Bueno y Vegano®

INFORMATIVO MENSUAL INDEPENDIENTE Y GRATUITO DE CONSUMO DE PRODUCCIÓN VEGANA

2020 JUNIO - Nº 35

"Hemos conocido al enemigo y somos nosotros" Walt Kelly

Dieta vegana y suplementación nutricional en la infancia y adolescencia

123rf Limited@Oksana Kuzmina

RECETA | 5
Galletas de coco y plátano

DEFENSA ANIMAL | 12
Los daños colaterales de la COVID-19 sobre los animales

EL BALCÓN VEGANO | 16
Alimentos que sustituyen al pescado en la alimentación vegana

Impreso en papel ecológico 100% reciclado

www.buenoyvegano.com

Bueno y Vegano @buenoyvegano @buenoyvegano

Doctora Laura I. Arranz,
Núm. Col. CAT001421
Asesoramiento nutricional
www.dietalogica.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 21.000 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; Pleneat 100% Organic Food; **León:** Natimel; **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, Laura I. Arranz , Mercedes Blasco, Carla Cornella, Helena Escoda, Cristina Fernández, Iván Iglesias, Miriam Martínez, Raúl Martínez, Estela Nieto, Jenny Rodríguez, David Román

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

Dieta vegana y suplementación nutricional en la infancia y adolescencia

La infancia y la adolescencia son etapas clave de crecimiento y desarrollo en las que además se condiciona una buena parte de nuestra salud futura en la edad adulta. Por eso, cualquiera que sea el tipo de alimentación que lleven los niños y adolescentes, siempre tenemos que procurar que nutricionalmente sea adecuada y cuanto más variada mejor. Las dietas vegetarianas y veganas bien estructuradas, equilibradas y suplementadas adecuadamente, son opciones saludables también en los niños. Tenemos que procurar que los más pequeños y los jóvenes coman una amplia variedad de todos los grupos de alimentos vegetales, desde las verduras y las frutas, hasta los frutos secos, las semillas, las legumbres, las setas e incluso algunas algas y los cereales integrales, y aportarles los suplementos que realmente necesitan.

123rf Limited©Iakov Filimonov

Pero ¿qué nutrientes pueden estar más comprometidos?, ¿qué diferencias suele haber en cuanto al estado nutricional de niños vegetarianos/veganos respecto a niños omnívoros? En general, los niños que siguen dietas vegetarianas y veganas crecen y se desarrollan dentro del rango considerado normal, aunque generalmente tienen un menor índice de masa corporal. Consumen más frutas, verduras y legumbres, por lo que su ingesta de fibra, vitaminas A, C y E, folato, hierro, magnesio y potasio suele ser mayor y tienen un mejor estado antioxidante. Por el contrario, el consumo de calorías totales, grasas saturadas, ácidos grasos omega-3 de cadena larga, proteínas, vitaminas D y B12 y zinc es menor. Pero no de todos estos nutrientes hace falta suplementar.

Estos son los nutrientes más críticos a la hora de considerar una suplementación:

- VITAMINA B12: la deficiencia de vitamina B12 puede llevar a anemia, problemas cognitivos y alteraciones que pueden ser graves del sistema nervioso. Además, dado que el alto consumo de folatos puede enmascarar los signos de deficiencia de vitamina B12, la afectación del sistema nervioso puede ser el primer signo que se percibe, y en ese caso puede ser demasiado tarde. La deficiencia de vitamina B12 puede ocurrir hasta en un 45% de los lactantes veganos, por tanto, es necesaria la suplementación de la madre lactante y desde el comienzo de la alimentación complementaria hacia los 6 meses, es esencial que

123rf Limited©sunlight19

los bebés veganos reciban suplementos de vitamina B12 o bien que consuman alimentos de fórmula infantiles u otros enriquecidos. El contenido de vitamina B12 de estas fórmulas infantiles es suficiente para satisfacer las necesidades de los niños de 6 meses a 3 años. Si los pequeños ya no toman esos productos sí deben tomar algún producto a base de vitamina B12, normalmente formulados en gotas o jarabes para una fácil administración. En niños mayores de 3 años y adolescentes, la prevalencia de deficiencia de vitamina B12 puede llegar al 33%, por eso y debido a las consecuencias potencialmente graves, la suplementación de vitamina B12 se recomienda en esta etapa igual que en el resto de las etapas de la vida. La dosis debe ser pautada en función de la edad, si se toma a diario, bastará con una dosis cercana al 100% de la cantidad diaria recomendada, si se toma solo alguna vez a la semana o con menos frecuencia, la dosis debe ser mayor.

- VITAMINA D: Los niveles de vitamina D dependen más de la exposición solar y de la toma de suplementos o alimentos enriquecidos que de la ingesta a través de fuentes naturales. Las pautas de suplementación deben ser las mismas para niños veganos que para otros niños hasta los 12-18 meses de edad, ya que normalmente la leche humana y la leche de fórmula no son suficientes para prevenir la deficiencia de vitamina D. Por eso, todos los bebés, incluidos los veganos, deben tomar 400 UI de vitamina D diariamente por lo menos durante su primer año de vida para prevenir el raquitismo y la deficiencia de este nutriente. A partir de esa edad, debe recomendarse la suplementación en base a cada caso ya que se ha observado que un porcentaje que puede llegar al 33% de los niños veganos tienen niveles bajos de esa vitamina, cosa que también sucede en la adolescencia, sobre todo en las niñas. Los suplementos pueden ser de vitamina D2 (vegetal) ya que son igual de eficaces que los de D3 (animal). En cuando a dosis y frecuencia de consumo lo ideal es que se paute de forma individualizada en función de los niveles de vitamina D en plasma.

- OMEGA-3: La leche materna de las mujeres vegetarianas contiene niveles más bajos de omega-3 de cadena larga, especialmente de ácido docosahexaenoico, o DHA, que el de las mujeres omnívoras, por eso es interesante que las lactantes vegetarianas/veganas se complementen con 100–200mg al día de DHA. Cuando el bebé empieza a tomar otros alimentos deben incluirse en sus comidas los aceites ricos en omega-3 (colza, nuez, soja, lino) ya que el DHA a esta edad es importante en el desarrollo neurológico y de la retina. Si los bebés no toman lactancia materna, se aconseja, en general que tomen una fórmula infantil enriquecida con DHA. A partir del año en niños vegetarianos/veganos se recomienda un suplemento de 100mg al día junto a un consumo habitual de algas, particularmente dos especies ricas en EPA (ácido eicosapentaenoico) y DHA, como son Isochrysis galbana y Pavlova lutheri. En este sentido conviene tener en cuenta que algunas pueden tener demasiado yodo como es el caso del alga kombu, hijiki, y en menor medida el arame. Las algas nori, dulse, espagueti de mar y wakame,

Niños y niñas	Dosis diaria recomendada de vitamina B12
0-12 meses	0,3 microgramos
1-3 años	0,9 microgramos
4-9 años	1,5 microgramos
>9 años	2-2,5 microgramos

Fuente: Carbajal A. Tema 2. Ingestas recomendadas de energía y nutrientes. 2003. (ISBN: 84-9773-023-2). Actualizado 2017

EL PRODUCTO DEL MES

Kombucha de maracuyá y cáñamo, de Voelkel

¡Una bebida naturalmente fermentada de lo más tropical y deliciosa!

El maracuyá y el cáñamo son los protagonistas de esta nueva Kombucha de Voelkel. Una deliciosa referencia de té fermentado, energizante y refrescante para dar inicio al verano. Con este producto se amplía el surtido de Kombuchas Voelkel, que actualmente consta de 4 sabores muy variados: Kombucha Original en formato 0,75l y 0,33l, Lima con Jengibre, Cereza con Menta y Maracuyá con Cáñamo en formato 0,33l.

- Producidas según la receta asiática tradicional
- Sabor auténtico
- Sin filtrar
- Sin aditivos ni concentrados, con 100% zumo natural
- Bajas en calorías

Certificados:

Ecológico (Euro Hoja)
Vegano (V-Label)

Marca:

Voelkel
www.voelkeljuice.de

Distribución:

La Finestra Sul Cielo
www.lafinestrasulcielo.es

Recomendado por

MASTER ORGANIC

www.masterorganic.es

pueden formar parte de la dieta de los niños a partir del año siempre en cantidades pequeñas. Así, en general, el consumo de omega-3 en niños y adolescentes vegetarianos/veganos debe garantizarse con alimentos ricos en ácido alfa-linolénico, o ALA, (precursor de los omega-3 de cadena larga como EPA y DHA) como nueces, lino, cáñamo y chía y sus aceites, así como aceites de colza y soja, evitando un exceso en alimentos ricos en ácido linoleico, o LA, como el maíz, aceites de girasol y cacahuete. Pero también es necesario suplementar para llegar a cumplir con las recomendaciones para una ingesta mínima de DHA y/o EPA hasta los 18 años. Un suplemento de algas que aporte diariamente unos 100–200 mg de omega-3 de cadena larga será suficiente.

• CALCIO: La ingesta de calcio en los lactantes no supone un problema pues o bien la leche materna o la leche de fórmula aportan cantidades suficientes. Una vez el consumo de leche disminuye y se empiezan a introducir otros alimentos no hará falta ningún suplemento si hay un consumo diario de varias raciones de lácteos y/o de alimentos vegetales ricos en calcio como las verduras crucíferas, especialmente el brócoli y el kale, las almendras, el sésamo, la chía, las verduras de hoja verde como las espinacas, la soja y derivados como el tofu y el tempeh), etc. También se recomienda usar bebidas vegetales enriquecidas con calcio. Sin embargo, dada la importancia de este mineral en esta etapa de la vida, si la ingesta con alimentos no llegara a ser suficiente, sí debe considerarse el uso de un producto que aporte entre 500-800mg de calcio al día.

• HIERRO: La dieta vegetariana y vegana aportan cantidades mayores de hierro que la dieta omnívora, el único inconveniente es que el hierro vegetal se absorbe menos. De todos modos, la deficiencia de hierro no es un problema mayor que en personas que comen de todos los grupos de alimentos, así que la suplementación no tiene porqué ser necesaria. En los bebés lactantes de madres veganas, no suele haber un problema hasta los 6 meses de edad, tampoco si toman leche de fórmula. A partir de los 6 meses, se recomienda que se tome alguna leche de fórmula adaptada y enriquecida en hierro, además de hacer una correcta pauta de introducción de alimentos. En los niños que ya comen variado, se debe procurar la ingesta diaria de alimentos vegetales ricos en hierro como la soya, otras legumbres, cereales enteros, avellanas, vegetales de hoja verde, etc., siempre con fruta rica en vitamina C en cada comida. Los métodos de preparación como el remojo, la germinación, la molienda y el uso de levaduras pueden usarse pues promueven la absorción de hierro. Sí conviene prestar especial atención a las adolescentes veganas deportistas y/o las que tienen menstruaciones abundantes pues en ellas sí puede haber una deficiencia que requiera una suplementación con productos que aporten dosis alrededor de los 14-18mg al día o algo más. Lo ideal suplementar hasta que los niveles de hemoglobina y ferritina, entre otros parámetros, se normalicen.

123rf Limited©Syahrir Maulana

• ZINC: Aunque la cantidad de este mineral en alimentos de origen vegetal sea algo más bajo que en alimentos de origen animal y que en niños/adolescentes vegetarianos/veganos se hayan observado niveles algo más bajos, no hay una repercusión a efectos de un buen funcionamiento del organismo. Durante la lactancia no hay problema para cumplir con los requisitos nutricionales de zinc y para niños que ya comen otros alimentos, se debe procurar una gran variedad para garantizar unos buenos niveles. Son buena fuente de zinc las legumbres, los frutos secos, las semillas y las verduras de la familia de las crucíferas como el repollo, los nabos, la mostaza, el rábano, la colza, los berros, etc. También los alimentos en remojo y germinados son buena fuente de este mineral. Si el niño vegetariano/vegano tiene dificultad para seguir una dieta rica en estos alimentos sí es necesario considerar la suplementación. Si hubiera deficiencia se recomienda tomar alrededor de 1 mg por kilogramo de peso por día de zinc si puede ser de fuentes orgánicas como el gluconato o el picolinato.

Así, a la hora de pensar en suplementación nutricional en niños y adolescentes vegetarianos/veganos, los estudios más recientes recomiendan que durante la infancia se aporten siempre complementos a base de vitamina B12, omega-3 de cadena larga y vitamina D en algunas etapas. Además, es necesario considerar caso por caso, con una buena revisión nutricional, si hace falta la suplementación con hierro, calcio, zinc e incluso con otros nutrientes. ■

Galletas de coco y plátano

Dificultad: Baja
Preparación: 15'
Cocción: 18'

Ingredientes

- 100 gr harina de coco AMANDÍN.
- 30 gr azúcar de coco AMANDÍN.
- 200 gr de plátano.
- 2 cucharadas (15 gr) de lino molido.
- 50 ml de bebida de soja.
- 40 gr de aceite de coco (oliva o girasol).
- 50 gr de copos de avena sin gluten.
- 2 cucharadas de pepitas de chocolate negro.

©Estela Nieto

En el mundo de la repostería podemos encontrar recetas con gran variedad de harinas, maíz, avena, trigo, arroz, trigo sarraceno... Una de las menos conocidas es la harina de coco.

Con un sabor suave a coco, aporta una gran cantidad de fibra soluble en nuestras recetas. Además, no contiene gluten. Si te animas a utilizarla tendrás que tener en cuenta que absorbe más líquido que otras harinas, como la de trigo. Y que si la utilizas únicamente en tu receta, el resultado puede ser demasiado denso. Por eso es aconsejable combinarla con otra, ya sea trigo, espelta o almidón de maíz para conseguir un acabado más tierno.

Si aún no la conoces, puedes estrenarte con unas deliciosas galletas, sin gluten, de coco y plátano. Muy ricas en fibra y con un sabor y aroma deliciosos.

Elaboración:

Comenzar por precalentar el horno a 180°C.

Pelar los plátanos y chafarlos con un tenedor hasta obtener una crema homogénea. Es preferible que los plátanos estén maduros para que aporten dulzor natural a la receta sin necesidad de añadir más azúcar.

Por otro lado, mezclar las semillas de lino molido con la bebida de soja. Dejar reposar durante 15 minutos para que el lino absorba la humedad y se vuelva muy viscoso.

Mezclar la harina de coco con los copos de avena y el azúcar de coco. Entonces incorporar el plátano chafado, las semillas de lino molidas y remojadas y el aceite de coco. En caso de utilizar cualquier otro aceite, es preferible que sea de sabor suave. El aceite de coco aportará, además, un sabor más intenso a coco, delicioso en este tipo de preparaciones dulces.

Mezclar con una espátula o una cuchara hasta que todos los ingredientes estén completamente integrados. La masa resultante debería ser espesa y algo pegajosa aún.

Tomar porciones de 25 gr, aproximadamente dos cucharadas, y formar una bola. Aplastar dando forma de galleta y colocar sobre una bandeja de horno.

Entonces colocar las gotas de chocolate negro en la superficie de cada galleta.

Hornear durante 18-20 minutos a 180°C con calor arriba y abajo, o bien con ventilador. En caso de usar horno con ventilador reducir un poco la temperatura para que no se quemen demasiado rápido, a 170°C.

Cocinar hasta que estén doradas. Y dejar enfriar completamente sobre una rejilla.

Si deseas un acabado crujiente, es preferible hacerlas más finas. Pero consúmelas pronto porque con el tiempo se ablandarán. ■

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

De veganeo por Malasaña (Madrid)

Malasaña es amor a primera vista. Este céntrico barrio de Madrid, que se asocia a la explosión de la mítica movida madrileña de los años 70-80, ha sabido mantener su esencia y, a la vez, adaptarse a las últimas tendencias. Podría pasar días sin salir de Malasaña… ¡lo tiene todo! Librerías, tiendas vintage, plazas con encanto, cafeterías, restaurantes y bares… ¡veganos! Por tener, tiene hasta un tour vegano. Diana, su guía, te lleva a degustar platos veganos sabrosos explicándote la historia del barrio y de la gastronomía madrileña.

¡Aquí va nuestra ruta para un día -mejor dos o tres- muy completo por la Malasaña vegana!

Empezamos el día desayunando en Bombón, una chocolatería vegana, ecológica y de comercio justo. En un coqueto local vintage podrás degustar un chocolate con nata montada y porras o churros. Puedes elegir el tipo de chocolate y la temperatura, la leche vegetal, la consistencia y añadir sabores opcionales como canela, jengibre o cardamomo. Hay otros extras como bolas de helados. Además de chocolate y café, tienen tostadas y una amplia selección de dulces como palmeritas y cruasanes (¡los hay rellenos de nutella!). Si eres más de brunch, Chilling Café te espera.

Con el estómago lleno, es hora de deambular por las estrechas calles de Malasaña y descubrir alguno de sus secretos. Podéis aprovechar para entrar en una de las iglesias más impresionantes de la capital española, la de San Antonio de los Alemanes. No os llamará la atención por fuera, pero os sorprenderá por dentro: es una joya.

Es hora de comer y nos apresuramos para llegar al restaurante Vega antes de que empiece a llenarse como suele pasar diariamente. En un local con decoración moderna, ofrecen platos caseros y sabrosos con productos ecológicos y de proximidad. Si vas solo, aprovecha que compartirás mesa para conocer a locales y foráneos. Otro clásico es Loving Hut, el primer restaurante vegano que abrió en Madrid en 2010. En un espacio amplio y cálido, preparan platos con sabores asiáticos, como seitán al curry, y también platos de la gastronomía española.

¿Siesta? ¿O vueltecita, café y donuts? En Delish – Vegan Doughnuts tienen donuts esponjosos de sabores variados. Si eres más de tartas, cupcakes y cookies… pásate por Freedom Cakes. Yo opté por una deliciosa tarta de nutella casera con un bizcocho de chocolate.

Y para cenar, puedes saborear un pisto clásico de verduras con picatostes acompañado de un tinto de verano en el fascinante Mercado de San Ildefonso. Ya que estamos en Madrid, no pierdas la oportunidad de probar calamares veganos: los hacen -con o sin pan- en B-13 Bar Restaurante, una taberna auténtica con pegatinas reivindicativas, raciones -¡tortilla de patatas!, bocadillos y platos combinados, y en Mad Mad Vegan, establecimiento que arrancó en el Mercado de San Ildefonso y que ahora está a unas pocas calles, en el barrio de Chueca. Además de calamares rebozados crujientes muy logrados acompañados con mayonesa vegana, ofrecen hamburguesas, tacos, aritos de cebolla y patatas, entre otros. Si eres más de cocina italiana, pásate por Pizzi Dixie. Y para probar la cocina crudivegana, ves a Crucina, el primer restaurante crudivegano de la ciudad abierto desde 2011. ¡A disfrutar de la Malasaña vegana!. ■

©Cristina Fernández. Tarta de nutella

©Cristina Fernández. Calamares rebozados

- **BOMBÓN** - Pl. de Carlos Cambronero, 1
- **CHILLING CAFÉ** - C/ Estrella, 5
- **VEGA** - C/ de la Luna, 9
- **LOVING HUT** - C/ de los Reyes, 11
- **DELISH – VEGAN DOUGHNUTS** - C/ Cristo, 3
- **FREEDOM CAKES** - C/ de la Luna, 14
- **MERCADO DE SAN ILDEFONSO** - C/ de Fuencarral, 57
- **B-13 BAR RESTAURANTE** - C/ de la Ballesta, 13
- **MAD MAD VEGAN** - C/ de Pelayo, 19
- **PIZZI DIXIE** - C/ de San Vicente Ferrer, 16
- **CRUCINA** - C/ del Divino Pastor, 30

ALIMENTACIÓN / YOGURES

NOVEDAD

Yogur de avena cremoso y suave, de MyLove-MyLife

La nueva alternativa ecológica de yogur de avena MyLove-MyLife es cremosa y suave, y convence con un sabor puro y con cuerpo. Sin azúcar agregada, la alternativa de yogurt es el todoterreno perfecto para un delicioso tazón de cereal para el desayuno, un batido refrescante, para cocinar y hornear, o simplemente como un refrigerio en el medio. La deliciosa avena ecológica proviene de Austria, donde se fabrica toda su gama vegana.

Nuestra avena impresiona con su sabor completo y convence con nuestras alternativas de yogur con una nota con cuerpo.

Certificados: Ecológico (Euro Hoja) | Vegano
Marca: MyLove-MyLife
Distribución: Natimel, S.L. | www.natimel.com

ALIMENTACIÓN / HELADOS

NOVEDAD

Nuevos helados, de Abbot Kinney's

Doble Cocoa y Mango – fruta de la pasión. En Abbot Kinney's mezclan los mejores ingredientes, creando Coco Frostic Doble Cocoa, 100% adictivo y 100% vegetal. Tu obsesión por el chocolate nunca será igual. Coco frost mango y fruta de la pasión mezcla el mejor helado de coco con el mejor puré de mango y zumo de maracuyá para crear la combinación tropical perfecta.

Certificado: Ecológico (Euro Hoja)
Marca: Abbot Kinney's | www.abbotkinneys.com/es
Empresa: Biogran S.L. | www.biogran.es

ALIMENTACIÓN / SEMILLAS

NOVEDAD

Semillas de lino con bacillus coagulans y vitamina D, de Linwoods

Una combinación de semillas de lino ganadora de varios premios, una fuente rica en ácido graso esencial omega 3 (ALA, ácido alfalinoléico), con la variedad única de cultivo vivo de Bacillus coagulans (Ganeden BC30), y la vitamina del sol: la vitamina D. El cultivo de Ganeden Bacillus Coagulans puede resistir a los ácidos estomacales, por lo que aumenta su presencia en el intestino delgado, y la vitamina D ayuda al cuerpo a absorber el calcio, manteniendo los huesos y los dientes en buen estado.

Certificado: Ecológico (Euro Hoja)
Marca: Linwoods Health Foods | www.linwoodshealthfoods.com
Empresa: John Woods Ltd.

BEBIDAS / ZUMOS

NOVEDAD

Zumo de manzana, de Hort del Silenci

Zumo de manzana Golden cultivada en Lleida. Licuada directamente. Producto pasteurizado. 100% manzana kilómetro 0. Envasado en botella de vidrio de 1 litro, en cajas de cartón de 1x6. Tanto el envase como el embalaje son 100% reciclables.

Certificado: Ecológico (Euro Hoja)
Marca: Hort del Silenci | www.hortdelsilenci.cat
Empresa: Hort del Silenci, S.L.

COSMÉTICA

IMPRESCINDIBLE

Desodorante de alumbre 100% natural, de Sol Natural

La roca de alumbre es la solución más natural para prevenir el olor corporal. Este mineral, usado ya por los romanos, cierra los poros, regulando la transpiración y neutralizando los malos olores, ya que evita la aparición de bacterias que causan el mal olor. Además, la carga iónica negativa de alumbre de potasio y su particular estructura molecular hace que no pueda ser absorbido por la piel, a diferencia de otros componentes a veces utilizados como antitranspirantes por la industria de los desodorantes.

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

COSMÉTICA

IMPRESCINDIBLE

Pasta dentífrica salina, de Weleda

Con sal marina. 6 beneficios para dientes y encías: Previene la caries - Reduce la placa y el sarro - Neutraliza los ácidos - Limpia en profundidad - Aliento fresco de larga duración - Estimula el flujo salival y alivia la boca seca.

Certificado: Natrue
Marca: Weleda | www.weleda.es
Empresa: Weleda SAU

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

¿Tienes tu despensa y nevera a prueba de pandemias?

123rf Limited©George Mdivanian

¿Ha habido días en estos últimos dos meses en los que te has encontrado sin nada para cocinar o comer, y has tenido que ir al supermercado antes de lo que hubieras querido o planeado?

A quien más y a quien menos, a todos nos ha pasado. Aunque se veía venir, al final la orden de confinamiento nos pilló a casi todos "con lo puesto" y muy pocos fuimos lo suficientemente planificadores para organizar una despensa duradera y realmente útil. En momentos de pánico los humanos mostramos comportamientos irracionales y tratamos de aprovisionarnos de cosas que creemos que vamos a necesitar, o que van a escasear, y quizá no sean las más apropiadas.

Aunque parece que lo peor del confinamiento ya ha pasado y vamos a poder salir de casa más a menudo, sigue siendo prudente reducir los viajes a los supermercados todo lo posible, ya que son sitios con un alto flujo de circulación de personas y donde el riesgo de contagios no es despreciable.

Además, mientras los humanos sigamos tratando el planeta, y especialmente a los animales, de forma tan terrible, desgraciadamente las pandemias van a sucederse una tras otra. Esta acabará antes o después, pero el siguiente virus que salte de cualquier especie animal a nosotros está al caer, con lo cual si no despertamos y reaccionamos ya, los confinamientos periódicos van a formar parte de nuestra vida en los próximos años.

Pensando en todo esto, hemos preparado una lista de alimentos básicos que deberían estar presentes en cualquier hogar vegano. Con estos alimentos en casa solo tendrás que reponer frutas y verduras (y quizás pan y yogures de soja) y esto se puede hacer una sola vez por semana. Además existe la posibilidad de comprarlos directamente en fruterías, panaderías o en otras tiendas pequeñas, sin tener que pisar una gran superficie.

Las cantidades siguientes de productos básicos están calculadas para una persona y un mes. Multiplica por el número de componentes de la familia y número de meses que quieras cubrir y sabrás la cantidad que es aconsejable tener. Dependiendo de vuestras costumbres y menús habituales probablemente comáis más de una cosa y menos de otra, ajusta vuestra lista particular teniendo en cuenta estos aspectos:

En la despensa:

- **Legumbres secas:** 3 kg
- **Legumbres cocidas**, 1-2 frascos grandes de cristal. Son más caras, pero conviene tener alguna unidad para ocasiones en las que no hayamos podido preparar las legumbres con antelación. Cuantos más frascos de legumbre cocida tengas, menos kg necesitarás de secas y viceversa. A algunas personas que viven solas y que tienen que salir a trabajar muchas horas les puede merecer la pena comprar el 80 o el 100% de las legumbres ya cocidas. No dejes de hacerlo si es tu caso; lo importante es no dejar de comer legumbres.
- **Arroz** (1 kg), **pasta** (1-2kg) y **quínoa** (1/2 kg). Incluye otros cereales si los coméis habitualmente. Igual que con las legumbres, algunas personas pueden encontrar útil tener una o varias unidades de arroz o quínoa ya cocidas y listas para comer.
- **Avena en copos** (0,5-1,5 kg, dependiendo de con cuánta frecuencia la tomes en el desayuno).
- **Frutos secos y semillas** (1-1,5 kg), diferentes variedades. Vale la pena tener varios envases de mantequillas de cacahuetes y de frutos secos si los coméis habitualmente; en el frigorífico durarán más tiempo. Las personas que preparan las cremas de frutos secos en casa necesitarán comprar más kg de frutos secos enteros. No te olvides del tahini: 250-500 ml por persona y mes.
- **Soja texturizada:** variable según uso, pero vale la pena tener al menos 1/2 kg por persona y mes debido a su larga vida en la despensa y su gran versatilidad. Este alimento nunca sobra y te puede sacar de más de un apuro. Rehidratada en agua caliente o caldo durante unos minutos, mezclada con salsa de tomate y acompañando a una ración de pasta te permite tener una cena en menos de media hora.
- **Harina de gluten** si haces tu propio seitán.
- **Harina de trigo, maíz o garbanzos**, si las usas para cocinar. Mejor no tener más de medio kg por persona porque es relativamente fácil que se enrancien.
- **Café, té, cacao, algarroba:** variable, dependiendo del consumo habitual. Fíjate en cuánto tomas cada día y calcula la cantidad que necesitarás en uno o dos meses.

> **Mientras los humanos sigamos tratando a los animales de forma tan terrible, desgraciadamente las pandemias van a sucederse una tras otra**

- **Leche de soja u otra leche vegetal**, en tetra brick, se conserva varios meses en un sitio oscuro y frío – comprueba la fecha de caducidad antes de encargarlas. Necesitarás unos 5 litros por persona y mes (probablemente el doble en caso de niños y adolescentes).
- **Salsa de tomate o tomate triturado**, 3-4 frascos de 500 ml. Son muy útiles para preparar todo tipo de sopas y guisos de legumbres, verduras y pastas. El tomate es una de las pocas "frutas" que gana propiedades al estar en conserva.
- **Levadura nutricional** (250 g)
- **Sal y las especias** que habitualmente uséis, incluyendo caldo vegetal en pasta o cubos.

- **Pan crujiente tipo biscote o crackers**, así como tortitas de cereales inflados.

- **Aceite de oliva**: medio litro por persona y mes (probablemente sea suficiente con menos).

- **Aceitunas y algún aperitivo salado** que os guste, para ocasiones especiales.

- Una pequeña cantidad de los **dulces** que más os gusten, como chocolate negro de buena calidad, así como alguna galleta para ocasiones especiales.

- Una pequeña **reserva de vino**, cerveza o similar, también para alguna ocasión especial.

En el frigorífico:

- **Tofu, seitán y tempeh**: 2 kg de una combinación de los tres, según gustos.

- **Varias unidades de hamburguesas y/o salchichas** veganas según vuestro consumo habitual.

- Algunas marcas venden **rulos de tofu y seitán ecológicos** con hortalizas y especias listos para comer que se pueden cortar en lonchas finas para tomar como embutido o en lonchas más gruesas para tomar como hamburguesa. Salen muy bien de precio, tienen una fecha de caducidad de al menos un mes y solucionan una cena cuando no hay tiempo para preparar otra cosa.

- **Yogures de soja** – suelen tener bastante margen en cuanto a la caducidad, en general 20 días. Vale la pena tener 3 envases de medio litro por persona (ocupan mucho menos espacio que las porciones individuales).

En el congelador:

- **Pan**: es uno de los alimentos que mejor se congela sin perder gusto ni textura. Según lo permita el tamaño de tu congelador, compra una o varias hogazas de pan integral de levadura madre, pártelas en rebanadas y congélalas de modo que te permita ir sacando raciones individuales.

- **Verdura**: puedes comprar verdura ya congelada como guisantes, judías verdes, alcachofas... y además, mezclas de verduras para menestras y salteados. También puedes, una vez que hayas comprado la verdura para la semana, congelar porciones de alguna de ellas en paquetes individuales si ves que no vas a poder usarla toda.

123rf Limited©belchonock

- **Fruta**: merece la pena tener 2-3 bolsas de fresas o frutos del bosque variados congelados. Estas frutas se conservan bien y se pueden añadir a batidos o a gachas de avena y son especialmente útiles si algún día nos quedamos sin fruta fresca antes de poder ir a reponer. La piña y el mango en trozos también se congelan y descongelan muy bien.

- **Alguna carne vegetal y hamburguesa vegana** que se venda congelada.

- Si te queda sitio, un **helado vegano**, para alguna ocasión especial. ■

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

Procesados

123rf Limited@belchonock

En los últimos tres o cuatro años el veganismo ha aumentado de una manera asombrosa. La industria alimentaria se ha dado cuenta de que somos un nicho de mercado importante y está haciendo todo lo posible por aprovechar este filón. Y de un tiempo a esta parte, las estanterías de las tiendas, supermercados y grandes superficies se han ido llenando de una interesante variedad de productos con el sello "vegan". Hemos pasado de tener que buscar la bebida vegetal o el tofu en comercios específicos, a contar con un montón de marcas y variedades disponibles, en prácticamente cualquier tienda.

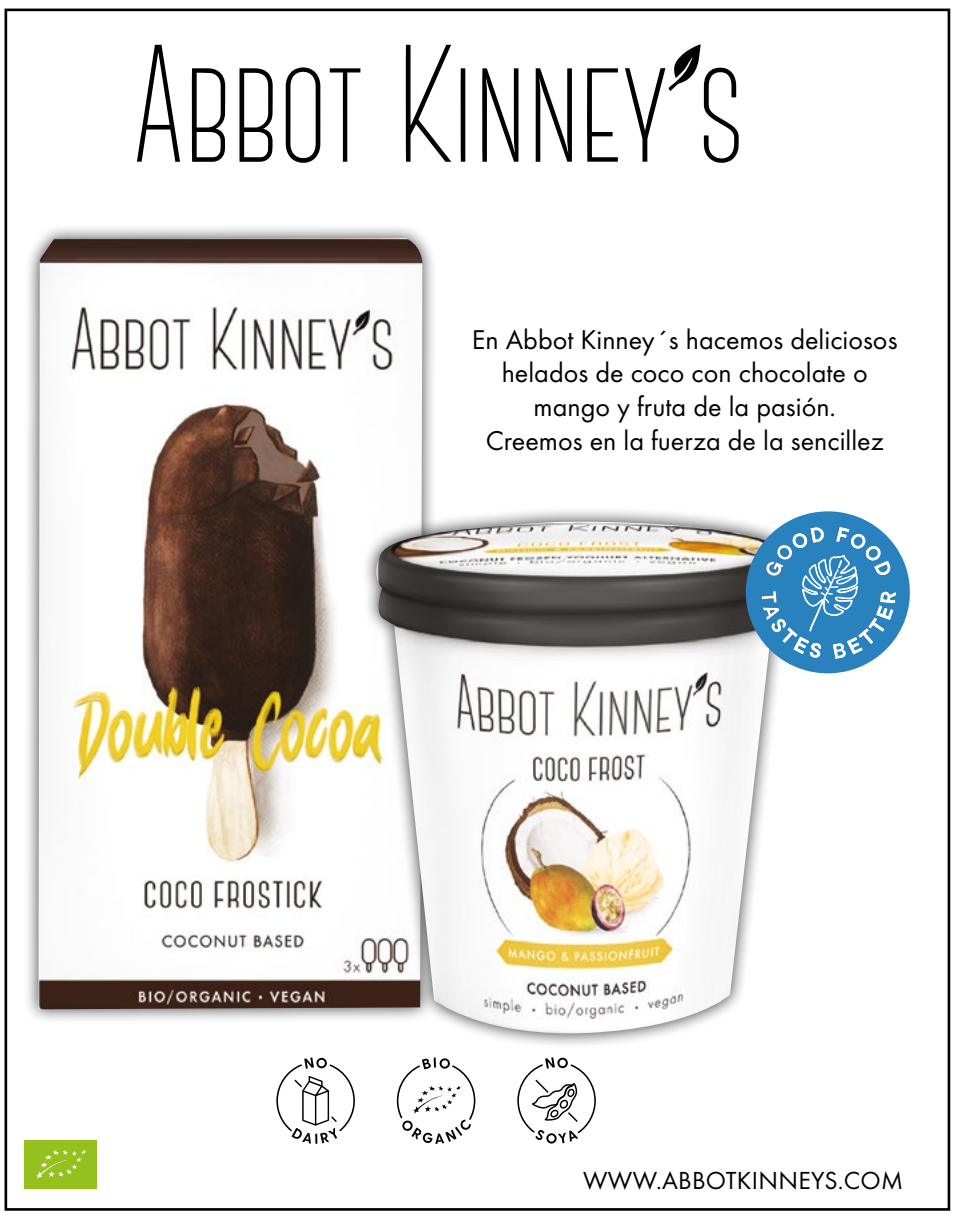
Pero aún hay mucho más. En la zona de refrigerados encontramos un montón de yogures de soja de diferentes sabores; en la parte de congelados, tenemos pizzas, croquetas, albóndigas o platos preparados, como lasaña, currys, pastas, todo 100% vegetal. Si nos vamos a la sección de precocinados, nos costará escoger entre una gran variedad de tipos de humus, y tenemos también distintas clases de tofu, hamburguesas, salchichas, tortilla, empanadillas, falafel, quesos y embutidos veganos. Podemos comprar mayonesa, bollería, patés, sushi y en definitiva, una versión vegana de casi cualquier producto tradicional.

Incluso las grandes cadenas de comida rápida se están subiendo al carro y muchas ya incluyen en su carta una o varias alternativas 100% vegetales. ¿Es esto una buena noticia? Pues sí y no. Por una parte, este increíble aumento de la oferta, significa que existe una mayor demanda de esta clase de productos. El hecho de que en una misma superficie comercial, el consumidor pueda elegir entre unas albóndigas de soja y unas tradicionales, amplía las posibilidades de que la balanza se incline hacia la opción vegetal, en detrimento de la cárnica.

Esta **revolución veggie**, ha contribuido también a facilitar la vida social de la población vegana. Algo tan simple como tomar un café con leche, era complicado hace unos cinco años, ya que no había demasiados sitios donde tuviesen bebida de soja. Hoy día, prácticamente en cualquier cafetería tienen una o varias alternativas vegetales. Salir a comer también podía ser una odisea, a menos que fueses a un establecimiento específicamente vegano, porque incluso en los restaurantes vegetarianos, gran parte de la carta incluía queso, leche o huevos. Por no hablar del concepto "vegano", que resultaba tan desconocido que había quien se creía que era un gentilicio. Otros lo asociaban a una postura radical, cayendo en clichés bastante alejados de la realidad. Hoy día, todo el mundo sabe lo que es el **veganismo**, y ya se ve como un estilo de vida totalmente accesible, lleno de posibilidades, y no como la dieta restrictiva que se pensaba que era.

Además de tentar a consumidores que, eventualmente, prefieran tomar un menú vegano, el hecho de disponer de versiones 100% vegetales de muchos platos habituales, hace que la transición sea más sencilla para aquellos que quieran prescindir definitivamente de productos de origen animal. Pero, ¿no parece incoherente que, siendo vegano, te comas una hamburguesa o un bocata de chorizo? A todos nos han dicho esto alguna vez, ¿a que sí? La realidad es que renunciar a determinados alimentos, no implica rechazar el sabor de esos alimentos. Al fin y al cabo todos hemos crecido en el marco de una cultura gastronómica y estamos acostumbrados a muchos platos que han formado parte de nuestra vida. Así que, ¿por qué no reproducirlos en su versión vegana? Hoy día, quien decide pasarse a lo veggie ya no tiene por qué conformarse con una ensalada y unas patatas fritas, ni romperse la cabeza planificando sus comidas fuera de casa. Y eso es algo muy positivo. Pero hay que ver también la otra cara de la moneda. Los expertos en nutrición están comenzando a alertar contra este auge de procesados veganos en tiendas y supermercados. Porque lo que, a priori se ve como una buena noticia y un avance para la difusión de un estilo de vida, puede llegar a tener repercusiones negativas en nuestra salud.

Una alimentación vegana equilibrada se basa en verduras, hortalizas, frutas, frutos secos, legumbres, cereales y semillas



Y es que debemos tener muy claro que los productos ultraprocesados no son más saludables por ser veganos. En algunos casos, incluso lo pueden ser menos, porque están elaborados con ingredientes poco recomendables como grasas saturadas, azúcares añadidos, aceites vegetales refinados o un porcentaje excesivo de sal.

La mayoría de las bebidas vegetales, así como los yogures, son productos ricos en azúcares añadidos. Igual que las galletas y la bollería apta para veganos, que además incluyen algún tipo de grasa no saludable. Los embutidos, hamburguesas o salchichas no aportan tanta proteína como pensamos, ya que suelen ser una mezcla de almidones, con aceites vegetales, algo de soja, saborizantes y mucha sal. Lo mismo ocurre con la mayoría de los quesos.

¿Necesitamos realmente todo este repertorio de productos procesados que nos está ofreciendo la industria alimentaria? Absolutamente no. Una alimentación vegana equilibrada se basa en verduras, hortalizas, frutas, frutos secos, legumbres, cereales y semillas, y con todo esto, las combinaciones que podemos hacer son infinitas. También podemos consumir tofu, soja o seitán tal cual, o bien escoger aquellas marcas cuyas etiquetas nos garanticen unos ingredientes de calidad, como algunos sustitutos de carne a base de proteína, quesos elaborados con frutos secos o bebidas vegetales sin azúcares añadidos.

123rf Limited©Marco Ossino. Proceso de lavado y defoliación de aceitunas

Hemos llegado a un punto muy interesante en el que el veganismo está al alcance de todo el mundo, y aunque siga siendo una opción minoritaria, ya no se vincula con un estereotipo de persona particular (el hippy, el espiritual, el rebelde): es un estilo de vida que puede encajar con cualquier persona. Todo este aumento de productos veganos a la venta nos ha demostrado el poder que tenemos los consumidores, y cómo nuestros hábitos de compra pueden modificar las estanterías de los supermercados. Hace diez años, una conocida marca de embutidos, se burlaba de los vegetarianos en uno de sus spots y hoy cuenta con una amplia gama de productos 100% vegetales. Entonces, ¿por qué no exigir productos de mejor calidad, menos procesados, y con ingredientes saludables?

Es importante que, en esta euforia ante cada novedad veggie que sale al mercado, no perdamos la capacidad de alimentarnos con conciencia, cuidando lo que comemos y sabiendo elegir lo que le conviene a nuestro cuerpo. Reivindicar un mundo más justo y luchar contra la explotación animal y medioambiental no está reñido con cuidar la propia salud. Sin embargo, nos estamos dejando arrastrar por la industria de los ultraprocesados, y el pronóstico no es muy bueno.

Es importante que no perdamos el foco y optemos por un consumo más responsable, basado en lo que ya se conoce como **"comida real"**, es decir, materias primas vegetales en su estado original. Dejemos los calamares veganos y las hamburguesas para ocasiones puntuales. ■

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

Los daños colaterales de la COVID-19 sobre los animales destinados al consumo

©FAADA

Desde que comenzó la crisis de la COVID-19, la afectación que la pandemia está teniendo en el mundo que conocemos -o conocíamos- está siendo inmensa. Tan inmensa que aún hoy no tenemos capacidad para parametrizar todos sus efectos, no obstante, y de forma inmediata a la explosión de esta crisis general, sí que comenzamos a conocer algunos de los "daños colaterales" que, desde los inicios, comenzaron a recaer de forma directa sobre la vida de millones de animales alrededor del planeta.

Sin duda, el mayor volumen de individuos afectados son los de aquellas especies explotadas para el consumo humano, nos referimos a vacas y terneras, cerdos, aves como los pollos, animales lactantes como el cordero, cabrito y el cochinillo, y un gran número de pequeños mamíferos como los conejos.

Tras estallar la pandemia en nuestro país inmediatamente se tomaron medidas con el fin de garantizar el abastecimiento de alimento a toda la población. Desde medidas para asegurar que los ganaderos pudieran atender sus puestos de trabajo, para que los mataderos siguieran operativos hasta agilizar los transportes en el ámbito nacional y evitar así episodios como los que tuvieron lugar durante varias semanas en Europa en las que vimos largas colas de camiones llenos de animales esperando poder entrar a Rumanía, Polonia o Turquía. Todo ello se articuló en los inicios de la pandemia para evitar una consecuencia peor, **un colapso en las granjas que llevara a los animales a permanecer en condiciones de vida aún peores de las que ya tienen normalmente.**

Pero este problema volvió a presentarse más tarde, durante el confinamiento, ya que **varios productos de origen animal vinculados a la restauración** y como consecuencia del cierre de bares, hoteles y restaurantes, se vieron de repente "fuera de mercado" junto a todos los animales explotados para su producción.

Este es el caso de los animales que entran dentro de la clasificación del vacuno: la carne de vaca, buey y toro, que, tras la compra compulsiva de la primera semana de confinamiento, ha sufrido una gran depreciación debido, por un lado, al cese de la demanda por parte de la restauración, y por el otro, debido a la paralización de la salida de canales hacia Argelia, Libia y Arabia Saudí.

Una de las producciones más afectadas es la de los animales que se comercializan como "lechal", mayoritariamente la de cochinillo - lechón de leche-, que se alimenta únicamente de leche materna y que, justo cuando se desteta, entre las 3 y 7 semanas de edad, se envía directamente al matadero.

Si bien ya es suficientemente inmoral separar a una cría de su madre a los pocos días de vida y matarla para ser consumida, en los últimos dos meses, el gran volumen que España ha criado para este fin debían haber sido sacrificados a mediados de abril para coincidir con la Semana Santa, y dar así respuesta a la demanda del turismo nacional e internacional que consumen miles de kilos de esta carne cada año. Pero el estado de alarma, acompañado del cierre de hoteles y restaurantes, ha provocado que estos "productos" no tengan salida y que los ganaderos se hayan planteado y se sigan planteando qué hacer con los animales **si no pueden mantenerlos en las granjas, por la falta de recursos, espacio y salida en el mercado.**

Algo similar ocurre con el **cordero y el cabrito lechales**, que también se denominan así por su alimentación exclusiva de leche materna. El cordero se suele sacrificar a los 35 días y el cabrito normalmente entre los 25-30 días de vida más o menos, y en cualquier caso siempre antes de los 45 días.

Son "productos" fuertemente ligados a los restaurantes y hoteles y de ahí la gran dependencia del turismo. Durante estas semanas en las que ha sido y es imposible darles salida en el mercado, los ganaderos siguen considerándolo un problema económico del presente, pues no son valorados como un beneficio a futuro, y probablemente su destino sea tristemente similar al de los lechones.

Los ganaderos han pedido ayudas al MAPA (Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación) para realizar un almacenamiento privado, es decir, conservar a los animales principalmente congelados para cuando haya más demanda. Ayudas que, según ha anunciado el Ministerio, se prevé destinar 10 millones de euros para compensar a los ganaderos españoles. A su vez, España ha trasladado esta misma petición a la Comisión Europea, así como otros muchos países, y además todos los ministros de Agricultura de la UE han aprobado un documento de ayuda al sector, en el que se recoge explícitamente la petición de un almacenamiento para los cuerpos de estos animales a nivel europeo.

Con este artículo pretendemos difundir la necesidad de replantear nuestro sistema de alimentación y el sistema capitalista que lo gestiona

En cuanto al sector **avícola**, queremos hacer referencia sobre todo a los **pollos**, concretamente a los de tipo **broiler**, una variedad desarrollada específicamente para la producción de carne. Los pollos de tipo broiler se alimentan especialmente a gran escala para la producción masiva y eficiente de carne y se desarrollan y engordan en un período rápido de tiempo. En España, la producción total se cifra en torno a los 46 millones de pollos cada mes, más de 550 millones de animales al año, de los que un 25 % se derivan al canal Horeca, circuito de distribución de productos y alimentos específicos para el sector de la hostelería y la restauración.

Al comienzo de la crisis y especialmente durante los primeros días del estado de alarma, se produjo un **aumento considerable de la demanda de productos derivados del pollo:** parte de la población entró en pánico, comenzó a comprar de manera compulsiva y los productos se agotaron en los supermercados, por lo que los distribuidores (supermercados, hipermercados y otras superficies) solicitaron un aumento de la producción. Pero a partir del mes de abril la situación comenzó de alguna manera a "estabilizarse" y la venta de aves, sobre todo de pollos, se estancó, con el añadido de que los restaurantes y bares se cerraron imposibilitando la distribución de ese 25%.

En el 2019 España recibió 83,7 M de turistas extranjeros, en el 2020 esto no será posible ni de lejos. Estimando que los turistas (principalmente alemanes, franceses e ingleses) consumen una media de 300g de carne de ave por estancia, estaríamos hablando de casi 25 millones de kilos de carne de ave que anualmente estaban destinados al turismo. Ahora que esto es totalmente inviable, **¿¡qué pasará con esos millones de pollos!?**

Como si el futuro de estos animales, que ya estaba escrito, no hubiese sido lo suficientemente cruel sólo por el hecho de estar destinados al consumo negándoles una vida en libertad, en la actualidad además puede que su sacrificio no "sirva" tan siquiera para eso y que sus cadáveres sean simplemente **incinerados para evitar una bajada de precios masiva en el mercado.**

©FAADA

En resumen, con este artículo pretendemos difundir la necesidad de replantear nuestro sistema de alimentación y el sistema capitalista que lo gestiona, ya que además de todo el sufrimiento que implica, incluso durante la pandemia, los animales seguirán **acabando en el matadero a los pocos días de vida y se convertirán en un "estorbo" en un sistema que valora su existencia sólo en relación al beneficio económico que nos pueda generar .** ■

Joaquim Elcacho
Periodista especializado en Medio Ambiente y Ciencia
jelcacho@gmail.com

Contaminación y mortalidad por el coronavirus

Miles de científicos de todo el mundo estudian el tema pero por el momento se desconocen muchos de los factores que han hecho posible que el coronavirus SARS-CoV-2 haya desencadenado una de las pandemias más mortíferas de los últimos cien años.

123rf Limited©Ozgur Guvenc

Uno de los apartados más interesantes en estos estudios es el relacionado entre el problema estrictamente sanitario y las condiciones ambientales provocadas por las actividades humanas. En este sentido, diversos expertos han encontrado una correlación entre la contaminación atmosférica, especialmente en las grandes ciudades, y el incremento de la peligrosidad de la Covid-19.

Así, en algunas de las ciudades estudiadas en Estados Unidos y Europa, las tasas más altas de mortalidad por este coronavirus se registraron en zonas con la peor calidad del aire. El enlace parece claro: el nuevo coronavirus afecta principalmente a los pulmones y, como es sabido, en las ciudades hay muchas personas con problemas respiratorios debido a la mala calidad del aire.

Uno de los primeros estudios en plantear la relación entre contaminación atmosférica y mortalidad por Covid-19 fue publicado a principios de marzo (de forma preliminar, pendiente de revisión científica) por expertos de la Escuela de salud pública de la Universidad de Harvard (Harvard T.H. Chan School of Public Health, Boston, Estados Unidos).

Era quizás la primera ocasión en que se analizaba el posible vínculo entre la exposición a largo plazo a la contaminación del aire por partículas finas (conocidas técnicamente como PM-2,5), generada principalmente por la combustión de combustible de automóviles, refinerías y plantas de energía; y el riesgo de muerte por Covid-19.

Los autores analizaron 3.080 condados de Estados Unidos comparando los niveles de contaminación por PM-2,5 con los recuentos de muertes por coronavirus para cada área. Después de ajustar diversas variables, "los investigadores encontraron que un pequeño aumento en la exposición a largo plazo a PM-2,5 conduce a un gran aumento en la tasa de mortalidad de Covid-19".

El estudio encontró, por ejemplo, que las personas que viven durante décadas en un condado con altos niveles de contaminación por partículas finas, "tienen un 15% más de probabilidades de morir por Covid-19 que alguien que vive en una región que tiene solo una unidad (un microgramo por metro cúbico) menos de dicha contaminación".

Un segundo estudio de características similares, liderado por investigadores de las universidades de Aarhus (Dinamarca) y Siena (Italia), se ha centrado en la correlación entre la mortalidad por Covid-19 y contaminación del aire en la región del norte de Italia. Los autores de esta investigación indican en un artículo publicado a mediados de marzo en la revista especializada *Environmental Pollution*, que como es conocido, "las personas que viven en un área con altos niveles de contaminantes son más propensas a desarrollar afecciones respiratorias crónicas y son pacientes potenciales ante cualquier agente infeccioso". "Además, una exposición prolongada a la contaminación del aire conduce a un estímulo inflamatorio crónico, incluso en sujetos jóvenes y sanos", recuerdan los mismos autores.

Con estos antecedentes y teniendo en cuenta la mala calidad del aire en esta región italiana duramente castigada por la Covid-19, los autores afirmaban textualmente en su estudio: "Concluimos que el alto nivel de contaminación en el norte de Italia debe considerarse un factor adicional del alto nivel de letalidad registrado en esa área" por el Covid-19.

Un tercer estudio que nos ayuda a entender el problema ha sido realizado por el profesor Yaron Ogen, de la Universidad Martin Lutero, en Halle (Alemania). En este caso se han comparado los mapas de contaminación de la atmósfera por dióxidos de nitrógeno que genera el satélite Sentinel-5P con los datos de mortalidad en varias regiones de Italia, España, Francia y Alemania. Los resultados preliminares han sido publicados a finales de marzo en un artículo avanzado en la edición en internet de la revista *Science of The Total Environment* (cuya publicación definitiva está prevista para el mes de julio).

La salud del planeta y nuestra propia salud son una misma cosa

Ogen recuerda que los humanos expuestos a óxidos de nitrógeno, gases procedentes en buena parte de actividades humanas como los vehículos con motor diésel y otros usos de combustibles fósiles (carbón, petróleo, gas natural), tienen un mayor riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, hipertensión y diabetes. Durante el período analizado, el profesor Yaron Ogen observó que el 78% de las 4.443 muertes relacionadas por el nuevo coronavirus se registraron en "cinco regiones localizadas en el norte de Italia y el centro de España".

"Adicionalmente, estas mismas cinco regiones registraron concentraciones más altas de dióxido de nitrógeno combinadas con flujos

de aire que reducen la dispersión eficiente de la contaminación del aire".

El estudio de Yaron Ogen se suma a las sospechas anteriores: "los resultados indican que la exposición a largo plazo a este contaminante puede ser uno de los contribuyentes más importantes a la mortalidad causada por el virus Covid-19 en estas regiones y tal vez en todo el mundo".

Las imágenes captadas en los últimos meses por satélites de la NASA y de la Agencia Espacial Europea han mostrado que el confinamiento y el descenso del tráfico y la actividad industrial han mejorado rápidamente la calidad del aire en las grandes ciudades.

Superar la pandemia de la Covid-19 es un objetivo sanitario urgente que se impone por encima de cualquier otro debate y todavía serán necesarios muchos más estudios para entender las causas de esta enfermedad. No obstante, entre las lecciones de esta crisis, nuestra sociedad debería ser consciente de **la importancia de proteger el medio ambiente, luchar contra el cambio climático y recuperar la calidad del aire** que respiramos. La salud del planeta y nuestra propia salud son una misma cosa. ■

123rf Limited©hbrhs

Diversos expertos han encontrado una correlación entre la contaminación atmosférica y el incremento de la peligrosidad de la Covid-19

Documentación:

Exposure to air pollution and COVID-19 mortality in the United States. Xiao Wu et al. Revista medRxiv (Pendiente de revisión científica)
https://projects.iq.harvard.edu/files/covid-pm/files/pm_and_covid_mortality.pdf

Can atmospheric pollution be considered a co-factor in extremely high level of SARS-CoV-2 lethality in Northern Italy? Edoardo Conticini et al. Environmental Pollution.
https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0269749120320601?via%3Dihub

Assessing nitrogen dioxide (NO2) levels as a contributing factor to coronavirus (COVID-19) fatality. Yaron Ogen. Science of The Total Environment. https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0048969720321215

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

Alimentos que sustituyen al pescado en la alimentación vegana

Cuando hemos dejado, o pensamos dejar de comer animales, por llevar un estilo de vida vegano, nos pueden surgir muchas dudas respecto al pescado.

Habrá gente que nos pregunte de dónde obtendremos el omega 3, o que argumenten que el pescado azul es saludable, que entiendan que no comas carne pero que el pescado no cuenta…

Tanto a nivel nutricional como a nivel gastronómico, podemos encontrar alternativas para no necesitar consumir pescado.

Por sus propiedades nutricionales:

Aporte de proteínas.

Si lo que buscamos es un alimento rico en proteínas y nos preocupa no obtenerlas del pescado, tendremos que optar por fuentes proteicas vegetales como pueden ser las legumbres, el seitán, quinoa, semillas de cáñamo, o combinaciones adecuadas de alimentos.

Las legumbres serían la primera opción. Debido a su gran variedad y a la diversidad de recetas que podremos elaborar con ellas nos garantizarán un buen aporte de proteínas sin llegar a aburrirnos de ellas.

La soja, a pesar de ser una legumbre, merece que se hable de ella de forma separada. Es completa en aminoácidos por lo que es una proteína de buena calidad. Además, la encontramos en multitud de formatos y preparaciones. El tofu, el tempeh o la soja texturizada nos ofrecen un abanico impresionante de posibilidades en la cocina.

El seitán es un alimento proteico derivado del trigo por lo que no solo contiene gluten, sino que es puro gluten. Debido a que procede de un cereal, no es una proteína completa y sería necesario acompañarlo de alguna legumbre para mejorar su calidad.

Algunas semillas como el cáñamo o pseudocereales como la quinoa o el trigo sarraceno son buenas fuentes de proteínas y es interesante incluirlas en nuestro día a día.

Aporte de ácidos grasos.

Pero si hay una razón por la que generalmente se aconseja el consumo de pescado es por su contenido en ácidos grasos, sobre todo el Omega3.

En el mundo vegetal también podemos encontrar alimentos ricos en este ácido graso, sobre todo ricos en ácido alfalinoléico (ALA). Podemos recurrir a las semillas de lino y a las nueces, sobre todo. Usar aceite de lino en las ensaladas o aderezar nuestros platos con semillas de lino molido es una forma sencilla y rica de incluirlo.

Por su sabor:

Sabor a mar.

Si echamos de menos el sabor salino del pescado, nuestras aliadas para conseguirlo serán las algas.

©Estela Nieto

Usar algas de mar como condimento en algunos platos nos permitirá recordar el sabor del mar.

El alga nori, es sencilla de encontrar y podremos utilizarla picada o molida para saborizar caldos y sopas o para darle sabor a mar al tofu.

El alga wakame, el espagueti de mar o el alga hiziki tienen más sabor y usando poca cantidad en nuestros arroces daremos un toque muy interesante.

Un alga menos conocida es el alga cochayuyo. Tradicional de Sudamérica, en concreto de Chile, es mucho más gruesa que las demás y además de sabor aporta consistencia. Se puede añadir cortada en trozos e hidratada previamente en muchos platos como arroces, salteados con verduras o guisos.

Sabor de un plato típico.

En muchas ocasiones no es el pescado en sí lo que podemos echar de menos sino el sabor de un plato concreto. Generalmente, los sabores más fuertes se deben a especias. Esta es la opción más sencilla, ya que sólo deberemos utilizar el mismo tipo de aliño para emular el sabor.

Algunas ideas pueden ser:

Macerar tacos de tofu con un adobo antes de rebozarlo o empanarlo.

Si envolvemos lonchas de tofu en alga nori y luego lo rebozamos en una mezcla de harina de garbanzo y agua, tendremos unos filetes similares al pescado frito del típico “fish & chips”.

También podemos hacer una vinagreta con cebolla, pimiento, tomate y alga cochayuyo hidratada para recordar al salpicón.

Como ves, hay muchas alternativas y opciones para que, si no quieres que ningún pescado muera para estar en tu plato, puedas comer rico y sano sin echarlo de menos. ■