

“Todos viajamos juntos por la Vía Láctea, árboles y hombres” John Muir

La verdad sobre las carreras de caballos



123rf Limited@stefanholm



Desde
Vegan FTA

6

SALUD

Medicamentos tradicionales
a base de plantas

8

VIDA ANIMAL

Las rutas migratorias
en peligro

14



Bueno y Vegano @buenoyvegano @buenoyvegano



www.buenoyvegano.com

SUSCRÍBETE GRATIS

E

A

V

G



La Vida Vegan

LOVE OF my LIFE

ecológico
vegano, sin aceite de palma,
comercio justo & sin gluten



Distribuido por:



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

**EDITA:**

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

EDICIÓN DIGITAL

www.buenoyvegano.com
buenoyvegano@buenoyvegano.com

DIRECTOR

Enric Urrutia

REDACCIÓN

Montse Mulé

PRODUCCIÓN EDITORIAL

Oriol Urrutia, Axel Domingo,
Ariadna Coma

COLABORADORES

Noemí Alba, Laura I. Arranz, Jordi Casamitjana,
Montse Escutia, Iván Iglesias, Estela Nieto,
María Panzer, Jaume Rosselló, Estella Schweizer

Bueno y Vegano no usa tecnologías de
inteligencia artificial como ChatGPT
para la creación de contenidos.

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.

Powered by Bio Eco Actual



La verdad sobre las carreras de caballos

Las carreras de caballos son una actividad cruel disfrazada de “deporte” que causa un gran sufrimiento a millones de caballos y no tiene ninguna justificación aceptable en el siglo XXI. Es una forma cruel de maltrato animal que causa sufrimiento y muerte vergonzosamente tolerada por la sociedad en general.

Las carreras de caballos provienen de la equitación

Los caballos montados a veces colapsan por agotamiento si se les obliga a correr demasiado o en condiciones inadecuadas, o pueden caerse y romperse las extremidades, lo que a menudo conduce a su eutanasia. Domar a los caballos también puede comprometer sus instintos de prudencia y precaución. Todos estos problemas ocurren con la equitación, pero cuando nos fijamos en las carreras de caballos, los problemas empeoran, porque los caballos son obligados a sus límites físicos tanto en el “entrenamiento” como durante las carreras.

En las carreras de caballos, la violencia se utiliza para obligar a los caballos a “desempeñarse” mejor que otros caballos. El instinto de los caballos de huir de los depredadores corriendo lo más lejos que puedan bajo la seguridad de su manada es lo que explotan los jinetes. En realidad, los caballos no están compitiendo entre sí (no les importa quién gana la carrera), sino que están tratando de escapar



123rf Limited@nelson99

de un depredador que los muerde con fuerza. De eso se trata el uso del látigo por parte del jockey, y se utiliza en la parte posterior del caballo para hacer que el caballo corra en la dirección opuesta. Desafortunadamente para los caballos, el depredador no va a desaparecer porque está atado a sus espaldas, por lo que los caballos siguen corriendo cada vez más rápido mucho más allá de sus límites físicos.

La industria de las carreras de caballos

Las carreras de caballos todavía se practican legalmente en muchos países, muchos de los cuales tienen una industria hípica relativamente grande, como Estados Unidos, Canadá, Reino Unido, Bélgica, Chequia, Francia, Hungría, Irlanda, Polonia,

Australia, Nueva Zelanda y Sudáfrica, Mauricio, China, India, Japón, Mongolia, Pakistán, Malasia, Corea del Sur, Emiratos Árabes Unidos y Argentina. En cualquier país donde el juego es legal, la industria de las carreras de caballos normalmente tiene un componente de apuestas, que genera muchos fondos. La industria ha sido cuestionada por organizaciones de derechos animales en todo el mundo, especialmente en el Reino Unido, pero como las carreras de caballos siguen siendo legales, las autoridades continúan protegiendo esta cruel actividad.

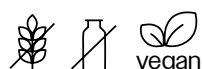
Caballos heridos y muertos en carreras de caballos

De todos los tipos de equitación que han existido, las carreras de



Nueva proteína vegana

¡Al rico cacao!



Natural. Premium. Vital.



Puede encontrar nuestros productos en ecotiendas, herbodietéticas y parafarmacias o en www.raabvitalfood.com

caballos son la segunda que ha causado más lesiones y muertes a los caballos -después de utilizar caballos de caballería en combate durante las guerras- y probablemente la primera en el siglo XXI. Como sólo los caballos en óptimas condiciones físicas tienen posibilidades de ganar una carrera, cualquier lesión que pueda sufrir el caballo durante el entrenamiento o en una carrera se convierte en una sentencia de muerte para los caballos, a quienes pueden matar (a menudo dispararles en la misma pista), ya que gastar dinero en curarlos y mantenerlos con vida si no van a competir es algo que sus “dueños” tal vez solo quieran hacer si quieren usarlos para la reproducción.

Otros problemas de bienestar animal en las carreras de caballos

Separación forzada. La industria separa los caballos que cría para las carreras de sus madres y manadas desde una edad muy temprana, ya que se consideran activos valiosos para el comercio. A menudo se venden a la tierna edad de un año y lo más probable es que sean explotados en la industria por el resto de sus vidas.

Entrenamiento prematuro. Los huesos de los caballos continúan creciendo hasta los seis años, y cuanto más altos están los huesos en el cuerpo, más lento es el proceso de crecimiento. Sin embargo, los caballos criados para carreras ya se ven obligados a entrenar intensamente a los 18 meses y a competir a los dos años, cuando muchos de sus huesos aún no están completamente desarrollados y son más vulnerables.

Cautiverio. Los caballos en la industria de las carreras de caballos normalmente se mantienen cautivos solos en pequeños puestos de 12 x 12 durante más de 23 horas al día.

Los veganos éticos no sólo desearían que se abolieran las carreras de caballos, sino que también se oponen por completo a la equitación porque es una forma de explotación inaceptable



123rf Limited@wavebreakmediamicro

Estos animales de manada, naturalmente sociales, se ven privados constantemente de estar en compañía de otros caballos, que es lo que exigen sus instintos.

Dopaje. A los caballos utilizados en las carreras a veces se les inyectan drogas para mejorar el rendimiento, que tienen el efecto de enmascarar las lesiones y reducir el dolor. En consecuencia, los caballos pueden lesionarse aún más si no se detienen porque no sienten sus heridas.

Abuso sexual. Muchos caballos en la industria de las carreras de caballos se ven obligados a reproducirse, les guste o no. Durante una temporada de reproducción de seis meses, se puede hacer que los sementales cubran a las yeguas casi todos los días. Hace unos 30 años, aparearse con 100 yeguas en un año era raro, pero ahora es común que los principales sementales tengan 200 yeguas en sus libros genealógicos. También se utiliza la inseminación artificial, e incluso la clonación. Las hembras reproductoras son sometidas a drogas y períodos prolongados de luz artificial para controlar y acelerar la reproducción. Las yeguas en estado salvaje tienen un potro cada dos años, pero la industria puede obligar a yeguas sanas y fértiles a producir un potro cada año.

Sacrificio. La mayoría de los caballos utilizados en las carreras morirán en los mataderos cuando corren más lento debido a la edad o a una lesión. En algunos países, su carne terminará en la cadena alimentaria humana, mientras que en otros su cabello, piel o huesos pueden terminar siendo utilizados para diversos fines. Una vez que los caballos ya no pueden correr o se considera que no vale la pena criarlos, ya no tienen valor para la industria, que no quiere seguir gastando dinero en alimentar-

los o cuidarlos, por lo que se desechan.

Hay muchas cosas malas en las carreras de caballos y deberían prohibirse por completo, pero no debemos olvidar cuál es la raíz del problema. Los veganos éticos no sólo desearían que se abolieran las carreras de caballos, sino que también se oponen por completo a la equitación porque es una forma de explotación inaceptable. Mantener a los animales cautivos, ponerles cuerdas alrededor de la boca, saltar sobre sus espaldas y obligarlos a llevarse a donde quieras ir, no es algo que los veganos éticos hagan. Si los caballos permiten que algunos humanos lo hagan es porque su espíritu ha sido “quebrantado”. Los veganos no tratan a los caballos como vehículos, no les ordenan que sigan sus instrucciones y no los regañan si se atreven a desobedecer, todas prácticas intrínsecas en cualquier equitación. Además, la normalización de la equitación borra al caballo de la existencia como ser independiente y sintiente. Las carreras de caballos son una de las peores formas de montar a caballo, por lo que deberían ser una de las primeras formas en abolirse.

A pesar de lo que dice la industria, ningún caballo quiere que lo monten para correr presa del pánico con otros caballos para ver quién corre más rápido.

La verdad sobre las carreras de caballos es que son una pesadilla recurrente para los caballos nacidos en esta cruel industria, que terminará matándolos. ■

EL PRODUCTO DEL MES

Tofu Olive, de Taifun Tofu



Las exquisitas aceitunas verdes griegas aportan a este tofu su carácter natural y distintivo. 22% de aceitunas, finas hierbas, sal marina y una pizca de limón: ¡una receta clara y sencilla, pero llena de sabor!

Recomendación de preparación: excelente en platos fríos, como una ensalada griega, antipasti italianos o con pan.

Ingredientes

Tofu* 76% [agua, habas de soja*, agente coagulante: nigari [cloruro de magnesio], sulfato de calcio], olivas* 18%, aceite de oliva extra vergine*, sal marina, zumo de limón*, albahaca*, tomillo*, orégano*, romero*, ajedrea*, estragón*.

*De cultivo ecológico.

Certificado:

Ecológico (Euro Hoja)

Marca:

Taifun Tofu
www.taifun-tofu.de/en

Empresa:

Taifun-Tofu GmbH

Recomendado por



www.masterorganic.es



4 tostadas saladas que no deberías perderte

Puede que las tostadas sean el desayuno más clásico en la mayoría de los hogares. Sin duda, tomarlas con mantequilla y mermelada puede ser lo más extendido, pero si quieres un desayuno más fuerte o una cena rápida, la versión salada será la más apropiada.

Si hasta ahora pensabas que las tostadas saladas sólo podían ir acompañadas de queso y embutido y no se te ocurrían más alternativas te vamos a enseñar cuatro opciones veganas que seguro que te sorprenden.

Aguacate/pesto

Las tostadas con aguacate son todo un clásico de las redes sociales. El aguacate es fotogénico, cremoso, fuente de grasas saludables y hace que las tostadas sean una auténtica maravilla. Añade una cucharadita de pesto de albahaca a tus tostadas de aguacate para reforzar el sabor y transformarlas en un plato más aromático. Acaba decorando con pimienta molida, sal y unos copos de chili para aumentar el contraste de sabor y color.

Queso vegano/tomate/albahaca

De esta podría decirse que es una versión en tostada de la famosa ensalada caprese. Añade queso vegano de untar en tus tostadas, decora con tomates Cherry y culmina con unas hojas de albahaca fresca.



©Estela Nieto

Hummus/rúcula

Entre los untables vegetales, el hummus es el clásico por excelencia. Es una fuente ideal de fibra y proteínas, fácil de preparar y muy económico. Coloca una buena cantidad de hummus sobre tu tostada, añade un hilo de aceite de oliva, pimentón de La Vera y unas hojas de rúcula fresca.

Paté vegetal/pepino

Las tostadas son el complemento perfecto para los patés vegetales.

Puedes encontrar gran variedad de ellos, aunque también son fáciles de preparar en casa. Elige tus verduras favoritas, prepara un sofrito, aliña a tu gusto y espesa con semillas o frutos secos molidos. Tritura todo junto con la batidora hasta alcanzar la consistencia deseada y conserva en la nevera. Añadir rodajas de pepino a nuestras tostadas de paté aporta un contraste crujiente y muy fresco. Puedes decorar con unas escamas de sal para darle un toque más chic.

Independientemente de aquello que coloquemos sobre nuestra tosta-

da, es evidente que **la clave siempre será un buen pan**. Elegir un **pan natural, de cereales integrales y hecho con masa madre** hará que el sabor sea mucho más agradable y profundo a la vez que será más digestivo.

Los panes de centeno tienen un sabor ligeramente más dulce que los de otros cereales, tienen menos gluten que los de trigo y son una excelente fuente de fibra y minerales. Si aún no has probado el pan con centeno hazlo y combínalo con cualquiera de estas sugerencias. ■

GU! SANOS

Sin duda, la versión más saludable de este clásico.
¡Y ahora también elaborados con lentejas!

Ideales para los peques... ¡o para volver a tu infancia!

www.solnatural.bio Tel. 937 566 020 hola@solnatural.bio

Solnaturalbio
 Solnatural
 Biosolnatural

Strudel de tofu mediterráneo con patatas



Preparación: 60 min.

Ingredientes [4 raciones]

Para el relleno:

- 400 g Tofu Rosso
- 50 g tomates secados al sol
- 400 g de patatas
- 1 cebolla
- 200 g de champiñones
- 1/2 cucharadita de pimentón en polvo [ahumado]
- 1/2 cucharadita de romero seco triturado
- Sal y pimienta
- Aceite de oliva

Para el strudel:

- 400 g tofu sedoso
- 10 g copos de levadura
- 20 g de harina (o 10 g de harina de maíz)
- 1 cucharadita de mostaza
- 1 cucharada de pasta de miso
- 2 cucharadas de salsa de soja
- 2 paquetes de hojaldre vegano [o masa de strudel]
- Un poco de leche vegetal o mantequilla vegana para cepillar la parte superior



©Estella Schweizer & Maria Panzer

Para hacer el relleno:

Lava y corta las patatas en dados (de aprox. 1 cm x 1 cm). Pela y pica finamente la cebolla en cubos (de aprox. 5 mm x 5 mm). Limpia las setas con un cepillo seco. Coloca los tomates secos en un bol, cúbrelos con agua hirviendo y déjalos en remojo. Precalienta el horno a 180°C ventilador.

En un bol grande combina las patatas y las cebollas con 2 o 3 cucharadas de aceite para freír, pimentón en polvo, romero y un poco de sal y pi-

mienta. Mezclar bien y extender sobre una bandeja para hornear forrada con papel de horno. Reservar el recipiente a un lado para usarlo más tarde.

Hornear durante 20 minutos en el horno precalentado. Si lo deseas, dora bajo el grill otros 5 minutos. Mientras tanto, ralla los champiñones y desmenuza el Tofu Rosso.

Fríe los champiñones con un poco de aceite en una sartén grande hasta

que estén dorados. Después de unos 10 minutos, agrega el Tofu Rosso desmenuzado y continúa friendo hasta que esté bien dorado por todas partes. Escurre los tomates blandos, córtalos en tiras y revuélvelos en la sartén.

Haz puré de tofu sedoso junto con los copos de levadura, la harina de garbanzos, la mostaza, el miso y 2 cucharadas de salsa de soja hasta que quede suave. Retira las patatas del horno y devuélvelas al bol. Guarda

el papel para hornear. Incorpora la crema de tofu sedoso a las patatas.

Para hacer el strudel:

Coloca el papel de horno sobre una superficie de trabajo y extiende ambos paquetes de hojaldre de modo que sus bordes largos se superpongan. Presiónalos suavemente para unirlos.

Extiende la mezcla de patatas y cebolla sobre la masa dejando unos centímetros libres en los bordes derecho e izquierdo. Distribuye el relleno de Tofu Rosso y champiñones en fila recta sobre la masa en la parte inferior. Presiona suavemente hacia abajo.

Luego enrolla el strudel, comenzando por la parte inferior. Dobla la masa hacia arriba y sobre la mayor cantidad posible de relleno de patata y tofu rosso, entra los bordes y continúa enrollando suavemente hasta el otro extremo. Centra el strudel en el papel para hornear y colócalo en una bandeja para hornear.

Unta la parte superior del strudel con un poco de leche vegetal o mantequilla vegana derretida y colócalo en el horno. Hornea en horno precalentado a 170°C con ventilador durante 35 a 40 minutos hasta que se doren. Retirar del horno y dejar reposar durante al menos 10 minutos antes de cortar.

Consejo

El strudel de tofu rosso combina bien con la escarola o la ensalada de canónigos. ■

TOFU MEDITERRÁNEO DELICIA EN CADA PRODUCTO



HE
VUELTO

Aceitunas maduras al sol, tomates frescos, espinacas verdes, albahaca aromática. Las especialidades de tofu mediterráneo de Taifun combinan el mejor tofu ecológico con hierbas aromáticas. La proteína vegetal de todos los colores despierta la fiebre primaveral. Por fin de vuelta: Tofu Olive.



Belfast en Irlanda del Norte respalda el Tratado Plant-Based en respuesta a la crisis climática

Belfast, la capital de Irlanda del Norte, se ha convertido en la primera ciudad de la isla de Irlanda en respaldar el Tratado Plant-Based. Paul Doherty, concejal del oeste de Belfast y fundador de Foodstock, presentó una moción que fue aprobada por unanimidad el 28 de marzo de 2024 reconociendo la necesidad de alejarse del dañino sistema de agricultura animal que causa tanto daño y muerte a miles de millones de animales y está dañando el medio ambiente.

La moción dice: “El Ayuntamiento de Belfast respalda el Tratado Plant-Based. Reconoce la necesidad de situar los sistemas alimentarios en el centro de la lucha contra la crisis climática y fomenta un cambio hacia dietas basadas en plantas más saludables y sostenibles, al tiempo que trabaja para revertir el daño a los ecosistemas y la biodiversidad. Acuerda escribir a la Asamblea de NI y pedir un mayor respaldo del Tratado Plant-Based y un mayor



123rf Limited@elec

compromiso para continuar la transición hacia sistemas alimentarios basados en plantas más sostenibles”.

El concejal Doherty dijo: “Hemos logrado un progreso real al convertir Belfast en una ciudad con derecho a la alimentación y asegurar fondos para clubes de desayuno y otras iniciativas, y creo que la adopción del Tratado Plant-Based es un siguiente

paso importante”. Andrew Garner, activista de las ciudades del Tratado Plant-Based, dijo: “Como capital de Irlanda del Norte y la tercera capital europea en respaldar el Tratado Plant-Based, este es un hito importante al poner las emisiones de alimentos en el centro de la planificación de la acción climática. Es hora de que más ciudades, junto con sus instituciones y empresas, aborden los

Belfast se ha convertido en la primera ciudad de la isla de Irlanda en respaldar el Tratado Plant-Based

impactos de los alimentos en la crisis climática y la seguridad alimentaria mediante el desarrollo de estrategias alimentarias de origen vegetal y la educación pública para ayudar a las comunidades a aumentar el consumo de alimentos de origen vegetal”.

El Tratado Plant-Based sigue el modelo del Tratado de No Proliferación de Combustibles Fósiles y, desde su lanzamiento en agosto de 2021, la iniciativa ha recibido el apoyo de 150.000 patrocinadores individuales, cinco premios Nobel, científicos del IPCC y más de 3.000 grupos y empresas. ■

Denuncia por el sacrificio religioso de un pollo en el Senado mexicano

El 24 de abril de 2024, el Senador Adolfo Gómez Hernández, del partido Movimiento Regeneración Nacional, realizó un ritual en la terraza del segundo piso del Senado de México que incluyó la matanza de un pollo como sacrificio religioso de “Ofrenda por el Día de la Tierra”, en honor a Tláloc, dios de la lluvia.

En la capital de México está prohibido utilizar animales para celebrar ritos o tradiciones en las que se afecte su bienestar, así lo establece el artículo 25, fracción XII de la Ley

para la Protección de los Animales de la Ciudad de México. El artículo 23 de la Ley Federal de Salud Animal también dice lo siguiente: “El sacrificio humanitario de cualquier animal no destinado al consumo humano sólo se justificará si su bienestar se ve comprometido por el sufrimiento causado por un accidente, enfermedad, incapacidad física o trastornos seniles, de ser posible previa opinión de un médico veterinario, con excepción de aquellas especies animales que, por cualquier motivo, el Ministerio o las Secretarías de Salud o de Medio Ambiente y Recursos Naturales determinen como una amenaza a la salud animal o humana o al medio ambiente.” Según Wired.com, el senador Adolfo Gómez admitió que era consciente de violar la ley al sacrificar un pollo en el Senado.

Luego del hecho, el Senado de la República se desmarcó de los hechos, señalando en un comunicado: “Estos hechos se realizaron bajo la estricta



123rf Limited@deadburnett

responsabilidad individual del Senador Adolfo Gómez Hernández, quien justificó la acción al amparo de usos y costumbres de un grupo o comunidad indígena del cual manifestó su pertenencia. La presidencia del Consejo Directivo había comunicado previamente al citado senador la negativa expresa a autorizar el ingreso de

cualquier tipo de animal al edificio, de conformidad con los protocolos de seguridad y protección civil vigentes”.

La organización protectora de animales AnimaNaturalis anunció la presentación de una denuncia legal ante la Fiscalía de la Ciudad de México por maltrato animal. ■

En la capital de México está prohibido utilizar animales para celebrar ritos o tradiciones en las que se afecte su bienestar



El gobierno español cancela el Premio Nacional Taurino

El 3 de mayo de 2024, España eliminó el tradicional premio taurino anual, que era un cheque gubernamental de 30.000 euros otorgado a toreros famosos u organizaciones culturales relacionadas con la tradición taurina.

El ministro de Cultura, Ernest Urtezar, del partido de izquierda Sumar (tradicionalmente antitaurino), dijo que basó su decisión de abolir el premio en la “nueva realidad social

y cultural de España”. Publica en X: “Hay una mayoría social de españoles que cada vez está más concienciada con el bienestar animal. Con la supresión del Premio Nacional Taurino damos un paso importante para adaptar nuestras instituciones a la España de 2024”.

En una entrevista en RAC1 recogida por Servimedia, el ministro de Cultura reiteró que su decisión de frenar el Premio Nacional Taurino viene de que “hay una mayoría de la sociedad que no tolera el maltrato animal y mucho menos que se le conceda dinero público”. Dijo también que sólo el 1,9% de la población española asiste a las corridas de toros, y si bien el apoyo a las corridas de toros es mínimo, el apoyo a las causas de protección animal va en aumento.

En España, el aficionado medio a los toros ha ido envejeciendo durante décadas, y el número de festivales taurinos se redujo en un tercio entre 2010 y 2023. España es uno de los nueve



123rf Limited@albertoclemares

En España, el aficionado medio a los toros ha ido envejeciendo durante décadas, y el número de festivales taurinos se redujo en un tercio entre 2010 y 2023

países del mundo con una industria taurina establecida (México, Perú, Colombia, Venezuela, Ecuador, Estados Unidos, Francia, España y Portugal), y uno de los ocho de ellos donde se practica el toreo al estilo español (que consiste en matar al toro en la plaza de toros), que fue creado en el siglo XVIII. Todos los demás países también están experimentando una

disminución de la popularidad y un aumento de la oposición. Varios estados mexicanos ya lo han prohibido y Colombia puede estar muy cerca de hacerlo. En la propia España, Cataluña prohibió las corridas de toros en 2010, y aunque el Tribunal Constitucional español derogó la prohibición años después, las corridas de toros no han regresado. ■

Organizaciones conservacionistas alertan a la UNESCO sobre el impacto del cultivo de salmón en el área del Patrimonio Mundial de Tasmania

El Instituto de Australia, representantes de las Primeras Naciones de Tasmania y organizaciones conservacionistas locales, nacionales e internacionales han instado a la UNESCO a solicitar al gobierno australiano que lleve a cabo urgentemente una evaluación ambiental integral e informe sobre el impacto del cultivo de salmón en el Área del Patrimonio Mundial Silvestre de Tasmania (TWWHA). Esto se debe a que la raya de Mauge (Dipturus maugeanus) en Macquarie Harbour está amenazada de extinción, y la conservación de esta especie es un valor clave por el cual se inscribió el Área de Patrimonio Mundial Silvestre de Tasmania.

Este llamamiento a la UNESCO fue motivado por una revisión de la decisión del gobierno federal australiano que permitió la piscicultura a



123rf Limited@natabene

gran escala en Macquarie Harbour hace más de diez años. El Instituto de Australia, la Fundación Bob Brown, la Sociedad Australiana de Conservación Marina y la Humane Society International Australia solicitaron dicha revisión, pero a pesar de que la consulta finalizó hace dos meses, aún no se ha obtenido nin-

gún resultado.

Rebecca Howarth, activista marina de Medio Ambiente de Tasmania, dijo: “El gobierno de Tasmania no ha intervenido adecuadamente para salvar a la raya de Maugean, en peligro de extinción, y una revisión federal de la decisión de 2012

de expandir el salmón se prolonga sin una decisión a la vista. Ya es hora de que se informe a la comunidad internacional y al Comité del Patrimonio Mundial de que existe una amenaza significativa para el Área Silvestre del Patrimonio Mundial de Tasmania y que la raya de Maugean, en peligro de extinción, se enfrenta a una extinción inminente sin una intervención seria”.

Jess Coughlan, activista de Vecinos de Piscifactorías, dijo: “El Comité del Patrimonio Mundial debe ser consciente de que el gobierno federal está incumpliendo su obligación internacional de impedir la destrucción de un animal que ha sobrevivido desde los dinosaurios. El hecho atroz es que las ganancias de las empresas multinacionales del salmón se están anteponiendo a las del patrimonio único de Tasmania”. ■



Medicamentos tradicionales a base de plantas

Del papiro de Ebers a las modernas y actualizadas farmacopeas han pasado ya muchos años, sin embargo, el uso de las plantas como remedios medicinales sigue vigente.

Las civilizaciones antiguas ya sabían cómo utilizar diferentes tipos de hierbas para solucionar ciertos problemas de salud. Los antiguos egipcios fueron seguramente los primeros en crear un registro de los medicamentos a base de plantas que utilizaban para dolencias como artritis, mordeduras de animales, afecciones intestinales, dolores de cabeza, problemas en el embarazo, fracturas, quemaduras, etc. El Papiro Ebers, datado en el año 1550 a.C. y encontrado por el egiptólogo Georg Ebers, es uno de los documentos más antiguos e importantes que habla sobre las propiedades curativas de las plantas para la salud. Incluye más de 700 recetas de remedios naturales algunos de los cuales todavía se usan actualmente como el tomillo, la mirra, el hinojo, etc.

En la actualidad, a pesar del predominio de medicamentos de síntesis, siguen utilizándose productos naturales como medicinas. Las farmacopeas actuales son los compendios más completos sobre todas las características y propiedades de las plantas, con el detalle de cómo son, cómo identificarlas, qué partes se utilizan, para qué son útiles y en qué dosis. A nivel europeo existe

un conjunto de monografías de plantas medicinales que las describen y recopilan sus usos tradicionales. Estos documentos son parte del trabajo de la Agencia Europea del Medicamento (EMA, en sus siglas en inglés) que regula, además de los fármacos convencionales, los medicamentos tradicionales a base de plantas.

¿Qué son este tipo de productos?

Los medicamentos tradicionales a base de plantas (MTP) son aquéllos que se elaboran a partir de plantas medicinales que tienen una eficacia demostrada por su larga tradición de uso, durante un período mínimo de 30 años en el mundo, de los cuales al menos 15 deben ser de historia en la Unión Europea. Es decir, son medicamentos para los que el conocimiento tradicional durante años sirve como justificación sobre su eficacia y su seguridad. Es de suponer que si durante muchos años se siguen utilizando para determinadas dolencias es porque sí hay un efecto real y ningún perjuicio que haya hecho que se hayan dejado de usar. Por eso no se les exigen estudios como al resto de fármacos.

Así, los MTP pueden usarse sin la supervisión o prescripción de un

SÍMBOLOS Y SIGLAS

- Dispensación sujeta a prescripción médica.
- ◐ Medicamentos que contengan sustancias psicotrópicas incluidas en el anexo I del RD 2829/1977, de 6 de octubre.
- Dispensación con receta oficial de estupefacientes de la lista I anexa a la Convención Única de 1961.
- ◑ Medicamentos que contengan sustancias psicotrópicas incluidas en el anexo II del RD 2829/1977, de 6 de octubre.
- * Conservación en frigorífico (2°C - 8°C).
- XXXXXX.X Código Nacional (número de identificación del formato del medicamento).
- DH Diagnóstico hospitalario.
- H Uso hospitalario.
- MTP Medicamento tradicional a base de plantas.
- TLD Tratamiento de larga duración (solo aplicable a los medicamentos que ya tenían esa calificación y sus genéricos).

Información y simbología en el etiquetado de los medicamentos

médico y se pueden comprar libremente en las oficinas de farmacia de forma equivalente a los medicamentos publicitarios que tampoco necesitan receta. De todos modos, siempre debe hacerse un buen uso, vía oral, externa o por inhalación, dependiendo de cada producto y de acuerdo con la dosis o posología determinada.

Por sus ingredientes naturales se pueden asemejar mucho a otros productos como son los complementos alimenticios, sin embargo, podemos reconocer fácilmente un medicamento tradicional a base de plantas por varios elementos:

- **Envase:** siempre deben incluir las siglas MTP en un lugar visible, normalmente en la parte superior de la cara principal, y su indicación junto al mensaje “basado exclusivamente en su uso tradicional”. Esto segundo es muy importante para que los consumidores sepan que los efectos beneficiosos para la salud que se le atribuyen están basados sencillamente en el uso tradicional.
 - **Prospecto:** será muy similar al de otros medicamentos y veremos también que Incluye la frase “basado exclusivamente en su uso tradicional” en el apartado ¿qué es y para qué se utiliza?
 - **Publicidad:** pueden hacer publicidad en los medios de comunicación siempre que cumplan la normativa e incluyan la frase “Medicamento tradicional a base de plantas para su uso en [la indicación o indicaciones específicas que le corresponda] basado exclusivamente en un uso tradicional”.
- Hay muchas monografías publicadas en la EMA que son el reflejo del uso tradicional de las plantas que describen y, por tanto, de su eficacia y seguridad*.
- Otros ejemplos de plantas utilizadas en la elaboración de estos medicamentos son equinácea para el tratamiento de apoyo en el resfriado

Bueno y Vegano Recomienda

ALIMENTACIÓN / GERMINADOS

Kimchi Mediterráneo, de Brot d'Or

Aunar las propiedades nutricionales de los germinados con los beneficios para la flora intestinal del kimchi es la última idea de Brot d'Or. Lo han hecho fermentando su producto estrella junto a especias y otras verduras. Una de sus peculiaridades es que este probiótico sin pasteurizar huye de sabores que pueden resultarnos extremos. En esa línea, el tomate da todo el sentido a su nombre Kimchi Mediterráneo.



Certificado: Ecológico [Euro Hoja]
Marca: Brot d'Or | www.brotdor.com
Empresa: Cultius Ecològics del Vallès, S.L.



ALIMENTACIÓN / SEMILLAS

Vitaseeds Ensalada, de El Granero

Llega el calor, la temporada fuerte de ensaladas, y el momento perfecto para probar Vitaseeds Ensalada. Con lino, trigo sarraceno y frutos rojos deshidratados, esta deliciosa mezcla le dará un toque especial a tus ensaladas. Además, es una excelente forma de aportar a tu plato Omega 3, Hierro y Zinc. Nutrición y sabor, ¡el mix perfecto para disfrutar!



Certificado: Ecológico [Euro Hoja]
Marca: El Granero Integral | www.elgranero.com
Empresa: Biogran, S.L.



*Algunos ejemplos interesantes que pueden ser de utilidad en situaciones habituales son:

Planta y parte usada	Indicación principal según uso tradicional	Dosis en adultos
Centella asiática L. (parte aérea de la planta)	Como ayuda para curar pequeñas heridas	Hasta 1.8g al día de hierba en polvo o hierba triturada en infusión aplicada en dosis de 0.6g en la zona afectada
Rhodiola rosea L. (raíz)	Para el alivio temporal de los síntomas del estrés, como fatiga y sensación de debilidad	144-400mg al día
Cucurbita pepo L. (semillas de calabaza)	Para el alivio de los síntomas del tracto urinario inferior relacionados con hiperplasia prostática o relacionada con una hiperactividad vejiga, después de que un médico haya descartado problemas serios a este nivel	2.5-7.5g dos veces al día
Eucalyptus globulus Labill. (hojas de eucalipto)	Alivio de la tos relacionada con los resfriados	1.5-3g de las hojas en Infusión preparada en unos 150ml de agua hirviendo para tomar vía oral o para inhalación de los vapores unas cuatro veces al día
Vaccinium myrtillus L. (frutos deshidratados)	Alivio de la diarrea leve	Té: 5-15 g de frutos en 250 ml de agua, 3-4 veces al día
Origanum majorana (parte aérea de la planta)	Alivio sintomático de molestias gastrointestinales espasmódicas leves como hinchazón y flatulencia.	2-4g de la planta en agua para infusión dos veces al día tomada antes de las comidas
Ilex paraguariensis St. Hilaire (hoja de hierba mate)	Alivio de la fatiga y de la sensación de debilidad	1g en infusión 3 veces al día
Malva sylvestris L. (hojas y pétalos de la flor)	Para la tos seca e irritación de la faringe	1.8g en infusión 3 veces al día
Mentha x piperita L. (hojas)	Alteraciones digestivas como dispepsia y flatulencia	1-2g en infusión 3 veces al día
Zingiber officinale Roscoe (raíz de jengibre)	Tratamiento sintomático de espasmos y otras molestias gastrointestinales como hinchazón y flatulencia	180mg 3 veces al día
Vitis vinifera L. (hoja de la vid)	Alivio de los síntomas de malestar y pesadez de las piernas relacionado con alteraciones menores de la circulación venosa	5-10 g de hojas secas en 250 ml de agua hirviendo como infusión, 2 veces al día

común, la valeriana y la pasiflora para el estrés mental o para conciliar el sueño, la vid roja para las piernas cansadas o pesadas, el hinojo para la flatulencia e hinchazón abdominal o el ortosifón para la eliminación de líquidos.

Cuando compramos un medicamento tradicional a base de plantas debemos tener claro que estamos adquiriendo un producto natural con unas indicaciones específicas basadas en el uso a lo largo de los años y que siempre va a tener una garantía de

aportar la dosis necesaria para obtener el beneficio en cuestión. También podemos encontrar estas plantas en otros productos como los complementos alimenticios, pero éstos, a diferencia de los MTPs, no son medicamentos sino alimentos y por su normativa

no pueden mencionar la indicación o beneficio para la salud para el que podrían servir, por lo que en este caso debemos contar con el consejo del profesional farmacéutico que nos ayude a comparar productos y decidir cuál es mejor para nosotros. ■

Bueno y Vegano *Recomienda*

ALIMENTACIÓN / GALLETAS

Galletas de avena endulzadas solo con fruta, de Sol Natural

Sol Natural lanza unas galletas para adultos endulzadas de la forma más natural, y elaboradas solo con 5 ingredientes: harina de avena integral, aceite de oliva virgen extra, zumo de naranja, zumo de limón y dátiles.

- Veganas
- Sin aceite de palma



Certificado: Ecológico [Euro Hoja]
Marca: Sol Natural | www.solnatural.bio
Empresa: Vipasana Bio, S.L.

COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS

Sea Buckthorn, de Physalis

Contiene el aceite de origen biológico obtenido de las bayas de color naranja brillante y ácidas que crecen en el arbusto del espinillo*. Estas bayas son ricas en ácido palmitoleico, un ácido graso omega-7. Con vitamina E**.

* El espinillo amarillo contribuye a la salud de la piel trabajando desde el interior y ayuda a mejorar el ojo seco, gracias a la presencia de este ácido palmitoleico, que es un componente esencial de las membranas mucosas y del sebo. Apoya el sistema inmunológico, la salud cardiovascular y la buena digestión.

** La vitamina E contribuye a la protección de las células contra los radicales libres.



Certificado: Ecológico [Euro Hoja]
Marca: Physalis | www.physalishealth.com/es
Empresa: KeyPharm, N.V.



Orígenes y tipos de Yoga

Hatha yoga, Mantra yoga, Laya yoga, Tantra yoga, Kundalini yoga... ¿cuántos yogas existen? ¿cuál de ellos es el más útil? Antes de explicarlos brevemente, recordemos que la palabra yoga viene de la raíz sánscrita “yuj”, que significa “unión”, y se emplea para hacer referencia a la unión entre las personas y la divinidad (o la Naturaleza, el yo superior, lo cósmico, o Eso), entre la materia y el espíritu, entre lo pequeño y lo grande.

Los yoguis aseguran que lo que separa al ser humano de lo divino es su mente, su ego; y que todas las prácticas yóguicas están encaminadas a la realización de la verdadera naturaleza que llevamos en nuestro interior, convirtiendo de esta forma la existencia en la tierra en un estado de profunda paz y felicidad. Nos propone como objetivo la felicidad de unir el “Atman” (alma individual) con el “Brahman” (alma universal) y para ello busca la integración de los aspectos físicos, psíquicos y espirituales a través de una serie de prácticas, de las que el ejercicio corporal (Hatha yoga) es solo una parte.



123rf Limited@Dmytro Titov

Antes de repasar los tipos de yoga que se han mantenido tradicionalmente –sobre todo en la India– a través de los años, nos fijaremos en los orígenes del yoga. Se considera que hace más de seis mil años hubo tribus indo-europeas emigrando al noroeste de la India que ya conocían los primeros rudimentos yóguicos, como muestran unas excavaciones en el valle del Indo, en especial en el Punjab. El yoga forma parte de

una de las seis “darsanas” o escuelas de la filosofía hindú desde hace más de 5.000 años. Podemos encontrar la primera forma de yoga en el pensamiento Vedanta, pero sobre todo en los Upanishad, colección de libros basados en las experiencias místicas de sus ascéticos autores.

Varios tipos de yoga

A la pregunta de “¿por qué hay varias clases de yoga?” los yoguis responden que de la misma forma que un traje no puede ir bien a todas las personas, sino que se necesitan varias tallas y patrones, según sea el cuerpo de cada cual, tampoco existe una técnica yóguica capaz de abarcar las necesidades de todas las personas por igual.

Junto al Hatha yoga, existen básicamente cuatro yogas: Karma yoga,

Bhakti yoga, Raja yoga, y Ñana (Gnana) yoga.

Una vez sabido que el yoga está encaminado a la autorrealización, podremos elegir el más adecuado para cada temperamento. Los maestros aconsejan tomar un yoga como principal, pero utilizando la ayuda de los demás. Seguir la senda del Karma yoga y trabajar, trabajar y trabajar sin ningún sentido no es válido, pues también los asnos trabajan y no consiguen nada.

El **Karma yoga** es el yoga de la acción desinteresada, el yoga de la dedicación a los demás sin pedir nada a cambio. Al entregarse uno completamente y dedicar todos sus esfuerzos a satisfacer las necesidades ajenas antes que las de uno mismo, va quemando poco a poco su ego. Sri Aurobindo dijo: “trabajar desinteresadamente es orar con el cuerpo”. Este yoga lo practican las personas muy activas que siempre necesitan estar trabajando de una forma u otra. Es el yoga que practicó Gandhi.

El **Bhakti yoga** es el yoga de la devoción, típico de las personas con un carácter más bien emocional. Es la entrega personal a lo divino. Los Bhakti yoguis dedican todos sus esfuerzos a Eso, están en continuo diálogo con Eso, sólo le tienen a Eso en su mente, ven lo divino en los demás y en todo lo que les rodea. Un ejemplo de Bhakti yogui fue Jesús.

Bueno y Vegano

SUSCRÍBETE

Bueno y Vegano Recomienda

BEBIDAS / KOMBUCHA

Jengibre Limón, de Mũn Kombucha

La kombucha más auténtica, ahora también en lata de 330 ml, libre de BPA. Más ligera y resistente que el vidrio y totalmente reciclable. Con zumo de jengibre y limón. Con un sabor increíblemente refrescante, ligeramente ácido, y con una suave burbuja natural.

Elaborada con el método tradicional, 100% ecológica y natural. ¡Llévatela y disfrútala donde quieras!

Certificado: Ecológico [Euro Hoja]
Marca: Mũn Kombucha | www.munkombucha.com
Empresa: Mun Ferments, S.L.



NOVEDAD

El **Raja yoga** es el yoga del control mental. Es el yoga que estudia el funcionamiento y los misterios de la mente y a través de ello su control, y está íntimamente ligado con el Hatha yoga o yoga físico.

El **Gnana** (o “Ñana”) **yoga** es el yoga del conocimiento, el yoga intelectual. Se basa en preguntas como “¿quién soy yo?”, “¿de dónde vengo?”, “¿a dónde voy?”, a las que los gnanas yoguis responden: “*Tat Twam Asi*”, (“Tú eres Eso”). Y consiste en la desidentificación de uno con el cuerpo, los sentimientos, la mente, y la identificación de uno con su verdadera naturaleza.

Prana

Otro elemento esencial del yoga ha tomado, desde los orígenes, la importancia de una concepción cosmológica, la del aliento de vida, *prana*. Esta trasposición era tanto más justa porque, en el mundo exterior, el viento corresponde al prana. Ya en el Atharva-Veda, aparece prana como el principio creativo del mundo y son los primeros indicios del control de la respiración, método que fue luego extensamente desarrollado en el yoga como *pranayana*.

¿Por qué los yoguis siguen una dieta vegetariana?

En sus Yoga Sutras, el sabio Patanjali define el yoga como “el control de las modificaciones mentales” (“*Yogash Chitta Vritti Nirodhah*”). Dicho de otro modo, todo tipo de yoga tiene como finalidad el control mental.

La mente y el cuerpo están ínti-

mamente ligados. Occidente dice que la materia precede a la mente. Los “orientales” afirman que la mente precede a la materia. (Ésta es una de las grandes diferencias entre la filosofía oriental, que trata de hallar la felicidad dentro de uno mismo, y la occidental, que trata de hallar la felicidad en el exterior.).

La mente está formada por materia, por materia sutil no perceptible por la vista. De la misma forma que el cuerpo está compuesto por elementos sólidos, líquidos y gaseosos, la mente también está formada por compuestos de varios grados de densidad con diferente vibración cada uno. Una parte de los alimentos que ingerimos sirven para abastecer al cuerpo físico de energía, otra parte pasa directamente a los intestinos para ser eliminada junto con los productos de desecho del cuerpo, y la parte más sutil de la comida es la

que alimenta a la mente; por consiguiente, todo lo que ingerimos tiene una acción directa sobre la mente.

Los yoguis han clasificado a los alimentos en tres grupos:

Sáttvicos: o alimentos puros, que por decirlo de alguna forma aportan más luz y pureza a la mente. Son las verduras, frutas, cereales, legumbres, lácteos y miel.

Rayásicos: o alimentos excitantes que irritan a la mente. Lo son todos los picantes, salsas fuertes, chiles, cebolla, ajo, huevos y algunos tipos de carnes y pescados.

Tamásicos: o alimentos que oscurecen y adormecen a la mente. Son todos aquellos platos pesados de digerir, fritos, carnes pesadas y grasientas, la mayor parte de la comida industrial...

De hecho, podemos observar diariamente personas con estos diferentes tipos de carácter. Existen personas que parecen ángeles bajados del cielo, increíblemente pacíficas. Hay otras con quienes estar con ellas es la guerra, permanecen en continuo estado de nerviosismo. Y también hay quienes parece que vayan dormidas por la vida. Claro está que también depende del grado de evolución personal, como también depende el escoger una dieta u otra. Cada uno se adapta con lo que más se siente identificado.

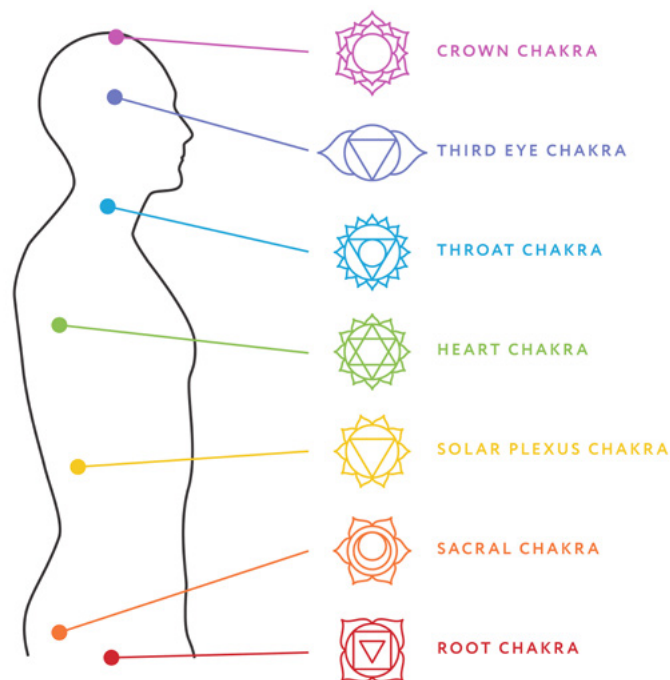
Por este motivo, aparte de por razones de tipo ético e higiénico, los yoguis son vegetarianos, y tratan de seguir una dieta lo más sáttvica posible.

Esta teoría la sabían bien los hindúes cuando en la guerra contra los ingleses quisieron utilizar a los elefantes como animales de batalla y tras varias pruebas descubrieron que la forma de convertirlos en más agresivos era cambiándoles parte de la dieta vegetariana por carnívora.

Mente y aura

Tradicionalmente los yoguis recuerdan que alrededor de nuestro cuerpo físico hay una emanación de energía a la que llamamos aura. Esta aura se hace más grande o más pequeña, y cambia su color y forma según el estado anímico y de salud.

Los yoguis viven de cerca los efectos de la meditación, tanto en lo sutil (aura) como al considerar los beneficios sobre la salud del yoga terapéutico, como veremos próximamente. ■



HOLOS NUTRITION®



ORGÁNICO
NATURAL



FRESCO
LIOFILIZADO



HORMÉTICO
SINÉRGICO



VEGANO



SOPORTE
MICROBIOTA



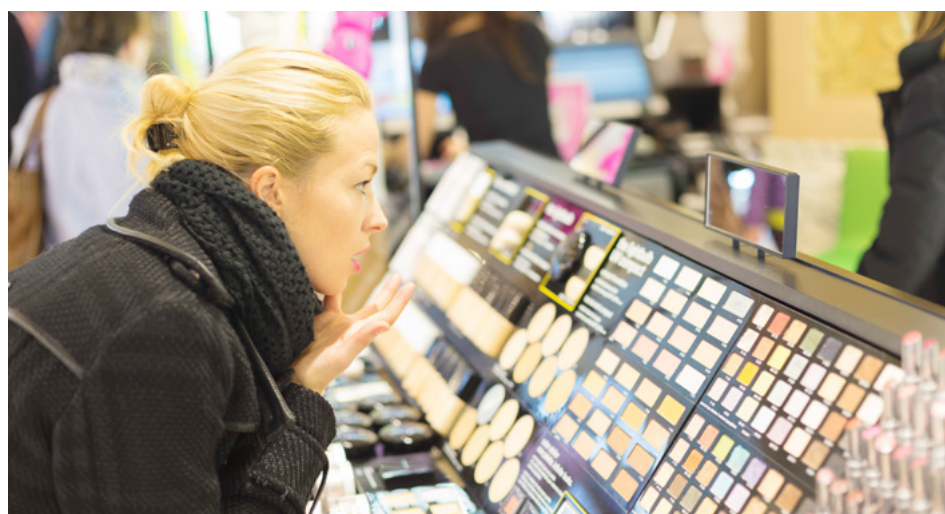
SIN
EXCIPIENTES
SIN
ALÉRGICOS





Qué debemos saber sobre los perfumes incluidos en un cosmético [Parte 2]

Como vimos en la primera parte de este artículo los aceites esenciales son la principal fuente de perfume en la cosmética ecológica y natural. El uso de los aceites esenciales no es idéntico en toda la cosmética natural. Algunos fabricantes, para abaratar costes utilizan sólo la sustancia olfativa, es decir, extraen la sustancia del aceite esencial para usarlo directamente como aroma. Estas sustancias también pueden ser de origen petroquímico, por ejemplo, el linalool se puede obtener a partir de la acetona, a través de múltiples reacciones químicas.



123rf Limited@kasto

Los productos certificados, como en el caso de la certificación BioVidaSana, suelen indicar los alérgenos que forman parte de los aceites esenciales con dos**, por ejemplo: Limonene**, para informar de que forman parte de alguno de los aceites esenciales naturales presentes en el producto.

La declaración de alérgenos para los aceites esenciales y perfumes es uno de los datos importantes que los fabricantes de cosméticos deben pedir a sus proveedores. Declara el contenido en porcentaje de los alérgenos que deben indicarse en la etiqueta, y además da pistas importantes sobre el origen del perfume, pues de los 26 alérgenos de obligada declaración, hay varios que son sintéticos, con lo cual, si aparece alguno de ellos en la declaración, el perfume no es natural.

De las 26 sustancias alergénicas de obligada declaración, hay cuatro que solamente pueden ser de origen sintético: Hydroxycitronellal, Hydroxyisohexyl-3-cyclohexene carboxaldehyde (Lylal), Butylphenyl Methylpropional (Lilial) y Methyl 2-Octynoate. Hay otras cuatro que sí se pueden dar en la naturaleza, pero si las encontramos en la lista de ingredientes de la etiqueta de un producto cosmético (sin certificar), lo más probable es que no sean de origen natural, porque es lo más frecuente en perfumería. Estos son: Amyl Cinnamal, Amylcinnamyl Alcohol, Alpha-Isomethyl Ionone y Hexyl Cinnamal; éste último se encuentra en la flor de la manzanilla, pero en perfumes, suele ser sintético.

Y los 18 restantes son sustancias que se encuentran naturalmente en

uno u otro de la mayoría de los aceites esenciales, los más frecuentes: el Citral, Citronellol, Eugenol, Coumarin, Geraniol, Limonene y Linalool. El Benzyl Alcohol puede ser también un componente natural de algunos aceites esenciales pero su nombre es idéntico a un ingrediente de origen petroquímico de uso frecuente por lo que puede dar lugar a confusiones. Por otra parte, como se ha visto anteriormente, en el listado de ingredientes no se diferencia si todas estas sustancias son de origen natural o sintético. Sólo la certificación permite que la persona consumidora pueda tener la seguridad de su origen natural.

Otro dato importante para los formuladores es la declaración IFRA, que indica qué restricciones puede tener ese perfume en la formulación. La mayoría de las prohibiciones y

restricciones del IFRA afectan a sustancias sintéticas, pero también a algunas naturales, por lo que es imprescindible que los proveedores de perfumes aporten este dato. Y siempre hay que exigir a los proveedores que faciliten datos sobre posibles sustancias clasificadas por la legislación como CMR (cancerígena, mutágena o tóxica para la Reproducción) que puedan contener los perfumes.

Estos requisitos (alérgenos, IFRA y CMR) son básicos para cualquier perfume usado en cualquier tipo de cosmética. Si el producto cosmético además está certificado, el fabricante deberá asegurarse de que todos sus ingredientes sean naturales o de origen natural; pues no se permite ningún ingrediente no natural, no solamente entre las sustancias activas, sino tampoco entre los solventes, fijadores u otros ingredientes que suelen formar parte de las fórmulas de los perfumes.

Existen perfumes certificados para utilizar como materia prima en la formulación cosmética que están hechos solamente a base de ingredientes naturales o de origen natural. En otros casos, no resulta fácil para los fabricantes cosméticos obtener la información necesaria, porque los proveedores se escudan en el derecho a usar el término Parfum para no dar muchos detalles. Esta circunstancia, hace que los perfumes de la cosmética no certificada, aunque se autodenomine "natural", suelen ser sintéticos. ■

BIOVIDASANA COSMÉTICA ECONATURAL

La certificación que garantiza la máxima calidad de tu cosmética



Un 90% de ingredientes ecológicos para la Categoría I y entre el 15-89% para la Categoría II



ECOPlus
Empresas con un 80% de los productos en la Categoría I. No producen cosmética convencional



Menos de un 15% de ingredientes ecológicos (producto cosmético natural)



Para cosmética certificada BioVidaSana sin ingredientes de origen animal



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



Calendario ferias veganas 2024

Ferias y Eventos 100% Veganos



VegFest

Barcelona. 8 y 9 de Junio
www.veg-fest.org



Be Veggie

Irún. 6, 7 y 8 de Diciembre
www.beveggie.eus



Vegana.Gal

Vigo. 26 y 27 de Octubre
www.vegana.gal



Vegan Fest Catalunya

Terrassa. 13-15 de Septiembre
www.veganfest.cat/es

Ferias y Eventos con Oferta Vegana

SÓLO PROFESIONAL

Organic Food & Eco Living Iberia

Madrid. 4 y 5 de Junio
www.organicfoodiberia.com

Bioterra

Irún. 7, 8 y 9 de Junio
www.bioterra.ficoba.org

Ecoviure

Manresa. 19 y 20 de Octubre
www.firamanresa.cat/ecoviure

Bioaraba

Vitoria. 8, 9 y 10 de Noviembre
www.bioaraba.com

BioCultura

Madrid. 21-24 de Noviembre
www.biocultura.org

**TIENES
HAMBRE
DE SITOPÍA
VEN A DESCUBRIRLO**

MADRID
21-24 NOVIEMBRE 2024
IFEMA

BioCultura
feria de productos ecológicos
y consumo responsable

Organiza

VIDASANA ASOCIACIÓN VIDASANA

biocultura.org
@biocultura

KRUNCHY SNACK IT!

No te lo puedes perder: ¡Nuestro Krunchy ahora también está disponible como un snack picante y salado! Con avena horneada, muy crujiente y, sobre todo, delicioso. Para pequeños antojos y grandes placeres.



barnhouse
BIO DESDE 1979
BARNHOUSE.ES



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

Las rutas migratorias en peligro

La migración de los animales es uno de los fenómenos más increíbles y fascinantes de la naturaleza. Son muchas las especies nómadas que emprenden cíclicamente este larguísimo viaje: desde grandes mamíferos terrestres o acuáticos, hasta aves, peces, anfibios e insectos. El charrán ártico, un pequeño pajarillo blanco con una graciosa cabeza negra, puede hacer hasta 80.000 kilómetros desde el Polo Norte al Polo Sur. Las ballenas nadan durante 10.000 kilómetros para dar a luz a sus crías en aguas más templadas. La mariposa monarca también recorre varios miles de kilómetros hasta tierras cálidas para hibernar y después regresar al norte a poner sus huevos. Los viajes de algunos peces también son épicos ya que descenden los ríos cuando aún son larvas, para alcanzar el mar y crecer allí. Una vez adultos, remontan de nuevo el río para reproducirse en el mismo lugar donde nacieron.

Estas migraciones tienen varios propósitos. Uno de ellos es buscar el clima más agradable y huir de las temperaturas extremas. Dependiendo de la zona geográfica, algunas especies migran para huir del frío del invierno y otras del excesivo calor del verano, como es el caso de las golondrinas que llegan a nuestras ciudades en primavera, dejando atrás el sofocante calor africano. También se trasladan para poder tener mayor disponibilidad de alimentos en zonas donde no hay tanta competencia y donde la fertilidad de la tierra está



123rf Limited@pascalegueret. Bandada de flamencos rosados volando en Namibia

La migración es un viaje colectivo que requiere planificación y una enorme fuerza de voluntad

en su mejor momento. **Muchas especies migran para reproducirse en lugares específicos, donde las condiciones son más favorables para la cría y supervivencia de los recién nacidos.**

Lo más sorprendente y mágico de todo esto es la forma en la que todos ellos saben exactamente dónde tienen que ir, cómo hacerlo y en qué

momento. Algunos investigadores sugieren que nacen con una especie de mapas de rutas grabados en sus genes, o bien que son capaces de calcular las distancias y la dirección según la altura u orientación del sol. Otras especies aprenden la ruta de generación en generación y se queda grabada en su memoria. En cualquiera de los casos, siempre encuentran el camino. La migración es un viaje colectivo (aunque no siempre viajan en grupos) fuertemente instintivo que no consiste solo en recorrer muchos kilómetros. Requiere planificación y una enorme fuerza de voluntad. Es un gran evento que requiere un gasto enorme de energía, así que estos nómadas tienen que prepararse físicamente para ello sobrealimentándose y almacenando grasa en su cuerpo. Una vez que emprenden el trayecto, nada podrá distraerles de su objetivo: llegar al

destino con un fin superior marcado por la naturaleza. **Sobrevivir y reproducirse.**

Como todo en nuestro maravilloso planeta está entrelazado e interconectado, las migraciones de los animales también tienen una función muy importante dentro de los ecosistemas. Cada viaje y cada regreso es mucho más que una simple búsqueda de calor, comida o pareja. Son miles las especies de animales que migran cada año, y esto cumple un papel crucial en el equilibrio del medioambiente. Estos desplazamientos favorecen la dispersión de especies y estimulan la diversidad biológica en diferentes regiones del planeta. Además, a nivel de especie, se facilita la mezcla de genes y se evita la endogamia, algo fundamental para la evolución y la adaptación de cualquier especie ante cambios en el entorno.

Las migraciones también tienen efectos positivos en los ciclos de nutrientes al transportar materia orgánica de unas áreas a otras y favorecer la fertilidad de los suelos. Además, muchos de estos animales migratorios participan en procesos como la dispersión de semillas y la polinización de plantas, estimulando y mejorando la diversidad de muchos ecosistemas. Estos desplazamientos son pues, fundamentales para estructura de los ecosistemas y los ciclos en los que intervienen, como los procesos de descomposición, reciclado de nutrientes, flujos de agua o interacciones entre especies.

¡NOVEDAD!



Mi familia vegana

Consejos de tu pediatra para una alimentación saludable y equilibrada

¡La guía imprescindible para toda la familia!

Escrito por la pediatra Miriam Martínez Biarge, profesora universitaria de alimentación infantil con amplia experiencia clínica en asesorar familias vegetarianas y veganas



SEGUNDA EDICIÓN ACTUALIZADA

De venta en ecotiendas y herbolarios

[Más información](#)

Estos desplazamientos masivos entre hábitats se realizan por lo que se conocen como **rutas migratorias**, que son los recorridos regulares que llevan haciendo las diferentes especies animales desde hace millones de años. Algunos animales terrestres sí pueden improvisar el camino para ir adaptándose a las condiciones climatológicas. Los ñus, por ejemplo, junto con las cebras y los antílopes que se suelen unir a este gran éxodo por las llanuras de África, siguen una trayectoria diferente cada año. Pero otras muchas especies toman vías específicas e inalterables, de forma que pueden aprovechar las corrientes de aire y los vientos alisios, o bien las corrientes marinas, en el caso de los animales acuáticos. En estas mismas páginas hemos hablado de cómo los pescadores utilizan estos corredores oceanográficos para colocar trampas para el atún rojo en pleno viaje migratorio.

Las actividades humanas, impulsadas por el individualismo y la ambición, están amenazando gravemente las rutas migratorias a través de la modificación de hábitats y la deforestación. El cambio climático está provocando alteraciones en la estacionalidad y en las corrientes marinas y atmosféricas,

Las migraciones de los animales tienen una función muy importante dentro de los ecosistemas



123rf Limited@gjohnstonphoto. Cisnes de tundra volando en formación cerca del lago Kilarney en el norte de Idaho

ricas, lo cual afecta a la sincronización de los movimientos migratorios con la disponibilidad de los recursos que impulsan dicha migración. Por otra parte, muchas especies están reconfigurando sus rutas, algo que supone un peligro para el frágil equilibrio de cualquier hábitat. Además, pone en riesgo a muchos animales cuyas vías estaban siendo, más o menos, respetadas. Es el caso del tiburón tigre que, debido al sobrecalentamiento del mar, se ve obligado a abandonar el camino de sus ancestros y salirse de las áreas marinas protegidas, por lo que quedan mucho más expuestos a la pesca comercial. Lo mismo ocurre con muchas otras especies como las ballenas.

Muchas aves también están cambiando sus patrones migratorios, y llegan antes a su destino y se marchan más tarde. Muchas especies ya no marchan tan al sur, sino que permanecen en el norte, donde las temperaturas no son tan altas ni tan

secas. En España cada vez es más frecuente avistar en regiones del Cantábrico aves que son típicamente mediterráneas. Algunas cigüeñas eluden su ruta habitual de hibernación en el Sahel y optan por quedarse en la península Ibérica. Aves como el ruiseñor, que solían criar en los bosques europeos en primavera y pasar el invierno en África central y occidental, ahora cruzan el Mediterráneo antes debido al aumento de las temperaturas en el norte. Sin embargo, este cambio en sus hábitos ha perjudicado a la especie, ya que las hojas de los árboles también brotan antes y las orugas que se alimentan de ellas también adelantan su ciclo, de forma que cuando el ruiseñor cría, hay menos disponibilidad de alimento y, por lo tanto, las nidadas de pollos son mucho más escasas. También se están detectando "refugiados climáticos" e incluso hay especies cuya fisonomía se está modificando rápidamente en pocas generaciones y reduciendo su tamaño.

Debemos asumir cuanto antes que no somos residentes en la Tierra, sino que somos la Tierra misma

Cada vez hay más evidencia científica que demuestra cómo a lo largo de las décadas, las especies de todo el mundo, desde las más pequeñas hasta las más grandes, están desplazándose hacia los polos. Incluso aquellas no directamente afectadas por el cambio climático se ven forzadas a migrar para mantener sus interacciones con organismos vitales, como cuando ajustan sus ciclos de reproducción y migración a los cambios estacionales, afectando a otras especies en el ecosistema.

Debemos asumir cuanto antes que no somos residentes en la Tierra, sino que somos la Tierra misma. Si uno cae, caemos todos, tarde o temprano. Quizá aún estemos a tiempo de revertir esta delicada situación, pero es importante que, a nivel individual, tomemos nuestra parte de responsabilidad. **Dejar de participar en una de las industrias más destructivas y contaminantes del planeta como es la ganadería, puede ser un primer paso crucial para el cambio.** Nuestros actos cotidianos también tienen consecuencias, al fin y al cabo, también formamos parte de esta intrincada red que sostiene el ecosistema. ■

www.calvalls.com

Des de 1978
cal valls
AGRICULTURA ECOLÓGICA DE QUALITAT

TOMATE
DE AGRICULTURA ECOLÓGICA Y BIODINÁMICA

- 100% Natural
- Fincas propias
- Tomate fresco de < de 10 km
- Dulce y sabroso

ALIMENTA TU CALIDAD DE VIDA

CAL VALLS / Camí la Plana, s/n ES 25264 Vilanova de Bellpuig (Lleida) / calvalls@calvalls.com / Tel. 973 324 125

f t i

Síguenos en nuestras redes sociales



Instagram
@buenoyvegano

**Nuevo número
cada mes**

**Vídeos de actualidad
vegana**

Ferias y Festivales



**Posts
divulgativos**

**Citas y
consejos**

Recetas

También en



Facebook
Bueno y Vegano



X
@buenoyvegano

Toda la actualidad de Bueno y Vegano en

www.buenoyvegano.com

