

"Uno no se conoce a sí mismo hasta que atrapa el reflejo de otros ojos que no sean humanos" Loren Eiseley

Pulpos en el punto de mira



123rf Limited@alfazetchronicles



Desde Bueno y Vegano

ALIMENTACIÓN

¿La trufa es vegana?
Un mercado con más
sombras que luces

YOGA

¿Cuál es la finalidad
del Yoga?



Bueno y Vegano



@buenoyvegano

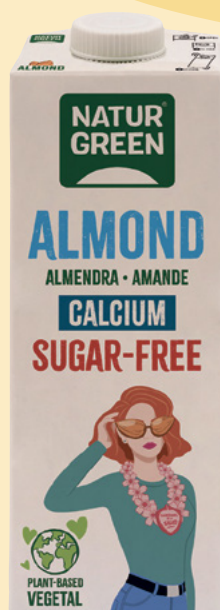


@buenoyvegano

www.buenoyvegano.com

SUSCRÍBETE GRATIS

CON *Lithothamnium calcareum* EL ÚNICO **CALCIO NATURAL**
PROCEDENTE DE ALGA MARINA ¡100% VEGANO!



NATURGREEN.ES

GUARDIANESDELASALUD.ES

f @NATURGREENOFICIAL



Noemí Alba

Activista por los derechos de los animales
noemialhortas@gmail.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 Vallès
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, Núria Alonso, Montse Escutia,
Cristina Fernández, Iván Iglesias, Míriam Martínez,
Estela Nieto, Jaume Rosselló

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

Pulpos en el punto de mira

El Ministerio de Ciencia anunciaba, en el año 2018, que el Instituto Español de Oceanografía (IEO) había logrado un hito científico: criar pulpos en cautividad, algo que no se había hecho nunca hasta ahora, al menos a nivel comercial. Poco tiempo después, Nueva Pescanova adquirió la patente de este método de cría con la intención de ponerse rápidamente manos a la obra para construir una gigantesca piscifactoría en Gran Canaria, que se convertiría en la primera granja de pulpos del mundo. El objetivo era que estuviese construida y funcionando ya para 2023, pero la pandemia parece estar retrasando el proyecto, aunque todo sigue adelante, a pesar de la polémica y las protestas que está suscitando tanto en España, como fuera de nuestras fronteras.

La creación de este gran criadero de pulpos ha generado problemas y críticas desde el principio. El Ministerio de Ciencia no ha respondido a las dudas planteadas por algunos medios, y esta falta de transparencia ha sido uno de los principales puntos de denuncia por parte de las orga-



123rf Limited@nikokvfrmoto

nizaciones medioambientales. Eneko Aierbe, portavoz de área marina de Ecologistas en Acción, ha declarado que se trata de un proyecto envuelto en un gran secretismo, del cual apenas se conocen datos acerca de cómo se van a realizar las diferentes acciones relacionadas con la cría de un animal destinado al consumo humano. Tampoco Nueva Pescanova ni el Ministerio quieren aportar información sobre el estado en el que se encuentra la ejecución del proyecto.

Aun así, muchas asociaciones ecologistas están organizándose activamente para oponerse a su apertura. La campaña **#SaveTheOctopuses** está dando la vuelta al mundo y entidades de todos los continentes se han adherido al manifiesto. La BBC ha podido acceder a documentos confidenciales en los que se detallan algunas de las características de la próxima granja de pulpos de Nueva Pescanova. Con este gigantesco criadero se pretende criar en torno a un millón de pulpos al año, unas 3.000 toneladas, para vender su carne en todo el mundo, especialmente a mercados con gran demanda de este producto como Japón,

Corea del Sur y EE.UU. En 2021, la London School of Economics publicó una revisión donde afirmaban estar convencidos de que el bienestar en las granjas de pulpos es imposible. Además, recomendaba al Gobierno británico prohibir la importación de carne de pulpo producida bajo estos métodos. El estado de Washington, en Estados Unidos, también propone prohibir este tipo de criaderos. Estos cefalópodos, que son animales predominantemente solitarios, tendrán que vivir hacinados en estas granjas de cría intensiva. Además, el método de sacrificio que se plantea ha sido calificado como cruel, ya que se pretende sumergirlos en agua helada a -3°C para que mueran congelados. El pulpo es un animal carnívoro que se alimenta de otros peces, por lo que la crianza también plantea serios problemas medioambientales, puesto que podría generar una sobreexplotación de los mares para poder cubrir sus necesidades alimenticias.

Aunque nuestro último antepasado común con los pulpos se remonta a 500 millones de años, los estudios han encontrado curiosas similitudes con los seres humanos. Detrás de sus peculiares ojos penetrantes, su cerebro funciona de una manera sorprendentemente parecida a la nuestra. Estas similitudes se conocen como convergencias evolutivas y nos muestran cómo el medio ambiente y la evolución van moldeando nuestros órganos y nuestro comportamiento de una forma semejante. Los pulpos tienen una naturaleza curiosa y les encanta explorar, un rasgo que también es muy humano. Se sabe también que son animales con una gran inteligencia, una característica que en etología se conoce como cognición. Las habilidades cognitivas son los

Su capacidad de distinguir y recordar interacciones sociales indica un nivel de complejidad emocional que no ha dejado indiferente a científicos y expertos

procesos que permiten a un animal percibir y recopilar información del entorno para después procesarla, transformarla y retenerla y poder tomar decisiones destinadas a conseguir algo que proporcione bienestar. Una de las áreas más activas en el cerebro del pulpo es el hipocampo que es, precisamente, la estructura más importante vinculada a los procesos de aprendizaje y la memoria.

En cuanto al comportamiento, se ha comprobado que los pulpos son flexibles y se adaptan. Son capaces de ajustar su acciones y decisiones a situaciones nuevas, lo que demuestra de nuevo, sus capacidades cognitivas. También pueden imitar comportamientos ajenos, si ello les conviene; usar herramientas para resolver problemas complejos e idear estrategias de caza asociándose con otros individuos, incluso con otras especies.

Los sentidos de los pulpos también son extraordinarios. Sus ojos son muy avanzados y pueden detectar polarización de la luz, gracias a lo cual tienen una visión muy detallada que les ayuda a ver aspectos del entorno que otros animales no pueden percibir. Sus característicos tentáculos están llenos de receptores químicos que les permiten “oler” y “saborear” simplemente a través del contacto. En cuanto al mundo emocional de los pulpos, también es un campo de estudio fascinante. Hay evidencia de que sienten estrés, dolor, y posiblemente, algo parecido a la satisfacción. Se ha observado que pueden reconocer a individuos humanos y comportarse de forma diferente con quienes les tratan bien o mal. Esta capacidad de distinguir y recordar interacciones sociales indica un nivel de complejidad emocional que no ha dejado indiferente a científicos y expertos.

El pasado 19 de abril tuvieron lugar una serie de conferencias tras



123rf Limited@alexrooss

las cuales se firmó la Declaración de Nueva York sobre la Consciencia Animal, en la que participaron más de 200 investigadores. Este Congreso de ciencia aporta estudios que demuestran, gracias a los últimos avances de la neurociencia, que numerosos organismos del reino animal cuentan con las estructuras cerebrales que producen la conciencia.

Pero, ¿qué es la conciencia, exactamente? El término se refiere a la capacidad de un animal para tener conocimiento de sí mismo y de su entorno. La conciencia también se relaciona con la sensibilidad, es decir, la capacidad de experimentar sensaciones y de tener experiencias emocionales subjetivas como miedo, alegría, dolor, placer y otras emociones. En el texto de la declaración se incluyen específicamente a los pulpos, además de otros invertebrados, a los que se atribuye la capacidad de experiencias conscientes. “Cuando existe una posibilidad realista de experiencia consciente en un animal, es irresponsable ignorar esa posibilidad en las decisiones que afectan a ese animal. Deberíamos considerar los riesgos para el bienestar y utilizar la evidencia para informar nuestras respuestas a estos riesgos”, añade el manifiesto.

Los activistas de PACMA y Peta están uniendo sus fuerzas para luchar contra lo que aseguran que es un paso atrás en una sociedad que debería tender hacia la empatía

Aunque la inteligencia no debería ser una condición para el respeto, lo cierto es que las capacidades de los pulpos convierten a esta macrogranja en un proyecto aún más siniestro. Los activistas de PACMA y Peta están uniendo sus fuerzas para luchar contra lo que aseguran que es un paso atrás en una sociedad que debería tender hacia la empatía. Para tratar de impedirlo, se están realizando actos coordinados y simultáneos en diferentes países. Mientras tanto, la demanda de pulpo aumenta, de ahí a que el cultivo de este cefalópodo sea un proyecto tan interesante para la industria, a pesar de ser incompatible con las políticas medioambientales de la Unión Europea además de una aberración ética. La clave, una vez más, está en las decisiones de los consumidores. Es hora de tomar responsabilidad de nuestros actos si queremos apostar por un planeta habitable y algo más amable para todas las especies. ■



123rf Limited@salexeymasliy. Pulpo Común

EL PRODUCTO DEL MES

Hormesis Cell Support, de Holos Nutrition®



Complejo botánico avanzado rico en polifenoles que utiliza la hormesis nutricional para apoyar la salud y la vitalidad celular.

La hormesis nutricional está científicamente reconocida como un proceso de adaptación, en el que se ha demostrado que la ingesta de fitonutrientes específicos favorece la salud y la resistencia celular.

De modo similar al entrenamiento interválico de alta intensidad [HIIT], la inmersión en agua fría y el ayuno intermitente para ayudar a la recuperación post-ejercicio, esta fórmula 100% botánica funciona como un estímulo multisistémico hormético, elevando los niveles del factor de transcripción Nrf2 para potenciar la protección celular a la vez que apoya la función mitocondrial.

Orgánico natural. Liofilizado al vacío. Apoyo al microbioma. Hormesis. Sinérgico. Vegano. Sin alérgenos. Sin excipientes.

Marca:

Holos Nutrition®

Distribución:

Alternatur S.L.
www.alternatur.es

Recomendado por



www.masterorganic.es

Ensalada fatush, una receta para combatir el calor



Preparación: 15 min.

Ingredientes (2 raciones)

- ½ lechuga romana o 2 cogollos de lechuga.
- ½ pepino.
- 2 tomates medianos.
- ½ cebolleta.
- 2 o 3 rabanitos.
- 1 pan de pita.
- 5 o 6 ramitas de menta fresca.
- ½ manojo de perejil fresco.
- Sal y pimienta al gusto.
- Zumo de medio limón.
- 2 o 3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra.
- Una pizca de canela.
- 1 cucharadita de sumac o zumaque.
- 1 cucharada de melaza de granada.



©Estela Nieto

A muchos de nosotros, cuando pensamos en comer algo cuando hace mucho calor, nuestra mente se va directa a un helado. Parece que la sensación de frío nos invade con sólo pensarlo. Pero la realidad es que, una vez acabamos de comerlo, esa sensación se desvanece tan rápido como el propio hielo al sol. Por el contrario, las ensaladas en verano representan un plato fresco y lleno de minerales que nos reconstituirán y cuyos beneficios notaremos mucho después de haber acabado de comerlas.

Una receta de ensalada poco conocida es la **ensalada fatush**. De origen libanés, combina hortalizas frescas de temporada junto con hierbas aromáticas, por lo que tiene un

punto refrescante ideal para los meses de calor. Además, este plato tiene un notable carácter gracias a dos ingredientes clave en su elaboración, la **melaza de granada** y el **sumac**, que junto con el resto del aliño hacen que tenga un sabor agri dulce al que no podremos resistirnos.

Elaboración

Comenzar por lavar muy bien las hortalizas y picar la lechuga. Disponer en un bol grande. Cortar el pepino y el rabanito en rodajas finas.

Picar los tomates en dados grandes y la cebolleta en juliana. Picaremos el perejil y la menta muy fina y mezclar todo junto en el bol de la lechuga.

Por otro lado, en una sartén o en el horno, tostaremos el pan pita picado en trozos hasta que quede dorado por todos lados. Reservar hasta el momento de servir para que no se ablande. Cuando tengamos todas las verduras es la hora de preparar el aliño, para lo cual mezclaremos el aceite de oliva con el zumo de limón, la melaza y el sumac. Añadir sal y pimienta al gusto

y un toque de canela molida. Mezclar con las hortalizas del bol para que todo quede bien impregnado y servir en una ensaladera grande. Disponer los trozos de pan pita por encima.

Si no consigues el sumac y el sirope de granada, la ensalada no será lo mismo, pero puedes sustituir la melaza de granada por el sirope que tengas en casa, puede ser agave, coco, dátil y aumenta en una cucharadita el zumo de limón de la receta, esto hará que el aliño siga siendo agri dulce y la ensalada no pierda su esencia. ■

SOL
natural

TUNTÚN

Alternativa vegetal al atún en conserva.

Disfruta de todo el sabor a mar de la forma más respetuosa.



VEGANO



ECOLÓGICO



SOSTENIBLE



SIN GLUTEN



Sabor a caballa con tomate

Sabor a atún

¡Ebook gratis!

5 recetas con Tuntún





Nutrición antiinflamatoria

Cuando nuestro cuerpo sufre cualquier tipo de agresión (una infección por virus o por bacterias, una herida, una quemadura, un golpe...) se produce una respuesta inmediata de defensa. El sistema inmunológico envía glóbulos blancos a la zona afectada, que al llegar allí liberarán sustancias que van a tratar de aislar la zona, atacar al agresor y restablecer el daño que se haya producido. Esto produce hinchazón, enrojecimiento y dolor, y es la respuesta sana ante una agresión.

Una vez el tejido dañado ha sanado, la respuesta inflamatoria debe detenerse. ¿Pero, qué pasa si el agente agresivo no puede ser eliminado del todo? ¿O cuando no se puede sanar el tejido? ¿O cuando la respuesta defensiva es excesiva para la agresión que la ha originado? En todos estos casos se produce un estado que se conoce como **inflamación crónica**. A diferencia de la inflamación aguda, la crónica no solo no nos protege de un potencial peligro, sino que se convierte en un problema en sí misma. La inflamación crónica es la antesala de una serie de enfermedades potencialmente muy graves, como el cáncer, la enfermedad cardiovascular, el Alzheimer, el síndrome metabólico o algunas enfermedades autoinmunes. También se ha relacionado con la periodontitis, el síndrome de fatiga crónica y la fibromialgia, el asma, la artritis reumatoide, la diabetes, el hígado graso y el envejecimiento prematuro.

Mientras que la inflamación aguda produce síntomas muy evidentes,



123rf Limited@liudmilachernetska Col verde rizada

la inflamación crónica suele pasar desapercibida inicialmente. Muchas personas "no se sienten bien", pero sus síntomas son achacados a otras enfermedades o se quedan sin resolver. El dolor abdominal intermitente, la fatiga continua, las llagas en la boca frecuentes, las erupciones en la piel... pueden ser signos de que nuestro cuerpo está en un estado de inflamación de bajo grado que no se acaba de resolver.

¿Y por qué se produce este proceso? ¿Qué lleva al organismo a mantenerse en estado de batalla continua? ¿Frente a qué se intenta defender? Aunque no se conocen todas las causas, sí que se sabe que el tabaco, el alcohol, muchos contaminantes químicos o la polución pueden producir esta respuesta de defensa. El estrés mantenido y la obesidad también se perciben como una agresión. Por supuesto cualquier infección que no se

haya eliminado del todo seguirá induciendo una respuesta inflamatoria.

Los alimentos pueden contribuir a mantener y aumentar el estado inflamatorio crónico, o por el contrario pueden reducirlo. Esto los convierte en una herramienta terapéutica fundamental. Elegir cada día alimentos que potencien la inflamación o elegir los que tienen propiedades antiinflamatorias va a tener un impacto enorme en nuestra salud, sobre todo en aquellas personas con riesgo de desarrollar inflamación crónica.

Los alimentos que promueven estados inflamatorios crónicos son los cereales refinados y especialmente los que se usan para elaborar productos de bollería, hojaldres, pizzas etc., los alimentos fritos, la carne roja y los embutidos, el azúcar y los productos azucarados o edulcorados, y las grasas de mala calidad.

Todas las verduras y las frutas naturales se consideran anti-inflamatorias. Entre las más potentes se encuentran los arándanos y otros frutos rojos, los tomates, las espinacas, el brócoli o la col verde rizada. También los frutos secos, el cacao puro, las setas y muchas especias han mostrado propiedades anti-inflamatorias.

No es solo uno o varios alimentos: la dieta en conjunto puede ser pro-inflamatoria o anti-inflamatoria. Las personas que siguen una dieta mediterránea tradicional (alta ingesta de verduras, legumbres, frutas, frutos secos, cereales no refinados y aceite de oliva) tienen en su sangre niveles más bajos de marcadores inflamatorios. Por otra parte, la alimentación vegana se ha relacionado con niveles más bajos en sangre de proteína C reactiva, un marcador inflamatorio potente.

En el año 2009 se publicó el Índice Dietético Inflamatorio, que sirve para puntuar las dietas según la cantidad que incluyan de 7 sustancias pro-inflamatorias (como el colesterol, la grasa saturada o el hierro) y 26 anti-inflamatorias (entre las que se encuentran muchas vitaminas, los carotenos, el selenio, los ácidos grasos omega-3, el ajo, el jengibre, la cúrcuma, el té verde, la pimienta o la cafeína). Este índice se ha usado en más de 200 estudios médicos y ha mostrado que ayuda a identificar a las personas con más riesgo de desarrollar cáncer, enfermedades cardiovasculares, y otras enfermedades relacionadas con la inflamación crónica. ■

HOLOS NUTRITION®



ORGÁNICO
NATURAL



FRESCO
LIOFILIZADO



HORMÉTICO
SINÉRGICO



VEGANO



SOPORTE
MICROBIOTA



SIN
EXCIPIENTES
SIN
ALÉRGICOS





Ariadna Coma
Periodista
buenoyvegano@buenoyvegano.com

Aumenta la demanda de productos veganos en Holanda

La cadena de supermercados holandesa **Albert Heijn** ha registrado un aumento de la demanda de productos veganos. Según publican en su informe de sostenibilidad, el **44,1% de las proteínas que vendió la marca en 2023 eran de origen vegetal**. Esto demuestra un aumento respecto al año anterior, que fue del 42,6%. Entre los motivos de este aumento, se encuentra el lanzamiento de la gama de productos vegetales de su marca propia **AH Terra**. Las hamburguesas vegetales, la bebida de soja, la nata montada *plant-based* y la carne picada vegetal son algunos de los productos de origen no animal que configuran su extensa gama, que cuenta con **más de 200 referencias** y es considerada la mayor gama vegana de marca propia ofrecida por un supermercado holandés.

Albert Heijn se marca como objetivo aumentar las ventas de esta categoría significativamente. Quie-

re que la mitad de las proteínas que vende sean de origen vegetal en 2025 y que en 2030 la cifra alcance el 60%. Para lograrlo, la cadena tiene previsto aumentar la línea de AH Terra en los próximos meses, incorporando nuevas referencias en su catálogo, como pizzas y platos preparados, entre otras alternativas a los productos lácteos.

Asimismo, ha anunciado la intención de hacer que la gama vegana sea lo más asequible posible y ofrecer descuentos especiales en esta categoría de productos. Unos 65 productos ya se describen como «favoritos por precio» y los miembros de My Albert Heijn Premium pueden disfrutar de un 10% de descuento en toda la gama.

Paralelamente, la cadena de supermercados está llevando a cabo medidas para estimular el consumo y animar a sus compradores a elegir alimentos vegetales. Una de las ac-



Creative Commons | Autor foto: Maurits90

ciones adoptadas es la publicación de recetas veganas en su página web y en su revista *Allerhande*. Además, ha introducido una herramienta online que permite a los lectores cambiar fácilmente los ingredientes originales por alternativas veganas o vegetarianas.

«Al liderar la transición proteínica y ampliar nuestra gama de

proteínas de origen vegetal, ofrecemos a nuestros clientes la oportunidad de tomar decisiones más conscientes y sostenibles», afirma en un comunicado el Director Comercial para productos de conveniencia, veganos y de restauración de Albert Heijn, **Carlijn Olthof**. «Si todo el mundo come a base de plantas, se puede dar un gran paso en la transición proteica», concluye. ■

Dinamarca: un tribunal dictamina que la falta de opciones veganas en un hospital no es una violación de los derechos humanos

Un tribunal danés ha determinado que no se violaron los derechos humanos de una paciente que denunciaba la falta de opciones adecuadas de comida vegana en un hospital.

El caso pasó en el hospital de Hvidovre (Copenhague), donde Mette Rasmussen había sido hospitalizada por cuestiones relacionadas con su embarazo en 2020. La paciente acusó que tan solo le habían ofrecido arroz blanco seco, zanahorias al horno, apio y patatas hervidas durante su ingreso en el centro. Preocupada por no recibir una nutrición adecuada, esto la llevó a abandonar el hospital antes de tiempo.

Con la ayuda de la **Asociación Vegetariana Danesa (DVF)**, tomó cartas en el asunto y demandó a la unidad administrativa del hospital por motivos de **discriminación**. Entre los argumentos presentados, la organización subrayó que la dieta estaba protegida por el **artículo 9 del Convenio Europeo de Derechos**



123rf Limited@yacobchuk

Humanos y que, en el caso de Rasmussen, se había vulnerado.

No obstante, el tribunal ha resuelto que no se produjo ninguna acción discriminatoria. En la sentencia alega que se proporcionó comida vegana a la paciente y que la misma o sus familiares podrían haber traído su propia comida. Incluso argumenta que Rasmussen podría haber comprado comida en

una tienda ubicada en el recinto del hospital.

«Es muy sorprendente que el tribunal crea que lo que me ofrecieron se considere adecuado como comida vegana, tanto en términos de nutrición como de sabor», según declaraciones de Rasmussen recogidas por la DVF. «Sinceramente, no puedo entender por qué las cocinas de todos los hospitales no pueden hacer

platos veganos nutritivos que puedan beneficiar a todos los pacientes cuando tienen todo un menú lleno de platos de carne. Va en contra de todas las recomendaciones dejar que los enfermos vivan de las guarniciones de las comidas de los demás durante su hospitalización. El Hospital Hvidovre ni siquiera sigue su propia política de comidas ni las directrices dietéticas establecidas por el gobierno. Me parece una locura que se les permita hacer eso».

Por su parte, el Secretario General de la DVF, Rune-Christoffer Dragsdahl, califica la sentencia de **«derrota para la sociedad del bienestar y la transición verde»** y reivindica que «las instituciones públicas no deben discriminar a los ciudadanos por sus convicciones éticas».

La Asociación Vegetariana Danesa, junto con Mette Rasmussen y una abogada evalúan recurrir la sentencia ante el Tribunal Superior. ■

El mercado *plant-based* se expande: la mayor empresa productora de lácteos del mundo lanza una marca vegetal

La empresa productora de lácteos más grande del mundo, el **Grupo Lactalis**, lanza **Enjoy!**, una nueva marca *plant-based* que ofrece una línea de bebidas vegetales, sin azúcares y con alto contenido en proteínas.

Las nuevas bebidas contienen 8 gramos de proteína de origen vegetal por cada 250 ml y una textura cremosa. Actualmente, están disponibles en **seis variedades**, entre ellas: avena sin azúcar, avena sin azúcar y vainilla, almendra sin azúcar, almendra sin azúcar y vainilla, avellana sin azúcar y avellana y avena sin azúcar.

En palabras de **Mark Taylor**, Presidente y Director General de **Lactalis Canada**, filial del Grupo Lactalis que ha lanzado la marca: «Estamos encantados de dar la campanada con el lanzamiento de *Enjoy!*, que no hace sino complementar aún más la amplia cartera de Lactalis Canada, que ya cuenta con 20 marcas icónicas de consumo, y amplía nuestra oferta de productos vegetales a



123rf Limited@juliamikhaylova. Leche de avena

los consumidores canadienses aprovechando nuestra experiencia en esta categoría sin lácteos».

Por su parte, la Directora General de la División de Fluidos de Lactalis Canada, **Nathalie Cusson**, ha afirmado: «Como bebidas nutritivas, ricas en proteínas y sin azúcar, *Enjoy!* responde a la creciente demanda

de los consumidores de opciones de origen vegetal con un sabor delicioso y efectos positivos para la salud, incluida la certificación de no OGM y sin gluten, sin colorantes, conservantes ni aromas artificiales». Y añade: «lo que diferencia a *Enjoy!* es su contenido excepcionalmente alto en proteínas, que los consumidores desean cada vez más en su dieta diaria».

De momento, la empresa con sede en Francia ha presentado la nueva línea a través de su división en Canadá, donde el mercado de alternativas a la leche animal está experimentando un crecimiento notable.

Bebidas *plant-based*: un mercado en auge en Canadá

Cada vez son más los canadienses que buscan alternativas veganas, éticas y sostenibles a los productos convencionales. Muestra de ello es el auge del **mercado de productos no lácteos** (leche, queso, mantequilla, helado y yogur) en el país. Se calcula que ya ha alcanzado un valor aproximado de **1.000 millones de dólares** y se prevé que crezca hasta los 1.770 millones en 2030.

Las últimas encuestas publicadas (febrero de 2024) apuntan que el 30% de los canadienses han consumido alternativas a los lácteos en el último año, ya sea por motivos de salud, ética o sostenibilidad. ■

Señalan la pérdida de biodiversidad como principal causa de los brotes de enfermedades infecciosas

Un nuevo estudio, titulado «*Metaanálisis sobre los factores del cambio planetario y el riesgo de enfermedades infecciosas*» y publicado en la revista científica *Nature*, apunta que la pérdida de biodiversidad es el principal factor ambiental de los brotes de enfermedades infecciosas.

Los autores analizaron unas 1.000 investigaciones existentes centradas en los **cinco «motores del cambio global»**, es decir, el conjunto de cambios y transformaciones a gran escala producto de las actividades del ser humano y que afectan a nuestro planeta, por ejemplo, destruyendo los ecosistemas. Estos son: la pérdida de biodiversidad, el cambio climático, la contaminación química, las especies no autóctonas y la pérdida de hábitat.

En sus conclusiones señalan que todos, a excepción de la pérdida de hábitat, se asocian especialmente a la propagación de las enfermedades.



123rf Limited@atomicsummer

En concreto, destacan especialmente a la **pérdida de biodiversidad**, como principal factor impulsor, seguido del cambio climático y las especies invasoras.

Argumentan que las zonas altamente urbanizadas, como las ciudades, suelen tener más infraestructuras sanitarias y menos especies de fauna salvaje, hecho que se relaciona con el aumento de los criterios

de valoración relacionados con la enfermedad.

No obstante, insisten que **todos los impulsores del cambio global se alimentan mutuamente**. Así pues, explican, aunque la urbanización no aumente directamente la propagación de enfermedades, fomenta otros factores que sí lo hacen como las especies invasoras, la pérdida de biodiversidad y el cambio climático.

«Las conclusiones de este metaanálisis deberían ayudar a orientar los esfuerzos de gestión y vigilancia de las enfermedades hacia los factores del cambio global que aumentan la morbilidad. En concreto, **la reducción de las emisiones de gases de efecto invernadero, la gestión de la salud de los ecosistemas y la prevención de las invasiones biológicas y la pérdida de biodiversidad podrían ayudar a reducir la carga de enfermedades vegetales, animales y humanas**, sobre todo si se combinan con mejoras de los determinantes sociales y económicos de la salud», concluyen los investigadores.

En este sentido, la comunidad científica predice que la próxima pandemia será una enfermedad zoonótica, como ocurrió con la pandemia de COVID-19, y señalan que la ganadería es un factor clave tanto de la crisis climática como de la propagación de enfermedades infecciosas. ■



¿La trufa es vegana?

Pizza con crema trufada, hamburguesa con trufa, veganesa de trufa, risotto de champiñones y trufa, macarrones con salsa de trufa... son tan sólo algunos ejemplos de platos que podemos encontrar en las cartas de restaurantes veganos. La trufa se añade para dar un toque exquisito a todo tipo de elaboraciones y satisfacer a los paladares más refinados. Pero ¿es la trufa vegana?

La trufa es un tipo de hongo subterráneo del género *Tuber* -no, no hablamos de trufas de chocolate, que merecen un artículo aparte-. Son ectomicorrízicos, por lo que establecen una estrecha asociación con las raíces de los árboles, fundamentalmente con encinas, robles y avellanos. Se encuentran, por tanto, cerca de estos árboles, enterradas entre 5 y 40 centímetros bajo el suelo y se reproducen por esporas -en este caso, se dispersan mediante las heces de los animales que las ingieren-.

Es un hongo escaso en la naturaleza y muy apreciado en la gastronomía por su sabor y aroma distintivos. La limitada oferta y la alta demanda hacen que tenga unos precios elevados.

Hay alrededor de 70 especies del género *Tuber* descritas. No obstante, no todas son iguales. La más escasa y apreciada es la trufa blanca (*Tuber magnatum*), que se encuentra en Italia, especialmente en la región de Piamonte, y en algunos países del este de Europa, y se recoge entre agosto y enero. Otra trufa muy preciada es



Foto cedida por Cristina Fernández

La trufa es un hongo escaso en la naturaleza y muy apreciado en la gastronomía por su sabor y aroma distintivos

la trufa negra (*Tuber melanosporum*), originaria de Francia. Esta especie se cosecha de entre mediados de noviembre a mediados de marzo.

Hay otro tipo de trufas, de menor categoría, que también se comercializan: la trufa negra de verano (*Tuber aestivum*), la trufa borde (*Tuber brumale*), la trufa blanquecina (*Tuber*

borchii) y la asiática o china (*Tuber indicum*) -cada vez más presente en el mercado europeo por su bajo precio y parecido en apariencia a la trufa negra pero pobre en aroma y sabor-. De hecho, China tiene un interés creciente en el cultivo y exportación de trufas.

Las trufas negras, además de encontrarse en estado natural, se cultivan, algo que en cambio no se ha conseguido con las blancas. Actualmente, más del 95% de la trufa negra proviene del cultivo, siendo España el líder de producción mundial.

“Hasta los años 90 del pasado siglo, toda la trufa era silvestre. Hoy ésta sólo representa un 5-10% de lo que pudo ser en los años 60”, nos explica Richard Forcadell, cofundador y codirector de la empresa Mytruff, proveedor internacional de trufa negra, situada en Teruel.

“Podríamos decir que hemos conseguido domesticar un hongo silvestre”, dice Forcadell. Y agrega: “Primero se desarrolla en vivero y luego se pasa al campo que tiene que cumplir una serie de requisitos. Hay que esperar aproximadamente cinco años para cosechar las primeras trufas”.

Forcadell, quien busca “democratizar el consumo de trufa y hacerla llegar a todos los hogares”, cultiva trufa negra en Teruel, que, junto con Lleida, Huesca, Valencia, Soria, Cuenca, Zaragoza, Guadalajara y Tarragona, son las principales provincias españolas productoras de este manjar.

La recolección, el punto crucial

Para la recolección de trufas, ya sean silvestres o cultivadas, es necesario recurrir al olfato de perros adiestrados. “Cuando empieza el periodo de maduración en noviembre, el perro adiestrado es el que nos va detectando si las trufas están maduras o no. Llega, olfatea y marca el lugar. De forma manual y sin dañar la trufa, la retiramos. Sin el perro no seríamos capaces de hacerlo”, detalla Forcadell.

Cualquier perro puede ser adiestrado para encontrar trufas, si bien cuánto más ágil, joven y resistente al frío sea, mejor. Los buscadores de trufas, quienes destacan la conexión que establecen con los animales, entrenan desde cachorros a los llamados *perros truferos* con recompensas: cuando encuentran una trufa escondida se les

Bueno y Vegano Recomienda

SECO / CAFÉS

Café enriquecido con hongos adaptógenos, de AlterNativa3

Disfruta de tu café y cuida tu sistema inmunológico. ¡Así de fácil! Café molido 100% Arábica de Tueste Natural y suave que garantiza bajos niveles de acrilamidas. Estas combinaciones con Reishi o Shiitake están pensadas para estimular la resistencia de tu organismo y ayudarle a adaptarse mejor a situaciones de estrés.



Certificados: Ecológico [Euro Hoja] | Comercio Justo [Fairtrade]
Marca: AlterNativa3 | www.alternativa3.com
Empresa: AlterNativa3, S.C.C.L.



SECO / SNACKS

Tortitas Protein, de El Granero

Estas nuevas y deliciosas tortitas ecológicas tienen como base la lenteja, lo que las hace fuente de proteína vegetal (25g/100g).

Son perfectas como snack o como alternativa al pan para combinar con tus ingredientes favoritos.

¡Una opción deliciosa y saciante!



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



premia. En Italia, una de las razas preferidas por los buscadores de trufas es el Lagotto Romagnolo.

Precisamente en el Belpaese, cada año algunos buscadores de trufa sin escrúpulos envenenan a los *perros truferos* de otros para tener menos competencia. Lo hacen esparciendo por el entorno albóndigas o salchichas envenenadas que ingieren tanto *perros truferos* como otros animales. La prensa italiana habla de esta problemática como 'la guerra de la trufa'.

Históricamente en la recolección de trufas se utilizaban cerdos, que es una imagen idílica de marketing que todavía sigue difundiéndose. Esta práctica se ha ido perdiendo con el paso de los años porque los perros son más dóciles y delicados durante la fase de excavación, además de ser más pequeños y, por ende, más manejables en caso de que se lleven las trufas a la boca.

Llegados hasta este punto, si entendemos el veganismo como "una



Foto cedida por Cristina Fernández

filosofía y una forma de vida que busca excluir, en la medida de lo posible y practicable, todas las formas de explotación y crueldad hacia los animales para alimento, vestimenta o cualquier otro propósito; y por extensión, promueve el desarrollo y uso de alternativas libres de animales en beneficio de los animales, los seres humanos y el medio ambiente", podríamos afirmar que las trufas no son un producto apto para personas veganas.

Habría un par de excepciones. Por un lado, algunas trufas negras provenientes de China con escaso valor gastronómico son recogidas con rastrillos y azadas sin utilizar canes. Y, por otro, existen los aditivos químicos aromáticos que se utilizan como sucedáneos de la trufa y que podemos encontrar en gran cantidad de productos como quesos, salsas, aceites, condimentos, vinagres, patés, pasta y arroz. Estos pueden causar indigestión en algunas personas.

"El análisis sensorial e instrumental de 51 productos trufados, ha mostrado que el 73% contiene la molécula bis(metiltio)metano, el compuesto aromático principal de la trufa blanca (*Tuber magnatum*), utilizado como aromatizante alimentario para erróneamente simular el aroma de la trufa negra. Algunos de estos productos ocultan la presencia de este aromatizante o inducen a error al asociarlo con el perfil aromático singular de la trufa negra", según el informe *La situación actual de los productos trufados en España* del Grupo de Cooperación 'Trufa Negra De Aragón'.

Asimismo, revelan que algunos productos analizados no contienen la especie de trufa que refleja el etiquetado y denuncian la falta de transparencia en el listado de ingredientes que dificulta que los consumidores puedan tomar decisiones informadas, dando lugar a engaños y fraudes. "Muchos productos no indican claramente la especie de trufa utilizada, el

"Los etiquetados de los productos trufados son frustrantes: el consumidor no sabe exactamente lo que le están vendiendo, está indefenso"

porcentaje de trufa real presente en el producto o la presencia de aromatizantes alimentarios.", detallan.

"Los etiquetados de los productos trufados son frustrantes: el consumidor no sabe exactamente lo que le están vendiendo, está indefenso", denuncia Forcadell, quien defiende la venta en canal corto: del productor al consumidor.

No existe una legislación internacional que regule la comercialización de trufas y productos trufados, sino que cada país productor tiene la suya -en el caso de España varían según las comunidades autónomas-. Lo que sí hay es una norma no obligatoria de la Comisión Económica de las Naciones Unidas para Europa (UNECE) que clasifica las trufas morfológicamente y por peso, y asocia el nombre científico a los nombres comunes.

El mercado de la deliciosa trufa tiene, por el momento, más sombras que luces. ■

Las trufas negras, además de encontrarse en estado natural, se cultivan, algo que en cambio no se ha conseguido con las blancas

Bueno y Vegano *Recomienda*

SECO / SNACKS

Energy Balls Bio, de La Finestra sul Cielo

La Finestra sul Cielo amplía su surtido de energy balls con 3 variedades más: pistacho, frambuesa y matcha-limón. Estas nuevas variedades continúan con la filosofía de sus predecesoras y están elaboradas con muy pocos ingredientes.

Unos snacks 100% bio, vegan, sin gluten y en formato individual para disfrutar de energía en cada mordisco.



Certificado: Ecológico [Euro Hoja]

Marca: La Finestra sul Cielo | www.lafinestrasulcielo.es

Empresa: Biotobio Ibérica, S.A.



SECO / SUPERALIMENTOS

3 Vegan Protein, de Sol Natural

Con más de un 78% de proteína vegetal, esta mezcla de superalimentos resulta ideal para asegurar un buen aporte de aminoácidos gracias a la combinación de proteína de cáñamo, guisante y arroz. Un complemento muy adecuado para deportistas, especialmente para veganos/vegetarianos, ya que actúa como recuperador muscular. Añade 2 cucharadas a tus batidos, yogures o mueslis, y disfruta de un plus de proteína. Sin gluten y Vegano.



Certificado: Ecológico [Euro Hoja]

Marca: Sol Natural | www.solnatural.bio

Empresa: Vipasana Bio, S.L.



¿Cómo elegir un desodorante econatural?

Sudar es un proceso natural que nos permite regular nuestra temperatura. En realidad, el sudor no desprende ningún tipo de olor, pero en determinadas zonas, como las axilas, se acumulan microorganismos que viven sobre nuestra piel y que descomponen el sudor. Son los productos de esa descomposición los que generan ese olor que normalmente nos resulta desagradable.

En el mercado encontramos dos tipos de productos de higiene para prevenir el olor: los **antitranspirantes** evitan que se sude, bloqueando los poros en la parte externa de la piel, y los **desodorantes** que neutralizan el mal olor con ingredientes que eliminan a las bacterias y con sustancias que desprenden un aroma agradable.

El desodorante es un producto de higiene personal que se usa diariamente desde la adolescencia. Por ello, debemos ser cuidadosos con las sustancias que contiene ya que vamos a estar en contacto con ellas a lo largo de casi toda nuestra vida. Es especialmente importante evitar aquellas sospechosas de tener efecto como **disruptores endocrinos** y que, por desgracia, se siguen utilizando.

En un desodorante convencional podemos encontrar algunos ingredientes controvertidos como algunas de las sales de aluminio, el triclosán o algunos provenientes de nanotecnología. También pueden incluir parabenos, PPGs, Butylenglicol, Butane, Propane o perfumes sintéticos entre otros.



123rf Limited@jackf

La cosmética econatural ofrece alternativas con ingredientes que respetan nuestra salud y también la del medio ambiente

La cosmética econatural ofrece alternativas con ingredientes que respetan nuestra salud y también la del medio ambiente. Siempre ha habido una tendencia a creer que los desodorantes naturales son menos efectivos y que “nos abandonan” al cabo de poco tiempo. Esto era cierto en los inicios, pero, hoy en día, encontramos fórmulas tan eficaces como cual-

quier otra y con la que vamos a estar protegidas a lo largo de todo el día.

Las sales de aluminio, en el punto de mira

Las sales de aluminio son el principal compuesto de los productos antitranspirantes. Estas sales se disuelven con el sudor y forman un gel que taponan temporalmente la glándula sudorípara reduciendo la cantidad de sudor que se segrega a la superficie. Además, tienen un efecto bactericida y reducen la cantidad de bacterias responsables del mal olor. **El aluminio tiene efectos como disruptor endocrino y es neurotóxico.** La toxicidad del aluminio depende de la capacidad de penetrar dentro del cuerpo y ésta es muy variable en función del tipo de molécula. La encontraremos en el listado de ingredientes con nombres como *Aluminium Chloride*, *Aluminium Chlorhydrate*, *Aluminum Chloro-*

hydrex, *Aluminum Chlorohydrex PG*, *Aluminium Fluoride*, *Aluminum Sesquichlorohydrate* o *Aluminum Zirconium Trichlorohydrex GLX*. Hay otras sales de aluminio de origen natural que normalmente se permiten en cosmética natural, como el *Aluminum Hydroxide*, *Aluminum Sulfate*, *Aluminium Oxide*, *Aluminium Tristearate* o el *Aluminium Stearate*.

Existen compuestos de aluminio naturales como las arcillas o el alumbre que no tienen los efectos negativos de las sales sintéticas con más capacidad de taponar las glándulas sudoríparas y provocar su inflamación y la acumulación de desechos. El alumbre se identifica con el nombre INCI *Potassium Alum*. Sin embargo, hay un ingrediente muy parecido en aspecto a la piedra de alumbre, pero de origen sintético que es el *Ammonium Alum*, del cual se sospecha que puede ser un disruptor endocrino.

Triclosan, un peligroso bactericida

Esta sustancia bactericida es un ejemplo de ingrediente del que se han acreditado sus efectos perjudiciales sobre la salud desde hace años, pero aun así se sigue utilizando principalmente en los desodorantes. En la Unión Europea está clasificado como irritante para la piel y los ojos, persistente, bioacumulativo, tóxico y disruptor endocrino. El principal problema es que se acumula en los tejidos e incluso se ha detectado en la leche materna. Tiene efecto como disruptor hormonal y puede

Bueno y Vegano

SUSCRÍBETE



ayudar al desarrollo de bacterias resistentes.

Además de sus efectos sobre la salud, tiene efectos ambientales especialmente en los ecosistemas acuáticos a los que llega a través de las aguas residuales cuando lo eliminamos de nuestra piel al ducharnos. **Está clasificado como muy tóxico para la vida acuática y con efectos a largo plazo.**

En el listado INCI aparece con el nombre *Triclosan* por lo que resulta fácil de identificar.

Ingredientes provenientes de la nanotecnología

La nanotecnología es la técnica que permite la obtención de nanomateriales, materiales de tamaño muy pequeño, teniendo en cuenta que un nanómetro son 0,000001 milímetros. En cosmética se usan principalmente para proteger a los ingredientes, envolviéndolos en forma de vesículas microscópicas, fa-

cilitando su penetración en la piel. En los desodorantes podemos encontrar algunos ingredientes bajo esta forma: plata y oro, usados como conservantes por sus propiedades antibacterianas y antifúngicas; nanoliposomas que se usan para proteger principios activos y aumentar su permeabilidad a través de la piel y para incluir fragancias en espráis desodorantes y dendrímeros, polímeros que facilitan que los ingredientes penetren a través de la piel. **Los fabricantes están obligados a declararlos en la lista de ingredientes de la etiqueta añadiendo al lado del nombre el término “nano”.**

Mientras algunas investigaciones demuestran su inocuidad a corto plazo, el principal problema respecto a este tipo de ingredientes es que no existen suficientes estudios científicos que demuestren su inocuidad a largo plazo. Algunos estudios también detectan riesgos potenciales. Los resultados son muy variables ya que dependen de muchos factores como el tipo de piel, si la piel está sana o dañada o la presencia de más



123rf Limited@lightfieldstudios

o menos folículos pilosos, una de las principales vías de acceso de los ingredientes a las capas más profundas.

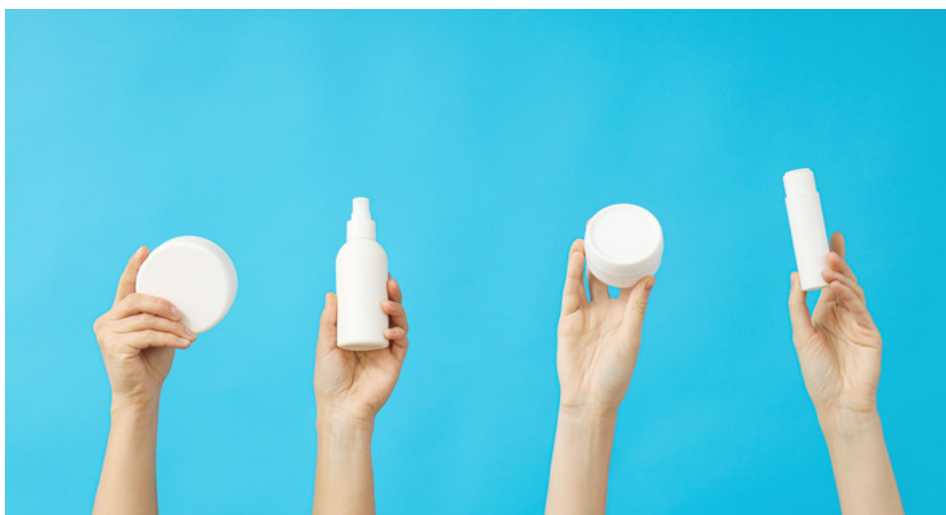
¿Qué ingredientes se utilizan en un desodorante econatural?

Aunque existen algunas sales de aluminio que se pueden usar en cosmética natural, hoy en día es posible utilizar desodorantes naturales eficaces que no contienen aluminios, ni siquiera los de origen natural.

La mayoría de ellos no tienen efecto antitranspirante. Se usan ingredientes que regulan la cantidad de bacterias responsables del olor. Son agentes desodorantes suaves que distinguiremos con nombres como *Alcohol*, *Triethyl Citrate*, *Sodium Bicarbonate*, *Zinc Ricinoleate* o incluso el aceite de girasol (*Helianthus Annuus Seed Oil*) que, mezclado con otros ingredientes, puede tener una función desodorante. Otros ingredientes que suelen encontrarse en las fórmulas de los desodorantes naturales son el *Isoamyl Laurate* como emoliente, el *Polyglyce-*

ryl-3 Caprylate como antimicrobiano o el almidón de maíz (*Zea Mays Starch*) que tiene varias funciones, como la de absorber la humedad, ser un antiaglomerante y un protector de la piel entre otros. También es frecuente el uso de **aceites esenciales** de plantas con propiedades bactericidas o que limitan la sudoración y que, además, aportan perfume al desodorante. Entre ellas **destacan los aceites esenciales de bergamota, pomelo, salvia, limón, ciprés, rosa, geranio y palmarosa.**

Los conservantes naturales más utilizados son el *Sodium Benzoate*, *Potassium Sorbate*, *Dehydroacetic Acid*, *Sorbic Acid*, *Benzyl Alcohol*, y cada vez más se utilizan conservantes de origen natural como el *Sodium Anisate* y el *Sodium Levulinate*, algunos aceites esenciales, como el de **romero** y también conservantes de origen microbiano como los que contienen la bacteria *Leuconostoc*. Los desodorantes que contienen ingredientes de origen mineral como la arcilla o el alumbre, normalmente no necesitan ningún conservante. ■



123rf Limited@atlasfoto

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





SUSTANCIAS AMARGAS

HACIENDO TU ALIMENTACIÓN MÁS AMARGA



El polvo amargo **BitterStoffPulver** (polvo amargo) es el único producto puramente vegetal de sustancias amargas que contiene 55 plantas cuidadosamente seleccionadas de calidad ecológica, y que, gracias a su calidad y pureza muy alta, lleva el sello de calidad según el reglamento Neuform. Algo en lo que también destaca es la gran variedad de grupos de sustancias amargas que se unen en un sólo producto. En particular, la alta concentración de genciana y el centaurium, el ajenjo, así como una multitud de hierbas adicionales, son los elementos que hacen que nuestro **BitterStoffPulver** sea tan único.

Las gotas amargas **BitterStoffTropfen** (gotas amargas) se basan en la misma fórmula eficaz de nuestro polvo **BitterStoffPulver** de 55 plantas ecológicas. En combinación con la glicerina ecológica vegana libre de aceite de palma y el agua purificada, hemos conseguido crear las gotas amargas **BitterStoffTropfen** de alta calidad. Por haber intencionalmente excluido el alcohol, las gotas amargas **BitterStoffTropfen** son también recomendables para embarazadas, madres lactantes y niños.

¡El espray **BitterStoffSpray** (espray amargo) es la alternativa manejable al lado de nuestras gotas amargas **BitterStoffTropfen**! En base de la misma fórmula excelente, las sustancias extraídas permiten ser aplicadas directamente por la boca, o bien en una ensalada. Naturalmente, nuestro espray **BitterStoffSpray** es sin alcohol, por lo que es también recomendable para embarazadas, madres lactantes y niños.

Como en el caso de nuestras gotas **BitterStoffPulver**, **BitterStoffTropfen**, el espray **BitterStoffSpray** es igualmente libre de soja, gluten, lactosa, libre de aditivos, sabores artificiales, colorantes y conservantes, vegano y orgánico, como todos los productos de M. Reich – “Made in Germany – with love”.

REGENERADOR. NATURAL. ALCALINO.

WWW.M-REICH.ES • INFO@M-REICH.ES

Calendario ferias veganas 2024-2025

Ferias y Eventos 100% Veganos



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

VEGANAGAL

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



Be Veggie
Irun. 6, 7 y 8 de Diciembre
www.beveggie.eus

Ferias y Eventos con Oferta Vegana

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

Bioterra

Irún. 6, 7 y 8 de Junio 2025
www.bioterra.fcoba.org

SÓLO PROFESIONAL

Organic Food & Eco Living Iberia

Madrid. 11 y 12 de Junio 2025
www.organicfoodiberia.com

**TIENES
HAMBRE
DE SITOPÍA
VEN A DESCUBRIRLO**

BioCultura
Feria de productos ecológicos
y consumo responsable

**MADRID IFEMA
21-24 NOVIEMBRE 2024**

Organiza



biocultura.org
[@biocultura](https://twitter.com/biocultura)



¿Cuál es la finalidad del Yoga?

El yoga data de un tiempo en el que las personas vivían de forma natural, sin el maleficio de la civilización moderna. Los sabios de la India, viendo que todo el mundo tiene que enfrentarse a la muerte, a la vejez y a la enfermedad, dirigieron su atención a buscar un remedio para estas condiciones, no solo para que la existencia del ser humano en la tierra fuera un continuo estado de felicidad, sino también para que el paso de la muerte pudiera efectuarse sin dolor y de forma plenamente consciente. Comparados con el hombre primitivo, nosotros somos verdaderas piltrafas físicas y mentales; de ahí que la necesidad de practicar el yoga sea tan importante hoy en día.

Eliminar de raíz todas las enfermedades

La ciencia del yoga tiene dos aspectos: el físico y el espiritual. Para un yogui, salud significa ausencia de enfermedad y vejez, puesto que vejez y muerte son el inevitable resultado de la enfermedad. El yoga aspira a eliminar de raíz todas las enfermedades y trascender a la muerte. Es interesante notar esta diferencia básica entre el pensamiento Oriental y Occidental.

La medicina Ayurvédica, que se viene practicando y perfeccionando en la India desde hace más de 3.000 años, define la auténtica medicina como la que cura la enfermedad y no da lugar a otro tipo de reacciones o enfermedades físicas o mentales. Y



123rf Limited@vadingozhda

El apego al cuerpo físico no aporta más que dolor, puesto que los logros musculares decaerán más pronto o más tarde

califica de medicina impura a la que suprime los síntomas de la enfermedad, pero a la vez da lugar a otro tipo de reacciones.

El yoga propone una manera de vivir sana y natural que, si es seguida, beneficia a todo el mundo. Aboga por un retorno a la vida natural con

preferencia sobre los hábitos de vida que hemos desarrollado.

Más allá de una serie de ejercicios en los que cada cual retuerce su cuerpo y se pone cabeza abajo, o se sienta con las piernas cruzadas y los ojos cerrados, la filosofía yóguica enseña que el ser humano no es su cuerpo, ni su mente, ni sus sentidos, ni su intelecto, sino que guarda dentro de sí un tesoro de dicha infinita, y que su único deber en la tierra consiste en encontrarlo y realizarlo. Aunque no seamos solo nuestro cuerpo, sí que lo utilizamos como instrumento en el viaje hacia la perfección.

Así, el cuerpo es como una colección de vestidos que el espíritu se pone y se quita a medida que se van estropeando, y aunque el yogui concede gran cuidado y atención al cuer-

po físico, va más allá de este punto, y pone el cuerpo bajo el control de la mente, utilizando finalmente a ambos para sus más elevados propósitos espirituales.

Koshas. Los Cinco Cuerpos

Los yoguis no conocen solamente el cuerpo físico y sus funciones, sino que van más allá y operan también con los cuerpos sutiles. Afirman que el ser humano se compone de Cinco Cuerpos.

- El primero es el cuerpo físico, *Annamaya kosha*, que todos conocemos, compuesto de cinco elementos, que son la tierra, el agua, el aire, el fuego y el éter.
- El segundo es el llamado *Pranamaya kosha* y está compuesto por diez elementos: cinco pranas, o energías vitales (prana, apana, samana, udana y vyana) cuyas funciones son respiración, eliminación, digestión, descomposición del cuerpo en la muerte y circulación sanguínea respectivamente; y cinco órganos de acción (boca, manos, pies, ano y genitales), cuyas actividades son hablar, coger, caminar, evacuar y generar.
- El tercer cuerpo se llama *Manomaya kosha*, compuesto por siete elementos: cinco órganos de conocimiento, vista, oído, olfato, gusto, tacto (éstos dan lugar a los órganos físicos), por la mente consciente y por el subconsciente.

¡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

- A continuación viene el cuerpo llamado *Viñanamaya kosha*, compuesto por dos elementos, el intelecto, llamado también *Buddhi* en sánscrito, y el ego o *Ahamkara*.
- El quinto y último cuerpo es el llamado *Anandamaya kosha* o cuerpo causal, porque es el causante de los otros cuatro, y es el cuerpo con el que experimentamos la dicha.

Cuerpo físico, astral y causal

Estos cinco cuerpos o vehículos se agrupan en tres: el cuerpo físico, el astral y el causal, como podemos ver en el gráfico. El cuerpo físico está formado solo por el material. El cuerpo astral está formado por el vital, mental e intelectual (*pramana-ya*, *manomaya* y *viñanamaya kosha*). Y el causal posee el último, el vehículo de bienaventuranza.

En el estado de vigilia funcionan los cinco vehículos.

En el estado de sueño ligero (recordemos que los yoguis –al igual que la ciencia occidental– distinguen entre sueño profundo y sueño ligero), el cuerpo físico no trabaja nunca, de tal manera que el hombre actúa solo con cuatro. Lo mismo ocurre bajo los efectos del cloroformo.

En el estado de sueño profundo solo actúa el vehículo de bienaventuranza o *anandamaya kosha*.

Todo esto, ¿para qué?

Con los sentidos el ser humano conoce el mundo exterior. Pero a



123rf Limited@dolgachov

medida que evoluciona se va dando cuenta de que todas las experiencias sensoriales son parecidas, puesto que vienen, se tienen, y se van, y que a la larga producen sufrimiento. No encuentra respuesta a las eternas preguntas de ¿quién soy yo? o ¿cuál es el propósito de la vida?

Los yoguis afirman que estos diferentes cuerpos son agentes limitadores de la pura conciencia, o *Upadhis*. De ahí maneras con significado tan profundo como “*Soham*” (Yo Soy): no soy fulanito de tal con un cuerpo físico muy potente, ni fulanito de cual, con increíbles sentimientos, ni una persona de buenos pensamientos, ni uno que ha obtenido grandes logros intelectuales, sino simplemente “Yo Soy”.

El apego al cuerpo físico no aporta más que dolor, puesto que los logros musculares decaerán más pronto o más tarde. Y lo mismo puede decirse del apego a los demás cuerpos. Únicamente desembarazándose de la

esclavitud de estos cuerpos puede alcanzarse la libertad.

En el yoga se proponen una serie de prácticas para purificarse como veremos próximamente. Al depurar el cuerpo físico, también se limpian el cuerpo astral y los nadis.

Los nadis

De la misma manera que la sangre fluye por las venas y arterias en el cuerpo físico, los yoguis hablan de unos conductos de materia sutil en el cuerpo astral, por donde fluye la energía o *prana*. Estos canales son los nadis y son muy numerosos. Algunos autores dicen que tenemos unos 72.000 y otros citan 350.000 (*Shiva Samhita*). Pero tampoco hay que tomarlo al pie de la letra: ¡no se sabe quién los ha contado!

El buen funcionamiento de los órganos del cuerpo depende de que la energía fluya libremente por estos nadis, y fluirán más libremente cuantas

La filosofía yóguica enseña que el ser humano no es su cuerpo, ni su mente, ni sus sentidos, ni su intelecto, sino que guarda dentro de sí un tesoro de dicha infinita

menos impurezas tengan. No solo las toxinas en el cuerpo físico constriñen e irritan a los nadis, sino también las «impurezas emocionales», como el miedo, la avaricia, la cólera, la ira, los celos, la lujuria, el odio, etc.

Las asanas (posturas) de yoga no solo sirven para masajear las distintas partes del cuerpo, e irrigar con sangre nueva y fresca todas las células sedientas y reponer la simetría y fortaleza en el cuerpo, sino que también equilibran todo el fluido de energía en los nadis.

De ahí el estado feliz, agradable y tranquilo que se experimenta después de una buena sesión de asanas. Un buen yogui nunca se siente cansado después de sus posturas, ya que ha liberado toda la energía que tenía acumulada en los músculos y articulaciones después de invertir el mínimo de energía, dado que los ejercicios se realizan con la máxima concentración, muy lentamente y sin espíritu de competitividad. ■

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

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

