Bueno y Vegano®

INFORMATIVO MENSUAL INDEPENDIENTE Y GRATUITO DE CONSUMO DE PRODUCCIÓN VEGANA

2023 ENERO - Nº 63

"Los ojos de un animal tienen el poder de hablar un gran lenguaje" **Martin Buber**

Cambios que introduce la nueva Ley de Protección Animal

123rf@serezniy

ACTIVISMO | 4
¿Qué santuarios de animales son compatibles con el veganismo?

ALIMENTACIÓN | 8
Dieta para bajar peso para veganos, ¿cómo funciona?

EL BALCÓN VEGANO | 16
El vegano tiene un perfil biológico más saludable

Impreso en papel ecológico y reciclado

www.buenoyvegano.com

Bueno y Vegano @buenoyvegano @buenoyvegano

Suscríbete Gratis

Raab Vitalfood

Espermidina
Germen de Trigo

- 100 % polvo de Germen de Trigo orgánico
- contenido de espermidina estandarizado (polvo: 5 mg por dosis; cápsulas: 1 mg por dosis)
- desgrasado (concentrado) y molido fino
- el polvo es ideal para el desayuno, en smoothies, batidos o cereales
- las cápsulas son ideales para llevar

BiO nach EG-Öko-Verordnung

VEGAN

De venta en: ecotiendas, herbodietéticas y parafarmacias | Facebook Instagram: Raab Vitalfood Spain | www.raabvitalfood.es

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

Bueno y Vegano

EDITA:
Centipede Films, S.L.
Tel. 93 747 43 19 - 664 32 02 51
C/ Santa María, 9 1º 2ª
08172 Sant Cugat del Vallès
Depósito Legal: B-10600-2017

TIRADA 20.000 EJEMPLARES

www.buenoyvegano.com
buenoyvegano@buenoyvegano.com

DIRECTOR
Enric Urrutia

REDACCIÓN
Montse Mulé

PRODUCCIÓN EDITORIAL
Oriol Urrutia, Axel Domingo,
Ariadna Coma

DISTRIBUCIÓN
Comunidad de Madrid, Castilla y León, Castilla La Mancha: El Horno de Leña; **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;

COLABORADORES
Noemí Alba, Jordi Casamitjana,
Helena Escoda, Cristina Fernández, Iván Iglesias,
Miriam Martínez Biarge, Estela Nieto

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

Powered by Bio Eco Actual
BIOECO ACTUAL

Cambios que introduce la nueva Ley de Protección Animal

El pasado 1 de agosto se aprobó en el Consejo de Ministros el proyecto de **Ley de Protección, Derechos y Bienestar animal**. La iniciativa ha estado impulsada por el ministerio de Derechos Sociales y Agenda 2030 encabezado por ***Lone Belarra***, que ha explicado que lo que se pretende con esta ley es "poner fin al maltrato, abandono y sacrificio de los animales". De entrar en vigor se convertiría en la primera Ley de Derechos Animales de la historia de España e impediría el sacrificio de animales de compañía, excepto por motivos sanitarios y veterinarios, así como la exhibición para compraventa. Además, se pretende imponer multas y penas de cárcel a los maltratadores. El texto del proyecto de ley está sujeto a posibles cambios, de ahí a que numerosos grupos animalistas estén exigiendo que se mejoren algunos aspectos. ¿Cuáles son los cambios positivos que traería esta ley y cuáles son sus puntos débiles? A continuación, repasamos las claves más importantes.

123rf@mme123. San Fermín (Pamplona)

Multas y penas de cárcel

La nueva Ley de Protección Animal incluye una reforma del Código Penal para poder endurecer las penas y las sanciones por maltrato animal. En el caso de maltrato con consecuencia de muerte se pueden aplicar penas de cárcel de 18 hasta 24 meses. Si concurren más de un agravante, la pena se puede ampliar hasta los 36 meses. Además, se puede inhabilitar al condenado para convivir o trabajar con animales durante un periodo de entre cinco y diez años. Las multas también se endurecen y, con la nueva ley, las infracciones leves se castigarán con una sanción de entre 500 y 10.000 euros; las infracciones graves tendrán una multa de 10.001 a 50.000 euros y las muy graves se situarán entre 50.001 hasta 200.000 euros. Otro aspecto llamativo es que la violencia instrumental se considerará como un agravante, cuando los animales sean maltratados dentro de un contexto de violencia de género.

Sacrificio cero

Otra novedad es que queda prohibido sacrificar animales de compañía sin un motivo justificado. Esto quiere decir que no se podrá sacrificar animales por cuestiones de edad, ubicación o espacio en las instalaciones. Solamente se podrá aplicar la eutanasia cuando existan motivos sanitarios, y bajo el control y supervisión de un veterinario.

Identificación de animales y control de especies exóticas

La ley también propone la creación de un listado de animales de compañía que permita regular qué especies son aptas para convivir con los humanos en viviendas particulares y cuáles no. De esta forma se busca controlar y limitar el comercio y la tenencia de especies exóticas. En el texto se enumeran una serie de

Bueno y Vegano
SUSCRÍBETE
gratis escaneando el código
buenoyvegano.com/suscripcion

criterios según los cuales una especie sí se considera adecuada para tener en casa, aunque el listado específico de especies todavía está pendiente de redactarse. Además, será obligatorio identificar a los animales con microchip o con anilla, en el caso de las aves, y tener las vacunaciones al día.

Regulación de la cría

La ley establece la obligatoriedad de esterilizar a los animales que no vivan en interior, para reducir la cría descontrolada, sobre todo de gatos. También quedará prohibido criar animales de compañía en casa. Solamente podrán hacerlo los criadores que estén inscritos en el Registro de Criadores de Animales de Compañía. Las tiendas no podrán exhibir animales y tampoco venderlos. Por otra parte, no se podrán adoptar ni comprar gatos o perros de una edad menor a las ocho semanas, y siempre que se entregue un animal tiene que realizarse un contrato entre las partes donde queden reflejados todos los datos.

Situaciones de maltrato, negligencia o abandono

Cuando entre en funcionamiento la nueva Ley de Protección Animal quedará prohibido dejar a un animal de compañía sin supervisión durante más de tres días seguidos. En el caso de los perros, este plazo no podrá ser superior de 24 horas. También se cita la prohibición de mantener de forma habitual a perros y gatos en terrazas, patios, balcones, azoteas, sótanos, trasteros o similares, a menos que cuenten con un espacio adecuado a sus necesidades y estén debidamente protegidos de las inclemencias del tiempo. Si nos roban o se pierde un animal, habrá que informar a las autoridades que correspondan, en un plazo de 48 horas desde el incidente. De lo contrario se considerará un caso de abandono, a menos que se pueda demostrar lo contrario.

Curso de formación obligatorio

Otro cambio de la nueva ley que se ha comentado mucho afectará a las personas que conviven con un perro, porque deberán hacer un curso de formación. Esta medida incluirá tanto a las personas que pretendan adoptar un perro como aquellos que ya comparten vida con uno. Dicho curso será totalmente gratuito y su validez será indefinida, siempre y cuando lo superen el propietario y el perro. En el texto se aclara que este curso pretende favorecer una tenencia responsable del animal y proporcionar los conocimientos necesarios sobre el manejo y los cuidados del perro. Las personas que tienen perro desde antes de la entrada en vigor de la ley tendrán un plazo de dos años para superar el curso. Otro punto relevante es que será obligatorio contratar un seguro de responsabilidad civil por daños a terceros, independientemente de la raza del perro.

123rf@hanohiki

Circos, zoos y espectáculos

La nueva Ley de Protección Animal también menciona los espectáculos con animales, quedando prohibida la presencia de animales salvajes en los circos. En cuanto a instalaciones como zoos, acuarios y delfinarios, pasarían a convertirse en centros de recuperación de especies autóctonas. Además, tampoco se permiten actividades y espectáculos que impliquen algún riesgo para el animal.

Animales que quedan fuera de la Ley de Protección Animal

La mayor polémica de esta nueva ley es que la normativa pretende excluir a los perros de caza. En el texto inicial se remarcaba que todos los perros debían recibir el mismo trato, pero la presión del sector cinegético ha llevado al PSOE a presentar una enmienda para excluir a estas razas de la futura ley. Los cazadores criticaron el texto desde el primer momento, asegurando que las necesidades de sus perros son diferentes y que no se pueden considerar animales de compañía. Según la Federación Española de Caza, de verse obligados a cumplir con todas las demandas de la nueva ley, la continuidad del sector podría correr un serio peligro. Sus demandas han sido escuchadas por el Gobierno, a pesar del desacuerdo con Podemos. Desde entonces, han tenido lugar numerosas manifestaciones en distintos puntos del país para reclamar los mismos derechos para todos los perros.

Los grupos animalistas se muestran preocupados con esta enmienda, ya que conocen de primera mano la **gravísima situación de los perros de caza en todo el territorio español.** En el mundo rural, donde los perros se usan como guardianes y pastores, y en actividades como la caza, es donde más casos de maltrato y abandono ocurren. Todos los años, el número de abandonos se dispara al terminar la temporada de caza, en el mes de febrero. Algunos consideran que esta enmienda no solo deja desprotegidos a millones de perros, sino que puede alentar el maltrato con mayor impunidad. De hecho, si se revisan las cifras, **los perros de caza necesitarían una protección mayor que aquellos que comparten nuestros hogares.**

Actualmente, la ley está en tramitación parlamentaria, después de que el Congreso tumbase las enmiendas a su totalidad. Por petición de los partidos queda pendiente la exposición de la ley en la Comisión de Derechos Sociales y Políticas Integrales de la Discapacidad. Después, cada grupo aportará sus enmiendas, por ejemplo, el PSOE planteará crear una legislación específica para perros de caza y pastoreo. Tras este proceso, el texto al completo se votará en el Congreso y pasará al Senado. Si en este punto no hay ningún cambio, quedará aprobada para su entrada en vigor. En el caso contrario deberá votarse de nuevo en la Cámara Baja. ■

EL PRODUCTO DEL MES

Rigatone de garbanzo 100% eco, de Hort del Silenci

Pasta alimentaria a partir de garbanzo, de cultivo propio y de proximidad.

Forma parte del proyecto de recuperación de variedades de leguminosas autóctonas tradicionales, muchas de ellas en molino de piedra y elaboradas artesanalmente.

Transformamos el producto y buscamos soluciones y nuevas propuestas alimentarias como alternativa a la legumbre en grano clásica.

Envase sostenible de cartón alimenticio reciclado y reciclable. Formato de 250gr en bote de plástico RPET y de 5kg en saco de papel.

Certificado

Ecológico (Euro Hoja)

Marca:

Hort del Silenci
www.hortdelsilenci.cat

Empresa:

Eco Artesa 2058, S.L.

Recomendado por

MASTER ORGANIC

www.masterorganic.es

Jordi Casamitjana
Zoólogo especialista en comportamiento animal
buenoyvegano@buenoyvegano.com

¿Qué santuarios de animales son compatibles con el veganismo?

Para los veganos, la palabra «santuario» significa algo muy positivo. Lo contrario a una granja de la industria de agricultura animal, o a un zoo de la industria de la explotación animal para entretenimiento. Pero, de hecho, cualquiera de estas instituciones puede añadir este término en su nombre para convencer a sus críticos de que ya no son «los malos». Por tanto, es importante no dejarse engañar.

123rf@mulderphoto

¿Qué es un santuario de animales? Un lugar donde los animales puedan vivir una vida saludable y satisfactoria con el entorno y la compañía adecuados para ellos, protegidos de todos los humanos y las amenazas que pueden traer, así como de todas las demás amenazas externas para las que los animales no están naturalmente equipados para manejar. Por el contrario, un lugar donde los animales apenas sobreviven, están física y mentalmente enfermos y están expuestos a todo tipo de amenazas que no pueden manejar adecuadamente porque se les mantiene cautivos contra su voluntad y no pueden ir a un lugar más seguro, no debería llamarse un «santuario».

Hay dos tipos de santuarios: los que rehabilitan a los animales de vuelta a la naturaleza y los que no. Los primeros están claramente destinados a ayudar a los animales y los mantienen en el santuario solo temporalmente para permitirles recuperarse de un problema temporal. Estos santuarios, a menudo llamados «centros de rehabilitación», son apoyados por la mayoría de los veganos éticos.

Por lo referente a aquellos que mantienen animales en cautiverio por el resto de sus vidas, debemos usar una definición que los separe de los zoológicos. La Federación Mundial de Santuarios de Animales (GFAS) acredita los santuarios sobre la base de estándares mundiales de excelencia. Esto es lo que dice en su sitio web: "*El cuidado de los animales es una industria mal regulada, y miles de organizaciones en todo el mundo que se describen a sí mismas como 'santuarios' o 'refugios' no brindan atención de calidad o humanitaria para sus animales. Para todas las personas que invierten en el bienestar de los animales cautivos, incluidos donantes, patrocinadores y legisladores, existe un deseo compartido de diferenciar los verdaderos santuarios. A través de nuestro proceso de evaluación, GFAS puede garantizar que aquellos designados como verificados o acreditados por GFAS mantengan los más altos estándares para los animales bajo su cuidado*". Un «verdadero santuario» acreditado bajo esta federación debe tener un estado sin fin de lucro / no comercial y aplicar las siguientes políticas (entre otras):

1. Que no haya cría en cautividad (con una posible excepción solo para aquellas organizaciones que tienen un programa de liberación / reintroducción de buena fe para devolver animales silvestres a su hábitat nativo).

2. Que no haya comercio de animales o partes de animales.

3. Que no se permitan visitas que no sean guiadas y realizadas de una manera cuidadosa que minimice el impacto en los animales y su entorno, no les cause estrés y les brinde la capacidad de buscar privacidad y tranquilidad sin interrupciones.

4. Que los animales no se exhiban ni se saquen del santuario o recintos / hábitats por razones no médicas, con algunas excepciones limitadas para ciertas especies animales, como los caballos, en circunstancias aprobadas.

Hay dos tipos de santuarios: los que rehabilitan a los animales de vuelta a la naturaleza y los que no

123rf©cameramankievukraine

5. Que el público no tenga contacto directo con animales silvestres (con algunas excepciones limitadas como se describe en las Normas para algunas aves y pequeños reptiles).

De todas estas condiciones, la prohibición de cría es la más importante. Si no se previene de forma efectiva la reproducción de cualquier animal (doméstico o salvaje), entonces es más probable que se trate de un zoológico, no un santuario. Un santuario que sigue todas las condiciones de acreditación de GFAS podría ser compatible con el veganismo, pero hay algunas condiciones más que yo añado para estar más seguro:

1. Estar dirigido por veganos.

2. No utilizar sustancias o materiales producidos por los animales que mantiene para alimentos o vestimenta.

La Federación Mundial de Santuarios de Animales (GFAS) acredita los santuarios sobre la base de estándares mundiales de excelencia

3. Si ofrece alimentos o refrescos a los visitantes que no se incluyan productos de origen animal.

4. No contravenir los principios básicos del veganismo en términos de explotar los animales en cautiverio (por ejemplo, usarlos como medio de transporte o hacer que hagan trucos para los visitantes).

Un establecimiento que mantiene animales en cautiverio de por vida, pero sigue todas estas condiciones es el tipo de santuario más compatible con el veganismo. ■

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

Iván Iglesias
Chef y profesor de cocina vegana

www.nutricionesencial.es

Dahl de lentejas rojas y boniato

Los platos de legumbres siempre son un acierto con la llegada del frío. Son un alimento rico en fibra, proteínas, minerales y bajo en grasa. Existe una gran variedad de legumbres por lo que es difícil cansarse de ellas, pero tienen el problema de que al ser un alimento seco deberemos remojarlas en agua con antelación para poder cocinarlas adecuadamente.

Esto no sucede con la legumbre que será la protagonista de esta receta, las lentejas rojas. Por lo general, esta variedad de lenteja se vende ya pelada y en muchos casos partida. Esto hace que su tiempo de cocción sea mucho más reducido que en el caso de otras legumbres y que el remojo no sea necesario. Es una lenteja de sabor muy suave, de color naranja y que, durante la cocción, al estar pelada se deshace ya que la piel no retiene su carne. El resultado es un guiso espeso y cremoso, mucho más fácil de digerir.

©Estela Nieto

Preparación: 15 min.
Cocción: 20 min.

Ingredientes (3 raciones)

- 1 cebolla.
- 2 dientes de ajo.
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra.
- ½ cm de jengibre fresco.
- ½ cucharadita de semillas de comino.
- 1 cucharadita de cúrcuma en polvo.
- 200 gr de lentejas rojas.
- 300 gr de boniato.
- 1 litro de caldo de verduras.
- Cilantro fresco.
- Chili en polvo opcional para decorar.

Puedes combinarlas con gran variedad de verduras, coliflor, calabaza, calabacín o boniato, como en este caso.

Elaboración

Pelar y picar la cebolla y los dientes de ajo muy finos.

Calentar el aceite de oliva en una olla y añadir las semillas de comino hasta que comiencen a desprender aroma. Entonces agregar la cebolla y el ajo picados y rehogar durante 5 minutos a fuego medio hasta que comiencen a estar tiernos. Añadir el jengibre fresco picado muy fino o rallado con un rallador. Continuar cocinando hasta que la cebolla comience a dorarse y esté muy blanda.

Pelar el boniato y cortar en dados gruesos de 2 o 3 centímetros de grosor.

Incorporar a la cacerola junto con la cúrcuma en polvo y rehogar un minuto.

Lavar las lentejas rojas y escurrir. Agregar las lentejas a la cacerola y cubrir con el caldo de verduras.

Cocinar durante 20 minutos hasta que las lentejas estén muy tiernas y se hayan deshecho casi por completo.

Una vez las lentejas estén en su punto y el boniato esté muy tierno, añadir 2 cucharadas de cilantro fresco picado y remover.

Servir y decorar cada plato con más cilantro fresco picado y si te gusta el picante, añadir un poco de chili en polvo y un hilo de aceite de oliva. ■

ALIMENTACIÓN / SNACKS

NOVEDAD

Mini tortitas de Trigo Sarraceno, de Sol Natural

El trigo sarraceno es un aliado perfecto para tu salud: es saciante, su fibra es prebiótica (alimenta la microbiota), aporta energía estable y duradera, y es rico en proteína vegetal.

Nuestras mini tortitas son una manera súper práctica y deliciosas de incorporarlo a tu dieta, pues su formato es ideal para llevar. Certificadas sin gluten por la AOECS: apto para celíacos e intolerantes al gluten.

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

ALIMENTACIÓN / TOFU

IMPRESCINDIBLE

Filetes de Tofu Ajo Silvestre, de Taifun Tofu

El Filete de Tofu Ajo Silvestre, es el producto perfecto para quienes aman esta hierba silvestre. El ajo silvestre le da un sabor único.

Se puede freír brevemente en la sartén. Es muy sabroso con pasta, papas o verduras. También se puede cocinar a la parrilla, cubierto con un poco de aceite. No contiene gluten. Elaborado con Soja proveniente de Alemania, Austria y Francia.

Certificados: Ecológico (Euro Hoja) | Vegan
Marca: Taifun Tofu | www.taifun-tofu.de/en
Empresa: Taifun-Tofu GmbH

ALIMENTACIÓN / CEREALES

NOVEDAD

Copos de maíz sin gluten bio, de El Granero

El Granero lanza estos Copos de Maíz Sin Gluten; los cereales más clásicos, ahora también para celíacos.

A parte de constituirse de ingredientes 100% naturales, estos copos son una excelente fuente de fibra.

Elaborados sin aceite de palma y con un bajo contenido en grasas.

Certificado: Ecológico (Euro Hoja)
Marca: El Granero | www.elgranero.com
Empresa: Biogran, S.L. | www.biogran.es

BEBIDAS / KOMBUCHA

NOVEDAD

Casual Cúrcuma, de Mūn Kombucha

La variedad más increíblemente innovadora de la versión para todos los públicos de Mūn Kombucha, Casual, se llama Cúrcuma y transpira salud por todos lados. Con las propiedades de esta raíz increíblemente anaranjada, antiinflamatoria y digestiva; sumadas a las que le proporciona el jengibre, que también es un gran antiséptico. Una receta redonda que se completa con hierba limón, zumo de limón y una chispa de pimienta recién molida. Sin azúcar, sin alcohol, sin gluten y vegana. A la venta en dos formatos 250 y 500 ml.

Certificado: Ecológico (Euro Hoja)
Marca: Mūn Kombucha | www.munkombucha.com
Empresa: Mūn Ferments, S.L.

ALIMENTACIÓN / PROTEÍNA VEGETAL

NOVEDAD

Falafels, de Vegetalia

Vegetalia prepara sus falafels (original, spicy y boniato) con base de garbanzo, y junto con cebolla y especias obtiene un sabor intenso muy agradable y crujiente por fuera. Caliéntalos en la sartén, airfryer u horno y acompañarlos con la salsa que más te guste. Lo tienes listo en un momento. Si no acostumbras a comer legumbres, el falafel es una opción ideal para introducirlas en tu dieta, ¡recordemos que la OMS recomienda consumir legumbres 4 veces por semana!

Certificado: Ecológico (Euro Hoja)
Marca: Vegetalia | www.vegetalia.com
Empresa: Midsona Iberia, S.L.U.

COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS

IMPRESCINDIBLE

Aceite Omega 3:6:9 BIO 200ml, de Viridian

Aceite nutricional ideal para el uso diario. Primera presión en frio y mantenimiento en una atmósfera de nitrógeno durante la fabricación y envasado. El ácido alfa linoleico (ALA–Omega 3) contribuye al mantenimiento de los niveles normales de colesterol. Contiene ácido gamma linoleico (GLA), una pequeña cantidad de omega-9, una amplia gama de nutrientes que incluyen la vitamina E (espectro completo de tocoferoles y tocotrienoles) y carotenoides (alfa-caroteno, betacaroteno y luteína). Sin gluten. Apto para veganos. 100% ingredientes activos.

Certificados: Ecológico (Euro Hoja) | Soil Association Organic
Marca: Viridian
Distribución: Alternatur, S.L. | www.alternatur.es

Miriam Martínez Biarge
Médico Pediatra
www.creciendoenverde.com
info@creciendoenverde.com

Dieta para bajar peso para veganos, ¿cómo funciona?

Una dieta vegana no es una dieta para perder peso.

Siguiendo una dieta vegana puedes perder peso, puedes ganarlo, o puedes mantener el que tienes. Depende de lo que comas y de cuáles sean tus objetivos.

Las dietas veganas son dietas en las que se excluyen todos los productos de origen animal. Es una alimentación que se sigue por motivos éticos (por respeto a los animales y/o por protección medioambiental), pero no necesariamente por motivos de salud. Aunque las personas veganas están en general tan sanas o más que las personas no vegetarianas, y suelen ser más delgadas, esto no se cumple en todos los casos.

123rf@okrasyuk

¿Por qué quieres perder peso?

Vivimos en una sociedad de personas con sobrepeso que continuamente tratan de perderlo, casi siempre sin éxito. Muchas personas pasan buena parte de su vida perdiendo unos kilos y volviéndolos a recuperar, probando una dieta tras otra, sintiéndose continuamente mal en su propio cuerpo. La razón es que queremos perder peso por los motivos equivocados: por mejorar nuestra apariencia y no por cuidar nuestra salud.

El sobrepeso y la obesidad se han convertido en una pandemia que afecta a prácticamente todos los países del mundo. Por primera vez en la historia de la humanidad hay más personas con sobrepeso que personas malnutridas. Especialmente preocupante es el avance de la obesidad infantil, que afecta ya a uno de cada cuatro niños, niñas y adolescentes. El sobrepeso es una de las principales causas de mortalidad prematura y de enfermedad crónica y discapacidad: da lugar a diabetes, insuficiencia renal y aterosclerosis. Aumenta el riesgo de infarto de miocardio, derrame cerebral, cáncer de mama, de ovario y otros tumores.

La clave está en sustituir la carne y el pescado por legumbres

Si tienes sobrepeso, estás poniendo en serio riesgo tu salud y acortando tu vida. Y debes abordar este problema cuanto antes, con ayuda profesional. No se trata de "hacer una dieta" sin más, sino de averiguar en primer lugar qué te condujo a ganar peso y qué tipo de conflicto emocional hay detrás. Además de acompañamiento psicológico, necesitas trabajar con un nutricionista que te ayude a entender qué es una buena alimentación y a cambiar tus hábitos definitivamente; así como supervisión por parte de un médico.

No tengo obesidad, pero he ido acumulando unos kilos con los años y los quiero perder...

Esta situación es muy frecuente, ya que vivimos en una cultura que favorece la sobrealimentación y la inactividad. Si no prestamos atención a lo que comemos cada día, a cuánto nos movemos y a nuestras señales de hambre y saciedad, es fácil comer de más. ¡Comemos tantas veces por aburrimiento, porque estamos preocupados por algo, o para tapar una desilusión o una pena! Empezar a prestar más atención a las señales que nos envía nuestro cuerpo es el primer paso para mantener un peso saludable.

¿Puede una dieta 100% vegetal ayudarme a conseguir un peso saludable?

Las dietas vegetales integrales, es decir aquellas en las que la mayor parte de la alimentación se basa en verduras y frutas, cereales integrales (no refinados), legumbres, semillas y frutos secos, con nada o un mínimo de dulces y alimentos ultraprocesados, han demostrado en un buen número de estudios que son efectivas para bajar de peso y mantener un peso saludable.

Por ello, tanto si eres vegano como si no, tu objetivo debería ser seguir una alimentación total o predominantemente vegetal la mayor parte del tiempo.

Pasos que debes dar si eres vegano/a y has estado acumulando más kilos de la cuenta:

1. Elimina las comidas precocinadas y otros productos ultraprocesados como pizzas veganas, hamburguesas veganas, quesos veganos de aceite de coco, pastelería vegana, helados veganos, natas veganas...

2. Sustituye pan blanco, pasta blanca y arroz blanco por pan integral, pasta integral y arroz integral. Alterna estos cereales con avena, quinoa y otros que te gusten.

3. Llena tu plato principal de una cantidad generosa de verduras, tanto en la comida como en la cena.

4. Come más legumbre, mínimo una porción cada día. Pueden ser en forma de hummus o de hamburguesa casera, albóndigas, cremas... Una de las comidas del día debería incluir legumbres como tal, y la otra comida debería contener tofu, tempeh, seitán o soja o guisante texturizados.

5. Reduce al máximo el consumo de aceite. Cocina al horno, plancha o vapor; y solo usa aceite de oliva en muy pequeña cantidad para aliñar alguna preparación concreta.

6. Elimina los productos con azúcar añadido (helados, postres de soja, galletas...). En su lugar, come fruta, de postre, y a cualquier otra hora. Come tanta fruta como te apetezca, siempre que sea fruta natural, entera, y no zumos de fruta.

Siguiendo estos pasos es muy probable que en unas semanas estés de vuelta en tu peso habitual, sobre todo si aumentas también la actividad física.

Si con esto no fuera suficiente, sigue estos dos pasos más:

Eliminar los alimentos de origen animal es un paso positivo para la salud y por sí mismo ya va a ayudarte a volver a tu peso normal

123rf@alekseyrezin

1. Reduce temporalmente frutos secos y semillas a una ración de 30 g diarios (un puñado).

2. Reduce temporalmente la cantidad de cereales y de patatas y da prioridad a los platos de verdura con legumbres, tofu, tempeh, seitán o soja texturizada.

No eres vegano/a, pero has leído que esta forma de alimentación ayuda a perder esos kilos de más y quieres probarlo

Eliminar los alimentos de origen animal (especialmente carne roja, huevos y queso) es un paso positivo para la salud y por sí mismo ya va a ayudarte a volver a tu peso normal. Pero no basta para lograr una dieta óptima.

Aunque sea tentador, no sustituyas la carne por hamburguesas veganas y productos similares. Aunque sin duda son de mejor calidad que los cárnicos, no son la mejor opción para lograr un peso saludable. Más adelante podrás incorporar alguno de ellos ocasionalmente, pero al principio es mejor no hacerlo.

Tampoco comas solamente verduras. Así sí perderías peso, pero te sentirías débil, cansado y sin energía. Y perderías masa muscular, que no es el objetivo.

La clave está en sustituir la carne y el pescado por legumbres. Las legumbres son las mejores aliadas de un peso saludable gracias a su contenido en proteínas, en hidratos de carbono de absorción lenta (que no producen picos de insulina) y en fibra.

Si no sabes cómo empezar a comer legumbres, elige algún plato de la cocina tradicional española que te guste y hazlo completamente vegetal. Por ejemplo, cocina unas lentejas guisadas con patata y verduras (en vez de con chorizo); o unos garbanzos con puerros y calabaza (en vez de con bacalao), o unas fabes con setas (en vez de con almejas).

Si te gustan los platos de otras cocinas también puedes adaptarlos sustituyendo la carne por legumbres o por tofu, por ejemplo: cuscús de verduras y garbanzos, curry de lentejas y verduras con arroz, wok de tofu y verduras con tallarines, boloñesa de soja texturizada...

El sobrepeso es una de las principales causas de mortalidad prematura y de enfermedad crónica y discapacidad

Acostúmbrate a tomar un plato único para comer y cenar que lleve verduras, legumbres y cereales integrales, y acompáñalo con ensalada.

Por lo demás, sigue los consejos ofrecidos en el apartado anterior para las personas que ya son veganas.

En cualquier caso, vale la pena que tengas una consulta con un nutricionista especializado en este patrón de alimentación para que te aclare conceptos y te ayude a planificar unos menús completos y adecuados a tus gustos y necesidades. ■

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

Más cerdos que personas

La proliferación de macrogranjas en la España rural ha puesto en pie de guerra a ciudadanos que se han organizado en plataformas para frenarlas. Analizamos qué hay detrás de las macrogranjas.

"El bajo coste de la obtención de carne para la empresa supone sin embargo un coste para el medio ambiente en forma de contaminación, y un elevado sufrimiento para los animales, dadas las condiciones en que se encuentran. Además, implica un coste para la población que ve cómo se deteriora su entorno sin que exista ninguna contrapartida, como la generación de empleos de calidad, para la zona", denuncia Greenpeace en la campaña que lanzó el pasado octubre contra las macrogranjas. La organización ecologista pide[1] que no se concedan más licencias de apertura de este tipo de instalaciones ni se amplíen las existentes, por sus graves impactos medioambientales y sociales.

Las macrogranjas albergan grandes cantidades de animales hacinados que solo ven la luz del sol cuando son apilados en los camiones que los llevan al matadero. En el caso de los cerdos, eso ocurre cuando tienen entre tres y seis meses -si no los matáramos, podrían llegar a vivir hasta los 15 años-. Si hablamos de los lechones, su vida se reduce a tres semanas cuando todavía están alimentados por leche materna. Ellos se van y serán reemplazados por más cerdos. Porque en las frías y deshumanizadas instalaciones quedarán sus madres que seguirán en el ciclo de inseminación artificial, partos y separación de crías. Ellas vivirán entre 2 y 3 años, gran parte de ellos encajadas en jaulas de gestación y maternidad, espacios en los que no pueden ni moverse ni darse la vuelta. Parirán una y otra vez. Antes o después, los animales irán al matadero y acabarán finalmente en la boca de humanos en forma de salchichas, hamburguesas, jamón dulce, chorizo o fuet.

Varias organizaciones animalistas llevan años denunciando cómo viven los animales dedicados al consumo humano. Un ejemplo de ello es Igualdad Animal, que se ha adentrado en distintas granjas de cerdos y documentando la dura realidad que viven estos magníficos animales. Ahora también lo ha hecho Greenpeace, si bien hasta hace muy poco

123rf@davit85

La ganadería industrial es una de las principales causas de la contaminación de las aguas subterráneas por nitratos

las entidades ecologistas no habían tratado el tema de la ganadería a pesar de los más que demostrados impactos negativos para el medio ambiente de la producción y del consumo de carne.

Los ecologistas visitaron el megacomplejo cárnico de Castilléjar, situado en Granada, y se encontraron con animales amontonados rodeados de suciedad y desatendidos. De esta inhumana instalación pueden llegar a salir 651.000 lechones al año. Y es, además, tal y como denuncia la organización ecologista, "la explotación porcina más contaminante de España por metano y amoniaco". Su titular es Cefusa, una empresa del Grupo Fuertes, dueña de El Pozo.

La industria porcina y el medio ambiente

Además de la crueldad con la que se tratan los animales, las macrogranjas también preocupan por su impacto medioambiental, especialmente por la gestión de los purines y la grave contaminación del agua.

Del cerdo no todo se come. Sus purines, líquidos compuestos por orinas, deyecciones, aguas de lavado y restos de alimento, son difíciles de eliminar y acaban provocando malos olores -con fuerte olor amoniacal- y problemas de contaminación del suelo y de las aguas superficiales y subálveas. La problemática es mayor si hay gran cantidad de animales concentrados, ya que hay una sobreproducción de purines que son difíciles de tratar.

No sorprende, entonces, que la ganadería industrial sea una de las principales causas de la contaminación de las aguas subterráneas por nitratos. La Unión Europea advierte del riesgo de consumir agua que contenga más de 50 miligramos de nitratos por litro.

Hay más. Las explotaciones industriales de cerdos son la principal fuente de metano derivado de la gestión de estiércol: concretamente, es responsable del 76% de estas emisiones, según el Inventario Nacional de Gases de Efecto Invernadero publicado por el Ministerio para la Transición Ecológica y el Reto Demográfico (MTERD).

La problemática es de sobras conocida en nuestro país desde hace años, especialmente en Cataluña, donde hay más cerdos que habitantes: 8,07 millones frente 7,7 en el año 2020. Se trata de animales concentrados en unas zonas muy concretas, cuyos purines han contaminado el 40% de la superficie del territorio.

Otras comunidades autónomas han querido seguir el ejemplo. Es el caso de Aragón, que ha superado a Cataluña en los últimos cinco años y ya lidera el *ranking* de la cabaña porcina en España. Allí la proporción personas-cerdos es todavía mayor: 8,8 millones de cerdos frente a 1,3 millones de personas. Ambas comunidades autónomas son las que mayor número de macrogranjas tienen de toda España: la mayoría se concentran entre las provincias de Huesca (Aragón) y Lleida (Cataluña).

España ya es el primer productor de porcino de la Unión Europea: en 2020 se acabó con la vida de 56,4 millones de cerdos para consumo humano. A nivel mundial, es la cuarta potencia productora (después de China, Estados Unidos y Alemania). Fuera de la UE, exporta mayormente a China y otros países del Sudeste asiático.

Todo tiene un precio. Tal y como recoge Greenpeace, la contaminación media por nitratos ha crecido un 51,5% en sólo cuatro años, desde 2016 a 2019, en España. Actualmente, la superficie afectada por la

EN CATALUÑA

contaminación por nitratos (el área incluida dentro de las Zonas Vulnerables a Nitratos) supone casi una cuarta parte del país. La Comisión Europea ha llamado en varias ocasiones la atención a España por la gravedad de la situación.

Impacto social de las macrogranjas

La industria cárnica vende los proyectos de macrogranjas en la España vaciada como la solución ideal para fijar población en el medio rural al ofrecer empleo. Pero la realidad es otra.

Los vecinos de las zonas en las que se proyectan -especialmente en zonas poco pobladas, a las afueras de pequeños pueblos y aisladas- ven peligrar su calidad de vida y su futuro por los malos olores, ruidos -chillidos de los animales- y contaminación del suelo y de las aguas. Además, deben convivir con camiones enormes que transportan a los animales al matadero de forma continua.

123rf@hxdyl

El informe *Ganadería industrial y despoblación*[2] de Ecologistas en Acción analiza la evolución demográfica en municipios de menos de 5.000 habitantes y los censos ganaderos porcinos proporcionados por las Administraciones Regionales desde el año 2000 hasta el 2020. "Los resultados de las comparativas no dejan lugar a dudas sobre la inexistencia de una relación positiva entre la ganadería industrial porcina y la lucha contra la despoblación [...] Es más, el hecho de que en el 74% de las comparativas de los territorios analizados, el municipio con alta carga porcina pierda más población, o gane menos, que el municipio sin ganadería porcina intensiva, o con muy poca presencia, lleva a concluir en sentido totalmente opuesto: la ganadería porcina industrial favorece el proceso de despoblación rural", concluye.

La Comisión Europea ha llamado en varias ocasiones la atención a España por la gravedad de la situación

El número de ciudadanos que se oponen a la construcción de macrogranjas en sus pueblos no para de crecer y se unen en plataformas. Una de las más antiguas, creada en 2015 en Huesca, es la de Loporzano sin ganadería intensiva, una de las entidades promotoras de la coordinadora estatal Stop Ganadería Industrial[3], que une esfuerzos de asociaciones de toda España para combatir la ganadería industrial. ■

Referencias:
1. https://es.greenpeace.org/es/que-puedes-hacer-tu/peticiones/macrogranjas-no/
2. https://www.ecologistasenaccion.org/169437
3. https://stopganaderiaindustrial.org/

Helena Escoda Casas
Historiadora y antrozoóloga, profesora de ciencias sociales
helenaescodacasas@gmail.com

¿Debería un judío ser vegano?

A pesar de que el Judaísmo oficialmente no es una religión vegetariana, en la comunidad judía liberal es quizá donde más se ha reflexionado sobre los valores éticos promovidos por el pensamiento vegano.

La religión judía presenta una gran complejidad en lo relativo a las pautas de alimentación, ya que para los fieles, todos los alimentos aptos y todas las restricciones están enmarcadas en una profunda dimensión simbólica. Según la Torá, las escrituras sagradas que contienen la ley y el patrimonio identitario del pueblo judío, Dios, conocedor de la función propia de cada alimento, quiso instruir a la humanidad a través de un conjunto de leyes que constan en el Levítico (uno de los cinco libros del Tanaj, Antiguo Testamento hebreo). Este articulado sobre las pautas alimentarias es conocido como Kashrut, cuya finalidad es procurar el bienestar físico y psíquico de las personas a partir de una alimentación adecuada y saludable.

Kosher es el término que designa los alimentos aptos para el consumo humano, en contraposición al término Taref, que designa las prohibiciones. No obstante, la Kashrut profundiza más allá, puesto que también establece combinaciones adecuadas e incompatibilidades entre alimentos permitidos, así como restricciones temporales.

123rf@milkos

Muchos judíos son vegetarianos o veganos por convicción

De manera similar a las otras religiones, todos los vegetales son kosher (sin restricciones). Sin embargo, entre las carnes y otros productos derivados de origen animal encontramos los alimentos taref (prohibidos) y los alimentos entre los cuales existen ciertas incompatibilidades.

Básicamente, podemos resumir que las carnes permitidas son las aves, salvo las carnívoras y las carroñeras (de estas tampoco se permiten sus huevos) y los mamíferos terrestres rumiantes que tienen pezuña hendida. Ambas condiciones son imprescindibles. Cumplen los requisitos los bóvidos y los ovicaprinos, por lo tanto, los cerdos, los equinos, los conejos y las ranas son taref. La leche de un animal taref es por consiguiente taref. Además, para que una carne sea considerada kosher, también debe cumplir con una serie de procedimientos que aseguren su pureza y máximo nivel de higiene en el momento de la matanza y procesado. El animal debe estar completamente sano, y el sacrificio (Shejitá) debe ser realizado por un Shojet (matarife rabino) con la finalidad que el animal sufra lo menos posible, respetando así la dignidad de la obra de Dios.

123rf@kabachkiphoto

No obstante, la praxis habitual de los mataderos kosher, según han podido documentar organizaciones en defensa de los Derechos Animales como la norteamericana People for the Ethical Treatment to Animals (PeTA), es inevitablemente cruel, así lo demuestran grabaciones llevadas a cabo con cámara oculta, puesto que es imposible matar a los animales sin hacerles sufrir, porque el maltrato es algo inherente a la industria cárnica. Los peces y los animales marinos deben tener aletas (senapir) y escamas (kaskéset) para cumplir las condiciones kosher. Todos los mariscos y bivalvos, así como el tiburón, el delfín, el pulpo y el esturión son taref.

Muchos judíos son vegetarianos o veganos por convicción, pues no solamente resulta una manera más pragmática de aplicar la Kashrut, sino también una manera de entender de forma coherente los valores morales del Judaísmo y reflexionar sobre la persecución y el sufrimiento al que se ha sometido este pueblo semita. Franz Kafka ya fue un destacado defensor de los animales y vegetariano por convicción. La comunidad judía, en el seno del judaísmo liberal, es quizá una de las que más ha reflexionado sobre los valores éticos promovidos por el movimiento vegano por la liberación animal, entre los que destaca el filósofo Peter Singer, autor del clásico ensayo Animal Liberation'.

Muchos judíos han tomado la decisión de abstenerse de comer carne a partir del mandato de la Torá *Tsa'ar ba'alei chayim* en el cual se refiere al imperativo moral de no causar sufrimiento a los animales

Muchos judíos han tomado la decisión de abstenerse de comer carne a partir del mandato de la Torá *Tsa'ar ba'alei chayim* en el cual se refiere al imperativo moral de no causar sufrimiento a los animales. Según David Rosen, rabino de Irlanda, el trato que reciben millones de animales en las granjas industriales actuales es inaceptable de acuerdo con los preceptos establecidos en las leyes judías. Según las reflexiones de Rabbi Ephraim Lunchitz, autor de la obra *Kli Yakar*, un ensayo sobre la Torá, los fundamentos éticos de la Kashrut conciben el vegetarianismo como la dieta ideal.

En los años setenta del siglo XX, el rabino Rabbi Zalman Schachter-Shalomi, quien fue uno de los fundadores del Jewish Renewal Movement, impulsó el movimiento llamado eco-Kashrut o eco-Kosher, una forma de activismo para extender unas pautas alimentarias basadas en las leyes dietéticas judías y a la vez tomando en consideración los criterios para una alimentación sostenible. Dicho autor, elaboró guías alimentarias informativas más allá de la kashrut tradicional para tomar en cuenta los costos humanos y ambientales de la industria alimentaria, para que los fieles pudieran decidir qué comer o qué no comer,

en función de sus consecuencias sociales y ambientales.

En la década de los noventa, gracias al trabajo del rabino, autor y activista reconstruccionista, Arthur Waskow, el movimiento obtuvo un resurgimiento. A mediados del año 2000, una tercera ola fue impulsada en parte por una serie de escándalos derivados de malas praxis en instalaciones de producción de alimentos kosher.

El Holocausto o Shoá, como es preferible llamarlo de acuerdo con los criterios tomados en consideración por la comunidad judía, y sus paralelismos con el trato que reciben los animales en la ganadería industrial también ha sido un motivo de reflexión en obras de pensadores judíos diversos, como por ejemplo el célebre Isaac Bashevis Singer, Premio Nobel de Literatura en 1978, quien describió a través de un personaje de su novela The Letter Writer que el trato que dan los humanos a los animales es como un eterno Treblinka.

Singer, destacado vegetariano, escribió "en relación con los animales, todos los humanos son nazis; para los animales, el mundo es un Treblinka sin fin". De un modo parecido, J.M. Coetzee, Premio Nobel de Literatura en 2003, invocó la imagen del matadero en la novela Elizabeth Costello al describir el trato que los nazis habían dado a los judíos: "en el siglo XX, un grupo de hombres poderosos y de mente sangrienta en Alemania tuvieron la idea de adaptar los métodos de los almacenes industriales, desarrollados y perfeccionados en Chicago, a la matanza, o lo que ellos preferían llamar el procesamiento, de seres humanos".

123rf@serezniy

También en relación a la Shoá, el Rabino de Nueva York Rav Sharaga Feivel Mendlowitz (1886-1948), decidió dejar de comer carne después de la II Guerra Mundial porque ya había habido demasiadas matanzas en este mundo. La destacada escritora feminista y activista animalista norteamericana Roberta Kalechofsky, perteneciente al grupo Judíos por los derechos de los animales y miembro de PeTA, también reflexionó en su ensayo El sufrimiento de los animales y el Holocausto, sobre las conexiones morales existentes entre ambas catástrofes.

A pesar de que no toda la población de Israel se considera religiosa, la Kashrut está muy presente en la vida diaria y los productos veganos han contado con buena aceptación

En la actualidad, las estadísticas indican que Israel es el país con el mayor porcentaje de personas veganas del mundo y a pesar de que no toda la población de Israel se considera religiosa, la Kashrut está muy presente en la vida diaria y los productos veganos han contado con buena aceptación. Según el activista Daniel Adar, al ser un país pequeño, los movimientos sociales se esparcen rápido y así ha ocurrido con el veganismo. ■

Jordi Casamitjana
Zoólogo especialista en comportamiento animal
buenoyvegano@buenoyvegano.com

La abolición de la caza del zorro en el Reino Unido

Ser antitaurino es normal para un vegano. Pero no todos los antitaurinos son veganos. De hecho, hay más personas que son contrarias a la tauromaquia que al carnismo. Esto es porque la tauromaquia representa la glamourización de la tortura como cultura y expresión de poder. No es de extrañar que muchos simpatizantes de políticas elitistas de derechas apoyen las corridas de toros. La tauromaquia es un fenómeno político, no artístico, en los nueve países donde aún se practica.

El equivalente político de la tauromaquia en las Islas Británicas es la caza. La palabra caza (*hunt*) en inglés británico significa específicamente usar perros para perseguir a mamíferos salvajes siguiendo su rastro olfativo (y matarlos al final). Los que cazan son los perros, no las personas que los dirigen. Hay términos diferentes para describir otras acciones que la gente hace para matar animales silvestres (por ejemplo, disparar a aves con escopetas se llama *Shooting*).

La caza en este sentido es tan ritualizada en las islas británicas como las corridas de toros lo están en España. Y también está igualmente politizada. Ser de derechas incrementa la probabilidad de ser pro-caza, mientras que ser progresista lo contrario (ser un «anti»). En el Reino Unido, o eres pro, o eres anti (como yo y todos los veganos), pero con los años los antis hemos ido creciendo en número. Tanto, que hemos conseguido prohibir la caza.

123rf@paulmaguire. Winslow, Reino Unido

Hay cuatro tipos de caza: la caza del zorro (en la que raposeros persiguen a zorros, y los cazadores les siguen a caballo), la caza de la liebre (a veces a caballo, y a veces a pie), la caza del ciervo (con perros un poco más grandes y también a caballo), y la caza de visones (con otro tipo de perros, en ríos, y a pie). Para cada uno de estos tipos hay varios clubes privados que tienen un territorio asignado para cazar. Estos clubes están dirigidos por personas de clase alta (llamados Maestros de Caza) que, a menudo, son aristócratas. Por ejemplo, *The Duke of Beaufort Hunt*, es el club de caza con el que el Príncipe de Gales Charles solía cazar.

La tauromaquia es un fenómeno político, no artístico, en los nueve países donde aún se practica

Digo solía, ya que desde el 2005, toda esta caza es ilegal. La ley de la caza del 2004 (*Hunting Act 2004*) prohibió la caza en Inglaterra y el País de Gales, mientras que la Ley de Protección de Mamíferos Silvestres (Escocia) de 2002 la prohibió en Escocia (sigue siendo legal en Irlanda del Norte). ¿Quiere esto decir que la caza del zorro, tan emblemática de lo «inglés» como son los toros de lo «español», se ha abolido en Gran Bretaña? No exactamente.

Los cazadores consiguieron encontrar lagunas en estas dos leyes, y a través de la explotación de algunas de las excepciones que estas leyes enumeran, o a través de nuevas actividades que se han inventado, han seguido cazando. Por tanto, el proceso de la abolición de la caza del zorro no ha terminado. Ha avanzado mucho, pero hay mucho que hacer.

Tal proceso empezó hace mucho tiempo. En 1924 se creó la Liga contra los Deportes Crueles (LACS), una de las organizaciones en las que yo trabajé, que durante décadas intentó crear leyes que prohibieran la caza. Como al principio esto no funcionó (ya que los pro-caza eran gente de poder, y cada vez que el Parlamento estaba dominado por los conservadores, estos se oponían a cualquier prohibición) en 1963 se creó paralelamente una organización más radical: La Asociación de Saboteadores de Caza (HSA). LACS trabajaba más en cabildeo a nivel político y mediático. HSA trabajaba más en el terreno saboteando cazas y salvando a zorros, liebres,

BIOVIDASANA COSMÉTICA ECONATURAL
La certificación que garantiza la máxima calidad de tu cosmética
bio VIDA SANA — Un 90% de ingredientes ecológicos para la Categoría I y entre el 15-89% para la Categoría II
bio VIDA SANA ECOPlus — Para empresas con un 80% de los productos en la Categoría I. No producen cosmética convencional
nat VIDA SANA — Menos de un 15% de ingredientes ecológicos (producto cosmético natural)
vegan bio VIDA SANA — Para cosmética certificada BioVidaSana sin ingredientes de origen animal
CERTIFIED bio.inspecta BioVidaSana — La cosmética BioVidaSana está certificada por bio.inspecta
"Te contamos la verdad sobre la cosmética econatural en www.biovidasana.org"
Con la garantía de la Asociación Vida Sana
ASOCIACIÓN VIDA SANA

ciervos y visones distrayendo a los perros con sonidos u olores. LACS estaba formada por todo tipo de personas, y aquellos que iban a observar cazas se les conocía como «monitores de caza». HSA estaba normalmente formada por veganos, y a sus miembros se les conocía como «saboteadores» (o simplemente *Sabs*). Durante años, estos dos grupos trabajaron en paralelo, casi como jugando el papel de «policía malo y policía bueno».

Uno de los pasos más importantes en la campaña por la abolición ocurrió en 1990. La *National Trust*, una organización benéfica para la conservación del patrimonio en Inglaterra, Gales e Irlanda del Norte, prohibió la caza del ciervo en su tierra (2.500 km2). Hicieron esto después de leer el informe del Profesor Derek Bateson de la Universidad de Cambridge que demostró que el ciervo sufre durante la persecución, no solo cuando se le mata.

Ese avance, y la eficiencia de los Sabs, hizo que los cazadores reaccionaran. Consiguieron que se aprobaran leyes para evitar el saboteo. La Ley de Justicia Penal y Orden Público de 1994 creó delitos relacionados con la entrada ilegal en tierra privada por parte de saboteadores de caza. Pero los Sabs siguieron saboteando, aunque algunas de sus acciones eran ahora ilegales.

Al final de la década de los 90, LACS unió fuerzas con dos organizaciones: La Real Sociedad para la Prevención de la Crueldad hacia los Animales (RSPCA) y el Fondo Internacional para el Bienestar Animal (IFAW), con la que yo también trabajé. Las tres hicieron un cabildeo más efectivo, y el partido Laborista en el poder decidió aprobar la *Hunting Act 2004*, con todas sus excepciones e imperfecciones. Les costó mucho hacerlo, ya que cada vez que el proyecto de ley era aprobado en la Cámara de los Comunes, era rechazado por la Cámara de los Lores. Al final, después de tres rechazos, se aplicó la Ley del Parlamento, rompiendo el empate a favor de los Comunes. Los Conservadores apelaron en varios tribunales, pero perdieron en todos.

123rf@giedriius. Zorro rojo

Es entonces cuando los cazadores inventaron *Trail Hunting* (caza de rastro) donde supuestamente los perros seguían el olor de orina de zorro que una persona corriendo dejaba en el campo. Aunque esto parecía legal, en realidad era simplemente una coartada ya que seguían persiguiendo a zorros cuando nadie miraba. Monitores y Sabs se convirtieron en investigadores intentando gravar con video la evidencia de caza ilegal. Yo estuve involucrado en los primeros enjuiciamientos exitosos de cazadores de zorros y ciervos, y también escribí un informe titulado *Trail lof Lies* (Rastro de Mentidas) explicando la falsedad del *Trail Hunting*. Aun así, muchos policías seguían ignorando la evidencia obtenida por antis, y la mayoría de cazadores siguieron cazando ilegalmente (aunque menos de ellos, y con menos frecuencia).

Durante la pandemia del 2020, investigadores de la HSA consiguieron infiltrar una reunión en línea de la cúpula de la Sociedad de Maestros de Caza informando a cazadores sobre cómo cazar ilegalmente sin ser apresados. Con tal evidencia, el director de la sociedad Mark Hankinson fue enjuiciado en 2021 y declarado culpable por incitar a la criminalidad. Como consecuencia de ese veredicto, en el 2021, *The Nacional Trust*, que había prohibido la caza de ciervo en el 1990, decidió prohibir la caza de rastro también, y de hecho no permitir la entrada en su tierra a ningún cazador.

El informe del Profesor Derek Bateson de la Universidad de Cambridge demostró que el ciervo sufre durante la persecución, no solo cuando se le mata

El siguiente paso de la campaña para la abolición es convencer a otros terratenientes importantes que sigan el ejemplo de *The Nacional Trust* y también prohíban cualquier tipo de caza simulada. Y luego convencer a los políticos para que modifiquen las dos leyes que prohíben la caza para hacerlas más fuertes y eliminar sus excepciones. ■

123rf@backyardproduction

Ariadna Coma
Periodista
buenoyvegano@buenoyvegano.com

Las personas que no comen carne ni pescado tienen un perfil biológico más saludable

Las personas que no comen carne ni pescado tienen un perfil biológico más saludable que las que sí lo hacen habitualmente. Así lo demuestra una reciente investigación de la **Asociación Europea para el Estudio de la Obesidad** (EASO, por sus siglas en inglés) y la **Universidad de Glasgow.**

El estudio se realizó en Reino Unido con casi 178.000 participantes adultos sanos de entre 37 y 73 años, entre los cuales había 4.111 personas que seguían una dieta vegetal y 166.516 comedores habituales de carne, ultraprocesados y similares. El objetivo era comprobar si la elección dietética puede marcar una diferencia en la salud. Para ello, se analizaron 19 biomarcadores de sangre y orina (signos clínicos mesurables que se utilizan para detectar enfermedades o procesos de las mismas) relacionados con la diabetes, el cáncer, las enfermedades cardiovasculares, la salud del hígado, huesos y articulaciones y la función renal. Además, se tuvieron en cuenta otros marcadores claves e influyentes como, por ejemplo, la edad, el sexo, la etnia, la educación o el consumo de tabaco y/o alcohol.

Los resultados preliminares señalaron que los que excluyen los animales de su dieta tenían **niveles significativamente más bajos de 13 biomarcadores relacionados con disfunciones celulares y enfermedades crónicas** (incluidas el colesterol total y las apolipoproteínas A y B, relacionadas con enfermedades cardiovasculares). También se observaron niveles más bajos de gamma-glutamil transferasa (GGT) y alanina aminotransferasa (AST), dos marcadores que indican inflamación o daño en las células del sistema hepático; así como de la hormona IGF-1, que estimula el crecimiento y la proliferación de células cancerosas; urato y creatinina, marcadores que señalan el empeoramiento de la función renal. Las conclusiones del estudio se aplicaron a cualquier persona, independientemente de su edad, su peso o sus hábitos saludables.

123rf@halfpoint

Los resultados evidencian que una alimentación vegetal reduce significativamente el riesgo de padecer enfermedades

Diferencias en el valor nutricional

Los resultados evidencian que **una alimentación vegetal reduce significativamente el riesgo de padecer enfermedades cardíacas, cánceres, diabetes y sobrepeso, entre otras.** Si bien la carne roja es fuente de vitaminas B6 y B12, también lo es de purinas, colesterol y grasas saturadas, además de tener un alto impacto medioambiental. Por su parte, los alimentos ultraprocesados presentan desequilibrios nutricionales: contienen un alto contenido calórico debido a la cantidad de azúcares, carbohidratos refinados, grasas trans y sal, algunos de los principales factores en el desencadenamiento de daño celular y el riesgo de enfermedades crónicas.

Las frutas, verduras, cereales, semillas y frutos secos, en cambio, **aportan más proteínas, nutrientes, fibra y otros compuestos potencialmente beneficiosos para la salud.** De hecho, fácilmente encontramos vegetales cuyo valor proteico supera el promedio de 16-20 gramos de proteína por cada 100 gramos de producto (cantidad atribuida a la carne roja). La soja, por ejemplo, tiene un valor proteico de entre el 35 y el 37%, mientras que el de la mayoría de legumbres o el seitán es del 24% aproximadamente.

No obstante, el estudio de la Universidad de Glasgow apunta que los participantes que siguen una dieta vegetal presentan niveles más bajos de ciertos biomarcadores beneficiosos. Es el caso del colesterol de lipoproteínas de alta densidad o "bueno" (HDL), la vitamina D, el calcio o los niveles de triglicéridos en la sangre y cistatina-C (relacionada con la condición renal). ■