato ideal sea un poco independiente o tímido. En cambio para convivir con niños/as o jóvenes podemos adoptar un gato más sociable y activo.

Hacer partícipes a los niños/as y llevarles a la protectora es muy importante para ver cómo se relacionan con los gatos, cuáles se les acercan, si se dejan tocar,...de esta forma veremos la conexión que surge entre los niños y algunos gatos. Insistimos, si surge esa conexión, hay que hacerle caso por encima de todo.

Si tenemos un gato y queremos otro

Lo primero es asegurarnos de que nuestro gato aceptaría la compañía de otro. Si es un gato que ya lleva unos años viviendo solo y nunca ha tenido compañía de otros gatos, quizás prefiera estar solo. En cambio al gato joven o que ya ha convivido con otros gatos, le será más fácil aceptar compañía.

Los gatos no necesariamente tienen que vivir con otros gatos, pueden vivir felices toda su vida solamente con humanos.

Si estamos seguros de que nuestro gato aceptará un compañero, es preferible que sea del sexo contrario, y que sea más o menos de la misma edad, y sociable con otros gatos, así serán más compatibles. Si tenemos un gato mayor y adoptamos uno muy joven, no tendrán las mismas ganas de jugar, el mayor querrá tranquilidad y podría sentirse acosado por el pequeño.

Si tenemos un perro y queremos un gato

Lo más importante es estar seguros de que nuestro perro aceptaría un gato sin problemas y no le haría la vida imposible intentando agredirle. En caso de tener perro podemos buscar un gato adulto que ya haya convivido con perros, o quizás un gatito más joven y sociable que pueda ir aceptándole poco a poco.

Si el perro no persigue o ladra a los gatos, es fácil que el gato le Los gatos no necesariamente tienen que vivir con otros gatos, pueden vivir felices toda su vida solamente con humanos

acepte poco a poco. Igual que con las personas, también entre gato y perro surge el enamoramiento o conexión que siempre es mejor que forzar la situación. En las Protectoras de Animales muchas veces hay gatos en casas de acogida temporal que están viviendo con perros mientras esperan a ser adoptados, podríamos preguntar y seguramente encontremos un gato compatible con perros. Esto nos da garantías de que la amistad entre nuestro perro y el nuevo gato funcione, ya que éste será más tolerante y la convivencia será más fácil.

La decisión de tener un gato ha de ser consensuada por los miembros de la familia que convivirán con él y es positivo elegirlo entre todos. Sin duda la mejor decisión es darle un hogar a un gato que lo necesita, queriéndolo y siendo conscientes de los afortunados años de vida que nos esperan a su lado, pues la compañía de un gato no tiene precio.

Para más información puedes consultar www.faada.org.■

www.huenovvegano.com



Noemí Alba Activista por los derechos de los Animales noemihortas@gmail.com

Perfumería vegana: cómo encontrar la fragancia adecuada

El sentido del olfato sigue siendo un misterio sin descifrar, aunque a menudo no le otorguemos el mismo valor que a otros sentidos como la vista o el tacto. Sobre todo en cuanto a percibir a alguien o algo más o menos agradable y atractivo. Lo más enigmático es el hecho de que las preferencias de las personas por determinados olores son totalmente variables. Lo que a alguien le encanta a otro le provoca rechazo. Por eso la industria del perfume es tan amplia y variada y por eso también, a veces es complicado y arriesgado regalar una fragancia a una persona sin conocerla bien.

Sin embargo, se han realizado estudios que han llegado a la conclusión de que existen algunas esencias que resultan agradables para la mayoría de las personas, porque parece ser que nuestra preferencia por ciertas fragancias viene determinada biológicamente. Sabiendo esto, se ha establecido que los olores preferidos por los humanos son la naranja, el pomelo, la lima, la menta y el melocotón, aunque esto es muy genérico, ya que cada cual tiene sus predilecciones, muchas veces vinculadas a experiencias emocionales pasadas.

Los perfumes se preparan con flores que se maceran con algún tipo de químico disolvente como el etanol o el metanol, que sirve para diluir las ceras de la planta. Cuando el disol-



















123rf Limited@venimo

vente se evapora queda una sustancia pastosa que se destila en alcohol y así se obtiene la esencia pura de la flor. Una vez conseguidas las esencias, comienza el trabajo más difícil y el más creativo: la mezcla. Cada perfume lleva decenas de componentes. Además de las esencias que aportan sus notas de cabeza, cuerpo y fondo, contienen otras sustancias como disolventes,

alcohol y lo que se denominan fijadores, que son los encargados de hacer que el olor perdure. Algunos de los más comunes son de origen animal.

El castóreo se obtiene de las glándulas perineales de los castores. La algalia también es una secreción glandular, en este caso de las civetas, un mamífero originario de Asia especialmente maltratado, ya que se explota también para la producción del café más caro del mundo. Otro fijador habitual es el almizcle (o musk) que se obtiene de las glándulas del ciervo almizclero o la rata almizclera. O el ámbar gris, que es una secreción biliar que producen lo cachalotes y las ballenas. Excepto este último, que es expulsado naturalmente en el mar, los demás se obtienen extrayendo la glándula completa, lo que implica la muerte del animal.

Afortunadamente, los fijadores de origen animal se están sustituyendo por los resinosos, los aceites esenciales o los sintéticos, entre los que se incluye una especie de almizcle artificial. El problema con estos últimos, que son también los más empleados, es que algunos son químicos potencialmente tóxicos como los ftalatos o los benzoatos. Algunas de las esencias también se fabrican artificialmente. Ante el rechazo de estos ingredientes, las casas de perfumes y cosmética están creando fragancias con fórmulas más naturales y componentes *cruelty* free. También existen productos en los que se apuesta por lo ecológico, y están hechos con ingredientes cultivados sin pesticidas ni fertilizantes tóxicos. Los perfumes y colonias naturales se elaboran con aceites esenciales de flores, usándose en muchos casos el resto de la planta, como las semillas, las hojas, los frutos, la madera o las semillas.

BIOVIDASANA COSMÉTICA CERTIFICADA

¿Conoces la norma de certificación de cosmética ecológica que más utilizan las pequeñas y medianas empresas españolas?













Con la garantía de la Asociación Vida Sana entidad sin ánimo de lucro y declarada de utilidad pública

Nº 30

ENERO 2020

Otra propuesta interesante son las colonias unisex, aunque no hay muchas marcas que apuesten por esta idea. El mercado está dividido en perfumes para ellas y perfumes para ellos, lo que ha creado un curioso estereotipo de género llevado al mundo de los perfumes. Por algún motivo arbitrario se ha decidido que determinados aromas son femeninos y otros son masculinos, a pesar de que todos percibimos los olores de la misma manera.

Queda la cuestión de la experimentación, algo que debemos comprobar marca por marca, si el producto no lo especifica claramente. En internet circulan diversos listados donde nos desvelan qué casas testan en animales y cuáles no. En todo caso, también podemos contactar con la marca para que resuelvan nuestras dudas.

El público se renueva, así como sus gustos e intereses. Las casas de perfumes van detrás de eso, intentando conquistar las narices más exigentes, buscando sorprenderlas. Las nuevas tendencias apuntan a crear fragancias alternativas que nos lleven a recrear momentos, otras a diseñar perfumes específicos para ciertas partes del cuerpo, y también están las que prueban nuevos ingredientes.

¿Fragancias veganas? En algunas fórmulas se suelen incluir esencias de origen animal y sus derivados como leche, miel, cuero y cera de abejas, por ejemplo, incluso secreciones de animales que se usan como fijadores de fragancia (así son perdurables). Para su obtención se requieren algunos procedimientos



123rf Limited@Victoria Shibut

cruentos, como el cautiverio de ciertas especies. No obstante, en los últimos años los consumidores se hicieron más conscientes de esta situación y lograron que se modificaran, e incluso se eliminaran, ciertas técnicas en favor de los animales, usando en su lugar aromas sintéticos.

Actualmente el mercado se pobló de productos *cruelty free* (libres de crueldad animal en su obtención), otros, además, se comenzaron a elaborar a partir de cultivos orgánicos, dando lugar a los perfumes "veganos".

Betty Monzón, brand manager de la firma Greta S.A., afirma que: "Poseen aromas más suaves y especiales, formulados para personas que no sólo tienen la piel sensible, sino que además cuidan el medioambiente".

¿Es posible lograr un cambio profundo, reemplazando los ingredientes tradicionales? "Creo que el cambio puede darse (producir fragancias a partir de ingredientes veganos), pero quizás a largo plazo, ya que las materias primas usadas tienen un precio elevado. En internet circulan diversos listados donde nos desvelan qué casas testan en animales y cuáles no





Entrevista a David Román Presidente de la Unión Vegetariana Española

La unión hace la fuerza, ¿Quién se puede afiliar a la UVE?

Sin duda, el hecho de incluir el término "unión" en el nombre tiene esa connotación. Pensamos que unidos se puede conseguir más influencia, y contar con el respaldo de la UVE puede contribuir al éxito de las pequeñas iniciativas locales y favorecer la consolidación de nuestra imagen en la sociedad. Pueden unirse a la UVE no solo personas individuales que deseen sustentar las actividades de la asociación o recibir apoyo, sino también profesionales, establecimientos o empresas relacionadas con el sector, que deseen formar parte del tejido vegano que como sabemos está creciendo notablemente en los últimos años, impulsado por la propia demanda de la ciudadanía.

La sociedad pide garantías a la hora de escoger productos libres de ingredientes de procedencia animal. ¿Es la etiqueta vegetariana la certificación adecuada para ellos?

La etiqueta de certificación V-Label surge para satisfacer una doble finalidad. Por un lado, de cara al consumidor, para que éste tenga una total garantía de que el producto que tiene entre sus manos cumple todos los criterios (vegano o vegetariano). En el caso vegano, el sello garantiza que dicho producto está libre de ingredientes de origen

animal, y que durante su proceso de fabricación no se ha utilizado ninguna sustancia auxiliar de procedencia animal, ni se han realizado tests sobre animales. Por otro lado, de cara al fabricante, que desea comunicarse con este público objetivo en un nicho de mercado que es cada vez mayor, la etiqueta le confiere un valor añadido al producto, asegurando que cumple con los criterios y las expectativas de los consumidores veganos, y por tanto es un símbolo de transparencia y buenas prácticas. Desde la UVE gestionamos esta certificación en España conscientes de la importancia que tiene para todos ellos.

¿Qué servicios ofrece la UVE además de la certificación de productos?

En la UVE también ofrecemos asesoramiento a las empresas que desean introducirse en el sector vegano, a la hora de desarrollar productos nuevos (composición, técnicas de elaboración, procesos de control de trazas, etc.), y les facilitamos información sobre materias primas y sus proveedores para poder hacerlo.

Por otro lado, desde sus inicios la UVE ha venido organizando eventos (congresos, encuentros, conferencias, cursos de cocina...) y también patrocina otros eventos, como festivales y ferias veganas, o el reciente Festival de Cortos Veganos de Almería.



Equipo de la UVE

La Unión Vegetariana Española (UVE) se registró oficialmente en 2003 como asociación no lucrativa con el fin de aglutinar las distintas iniciativas surgidas en toda la geografía estatal y promover la difusión del vegetarianismo a todos los niveles. Desde el principio ha promovido el veganismo reuniendo a los distintos enfoques vegetarianos siendo conscientes de que la mayoría llegamos al veganismo habiendo transitado por las opciones vegetarianas previamente. Entre sus objetivos está ayudar a las personas que han decidido incorporar estos principios en sus vidas y al mismo tiempo favorecer la normalización social y la aceptación que se tiene del veganismo y el vegetarianismo.

Cátering vegetariano v vegano en escuelas, hospitales, residencias, prisiones, ¿estamos cerca de conseguirlo?

Estamos más cerca, pero aún queda bastante camino por andar. Aquí las administraciones no han reaccionado tan rápido como el sector privado para atender una demanda de la sociedad que cada vez es más destacada. Antes se podía decir que éramos un colectivo minoritario, pero las cosas han cambiado mucho y ya representamos un importante sector de la población. Las administraciones tienen que dar respuesta a las necesidades de este colectivo.

Y ahora, con el tema candente de la

lucha contra el cambio climático, que inevitablemente conducirá a adoptar una serie de medidas para combatirlo, entre las cuales está promover la reducción del consumo de carne, las propias administraciones tendrán que dar ejemplo de ello. El colectivo vegano/ vegetariano, comprometido con dicha causa, ni siquiera puede acceder a la opción vegetariana en los comedores de restauración colectiva gestionados por las administraciones, porque no es un derecho reconocido por la ley. Este cambio legislativo es especialmente necesario para los comedores escolares, que está representando una verdadera pesadilla para tantas familias en nuestro país, al ver denegado el acceso a la opción vegetariana sin contemplaciones.

