

“La caza es siempre una forma de guerra” Johann Wolfgang von Goethe

Seis buenas razones para decir no a la carne



123rf Limited@vankok



6

Desde Bueno y Vegano

ALIMENTACIÓN

8

6 tips para ensaladas frescas para mantener la línea

YOGA

14

Yoga para el drenaje bronquial



Bueno y Vegano @buenoyvegano @buenoyvegano

www.buenoyvegano.com

SUSCRÍBETE GRATIS

GANOA | EL FESTIVAL VEGANO DE EUSKADI | JAIALDI BEGANOA | EL FESTIVAL VEGANO DE EUSKADI | JAIALDI BEGANOA #BeVeggie2024

RESERVA YA TU STAND

precio especial hasta el 18/10

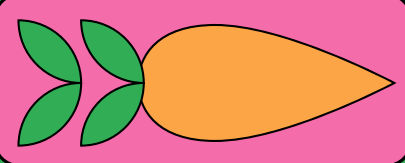
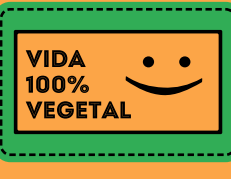
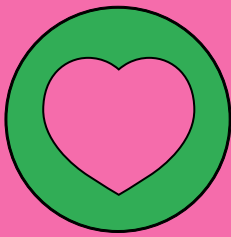
6 | 7 | 8

DICIEMBRE

FICOBA



be veggie!



EL FESTIVAL VEGANO DE EUSKADI | JAIALDI BEGANOA | EL FESTIVAL VEGANO DE EUSKADI | JAIALDI BEGANOA #BeVeggie2024 | EL FES



Helena Escoda Casas

Historiadora y antrozoóloga, profesora de ciencias sociales
helenaescodacasas@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 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

Núria Alonso, Helena Escoda Casas,
Montse Escutia, Iván Iglesias, Raúl 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



Seis buenas razones para decir no a la carne

En este artículo quiero analizar seis razones básicas para argumentar que no solo es posible vivir sin comer carne, sino que es altamente recomendable por motivos consistentes que pueden contribuir de manera significativa a mejorar nuestra calidad de vida y garantizar que el porvenir sea mejor para las generaciones futuras, dado que nuestro planeta se encuentra en una situación ecológica comprometida.

Los animales son seres sintientes y son tratados con una crueldad extrema

La principal razón, y sin duda la que más peso debería causar sobre nuestras conciencias, es el hecho fáctico y científicamente demostrado que **los animales son seres sintientes**, es decir: son seres con capacidad para sentir el dolor y miedo, seres que padecen las mismas enfermedades y las mismas emociones que podemos padecer nosotros mismos, ya que **los animales tienen un sistema nervioso central muy parecido al que tenemos los seres humanos**. Sin embargo, a pesar del conocimiento científico, cada día se sacrifican millones de animales para satisfacer el consumo humano. Diversas investigaciones independientes en países distintos han expuesto negro sobre blanco las sombrías condiciones de vida en las granjas. Como resultado de tan lamentable trato, muchos animales sufren le-



123rf Limited@halfpoint

siones, enfermedades y por supuesto graves consecuencias psicológicas. Y eso no es lo peor, los animales también sufren durante el transporte desde las granjas a los mataderos, tiempo durante el cual son hacinados en camiones. Y finalmente, los sacrificios en los mataderos son un tema que acarrea una crueldad espeluznante y diversas investigaciones así lo corroboran. El trato es más que despiadado.

Comer carne es innecesario, se puede lograr una alimentación saludable en cualquier etapa del ciclo vital sin ingerir productos de origen animal

Cuando pienso en la crueldad a la que son sometidos los animales

no humanos, no puedo evitar pensar que lo más asombroso de todo es simplemente tanta sinrazón. Pues todo este despropósito es absolutamente innecesario. Según la Sociedad Española de Ciencias de la Alimentación (SEDCA): "Cualquier persona en cualquier etapa de la vida puede ser vegana sin ningún tipo de riesgo para la salud y cubriendo el total de los requerimientos de energía y nutrientes diarios". **No hay duda que los alimentos de origen vegetal pueden proporcionarnos proteínas de alta calidad, así como todos los nutrientes que nuestro organismo requiere.** Sólo es necesario estar bien informado.

Si quieres mejorar tu salud, una alimentación vegana puede ser muy

Viaja

Feliz

VIRIDIAN

viridian-nutrition.es |    @viridian.spain



beneficiosa. En términos generales, el veganismo reduce el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares y diabetes de tipo 2, gracias a la reducción de la ingesta de colesterol. Además, la OMS considera que las evidencias extraídas a partir de diversos estudios médicos relacionan el consumo de carne procesada con un mayor riesgo de sufrir cáncer colorrectal. Hasta un 18% más de probabilidad.

Una alimentación sin carne requiere menos recursos hídricos, por lo tanto, no comer carne es una medida muy eficiente para ahorrar agua

No podemos hablar de los costes ambientales derivados de la industria de la alimentación sin tener en cuenta la actual situación de emergencia por sequía que afecta a medio mundo, pues la producción de carne exige cantidades desmesuradas de litros de agua. Según la FAO, se estima que para producir 1 kilogramo de carne se necesitan entre 5.000 y 20.000 litros de agua. Actualmente, el 34% del territorio español se encuentra en fase de alerta o emergencia debido a la sequía meteorológica de larga duración, debido a la escasez de precipitaciones. No obstante, esta sequía no ha sido únicamente causada por las adversidades meteorológicas, en realidad nos indica que en nuestro país el consumo de agua es un despilfarro, sobre todo por el modelo de desarrollo económico que ha apostado por la ganadería industrial. La sequía meteorológica solo ha puesto en jaque todo este despropósito. Es necesario hacer hincapié en Cataluña, precisamente una región que destaca por la gran concentración de macrogranjas de porcino a lo largo y ancho del territorio. **En los municipios en los que se halla una gran concentración de**

Los alimentos de origen vegetal pueden proporcionarnos proteínas de alta calidad, así como todos los nutrientes que nuestro organismo requiere



123rf Limited@oleksandrmarta

empresas cárnicas se consume el mayor porcentaje de agua, más de 600 litros por día y habitante. No obstante, en Cataluña, las reservas de agua se encuentran alrededor del 15% cuando deberían estar por encima del 70%.

Una alimentación sin carne reduce nuestra huella de carbono

Según datos de la FAO, la ganadería es responsable de la emisión global del 14,5% de los gases de efecto invernadero. Un porcentaje semejante a las emisiones de todos los coches, trenes, barcos y aviones juntos. Entre los gases emitidos se encuentran el CO₂, pero especialmente el gas metano y el óxido nitroso, dos gases de efecto invernadero mucho más potentes que el CO₂. **Reducir el consumo tanto de carne como de productos lácteos podría reducir en dos tercios la huella de carbono de los alimentos que consumimos.** Así que reducir o eliminar el consumo de carne es crucial para combatir el calentamiento global y mitigar los efectos negativos del cambio climático.

Por las personas y sus derechos laborales. Nadie merece un trabajo tan duro, tan deshumanizante y atormentador

Hace algunos años el periodista Jordi Évole entrevistó a algunos trabajadores de un matadero ubicado en Cataluña y expuso sus precarias condiciones laborales. Desgraciadamente, el caso catalán no es la excepción, el problema suele ser muy similar en todo el mundo, puesto que el perfil de los trabajadores de la industria cárnica es el de personas en situación de vulnerabilidad. Mauricio García Pereira, extrabajador del matadero más grande de Francia,

describió en su libro 'Maltrato animal, sufrimiento humano' la violencia que envuelve la industria cárnica a partir de su experiencia trabajando en mataderos. En sus relatos cuenta cómo este tipo de trabajo pone al límite a los operarios, que en muchas ocasiones solo pueden recurrir al alcohol y las drogas para tratar de evadirse. Él mismo solía beber después de la jornada laboral para lograr dormir sin tener pesadillas.

Por justicia alimentaria: menos carne es más pan para todos

Nuestro planeta podría producir alimentos para una población de más de 10.000 millones de personas, pero no a cualquier precio. La dieta basada en carnes y lácteos es insostenible debido a la gran demanda de agua y tierras cultivables que exige. Para producir un kilogramo de carne roja, el bódido debe consumir previamente una media de diez kilos de proteína vegetal. El porcino cuatro y las aves entre dos y tres. El consumo cárnico del mundo occidental exige que el 78% del total de los cultivos globales (lo que equivale al 33% de la superficie terrestre del Planeta) se destine a la fabricación de piensos y forrajes para engorde de ganado. Si la demanda de carne no fuera tan disparatada, no sería necesario criar a millones de animales, por tanto, tampoco sería necesario alimentarlos, y los cultivos que se destinan a la fabricación de piensos podrían destinarse directamente al consumo humano y así garantizar una alimentación digna para todos. ■

EL PRODUCTO DEL MES

Bebida de Soja Protein Bio 1 L, de NaturGreen



¡Descubre la bebida de soja protein NaturGreen, la elección perfecta para aquellos que buscan un estilo de vida saludable!

Un plus de proteína en tu dieta de origen 100% vegetal y ecológico: la soja es naturalmente rica en proteína y contiene nueve aminoácidos esenciales.

A nuestra bebida de soja de siempre le hemos añadido tonyu más concentrado, con lo que obtenemos una bebida de soja igual de natural pero con el doble de proteína.

Certificado:

Ecológico (Euro Hoja)

Marca:

NaturGreen
www.naturgreen.es

Empresa:

Laboratorios Almond, S.L.

Recomendado por



www.masterorganic.es

Ensalada de arroz con atún vegano

La ensalada de arroz es uno de esos platos que me trasladan a la infancia. Comer esta ensalada significaba que el verano ya estaba aquí. Es un plato fresco, nutritivo y versátil. Se puede preparar con ingredientes diferentes, pero con una buena cantidad de atún vegano se convierte en un bocado especial.

A día de hoy podemos encontrar buen atún vegano, si en tu caso no lo puedes conseguir siempre puedes usar algún texturizado e hidratarlo con un caldo con mucho sabor a mar. Para ello puedes usar caldo vegano comercial o utilizar alga nori y wakame para aportar ese intenso sabor. A la vez que añadimos sabor a nuestra ensalada, también la estaremos haciendo más nutritiva y completa.



Preparación: 15 min.
Elaboración: 10 min.

Ingredientes [2 raciones]

- 1 taza de arroz blanco de grano largo.
- 100 gr de atún vegano.
- 10 tomates cherry.
- 100 gr de guisantes.
- 80 gr de maíz dulce.
- ½ cebolleta.
- 12 aceitunas sin hueso.
- Cilantro al gusto.

Para el aliño:

- ½ cucharadita de mostaza.
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra.
- 2 cucharaditas de vinagre de manzana.
- Sal al gusto.
- Pimienta negra recién molida.



©Estela Nieto

Elaboración

Comenzar por hervir el arroz. Para hacer una ensalada elegiremos un arroz de grano largo. Lavar con agua abundante varias veces y escurrir.

Colocar en una cacerola grande una taza y media de agua y un poco de sal. Cuando comience a hervir añadir el arroz y esperar a que vuelva a hervir de nuevo. En ese momento contar 15 minutos de cocción, bajar el fuego y mantener la cacerola tapada. Cuando pase el tiempo, dejar tapada

la olla otros 10 minutos apartada del calor.

Remover el arroz para que quede suelto y dejar enfriar.

Para hacer la ensalada, cocer los guisantes durante 5-8 minutos según el tamaño y enfriar para cortar la cocción.

Mezclar en un bol grande el arroz junto con el maíz dulce, los guisantes, los tomates cherry cortados por la mitad o en cuartos y añadir el atún vegano, las aceitunas deshuesadas y la

parte verde de la cebolleta picada muy fina. Si te gusta el cilantro, añadir un poquito bien picado.

Por otro lado, preparar el aliño de la ensalada mezclando en un bol pequeño o en un bote todos los ingredientes. Agitar o batir con una varilla hasta que emulsione y añadir a la ensalada. Mezclar para que el arroz quede bien impregnado y tenga todo el sabor del aliño.

A la hora de servir, decorar con un poquito más de atún vegano y un toque de pimienta molida. ■





El verano sabe a

COCO

Disfruta de todas los beneficios que este fruto tropical aporta a tu cuerpo con nuestra gama de coco ecológico.

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

 Solnaturalbio
  Solnatural
  Biosolnatural



Jengibre, un superalimento sin igual

Qué pensarían si les dijese que existe un superalimento que es tónico y digestivo, que previene los vómitos y las náuseas en el embarazo, los efectos adversos de la quimioterapia, que tiene propiedades antioxidantes y antiinflamatorias, que es un analgésico natural, que mejora la tensión arterial o que tiene propiedades anticoagulantes. Algunos me dirían que no existe. Y por increíble que les parezca ese superalimento si existe. Se llama jengibre, y de sus extraordinarias propiedades para mejorar la salud les voy a hablar a continuación.

El jengibre (*Zingiber officinale*) es una planta de la familia de las zingiberáceas, familia que incluye la cúrcuma (*Curcuma longa*) y el cardamomo (*Elettaria cardamomum*). Tiene un aroma propio muy penetrante, perfumado, refrescante, con matices cítricos de limón, con un sabor especiado ligeramente picante y dulzón. Su nombre procede del sánscrito *shringavera*, que significa 'cuerpo de cuerno', derivando al griego ziggiberis y al latín zingiber. La raíz del jengibre se viene utilizando en medicina como remedio desde hace milenios, tanto en la Ayurvedica como en la Tradicional China. Fue usada como condimento y medicamento beneficioso por los griegos y romanos de la antigüedad.

Es una planta perenne rizomatososa con un potente y grueso rizoma horizontal, nudoso y ramificado en un solo plano, del que surgen falsos tallos que dan lugar a brotes con flores que pueden alcanzar los 90 cm



123rf Limited@galitskaya

de altura. De clima tropical, se encuentra distribuida por las regiones ecuatoriales del mundo. Su hábitat son los bosques sombreados húmedos, siendo originaria de India. Se cultiva en India, China y en toda la región indomalaya, Asia del sur y del sudeste, así como en América y África tropical.

Los valores nutricionales del jengibre hacen de él un superalimento sin igual. Una ración de 100 gramos tiene aproximadamente 334 calorías, conteniendo 17,8 gramos de carbohidratos, 2 gramos de fibra, 1,82 gramos de proteína, 0,75 gramos de grasa y 77,63 gramos de agua. Es rico en vitaminas, minerales y aminoácidos. Tiene vitaminas A, B1, B2, B3, B5, B6 y B9, vitamina C y E, siendo copioso en vitamina C, 5 mg, y en vitamina B9, 11 mg. Entre los minerales destacan el aluminio, boro, cromo, cobalto, calcio, potasio,

magnesio, hierro, manganeso, zinc, fósforo y sodio. Los aminoácidos valiosos son la arginina, asparagina, histidina, isoleucina, glutámico, leucina, lisina, metionina, treonina, triptófano, tirosina y valina. Tiene gran variedad de sustancias activas responsables de los efectos medicinales, de su olor y sabor característico. Entre los aceites volátiles destacan el citral, citronelal y limeneno, siendo sus principales componentes activos son el zingibereno y el bisaboleno, y los gingeroles y shogaoles. Todos ellos responsables en gran medida de las extraordinarias **propiedades antioxidantes, analgésicas, antiinflamatorias, vasodilatadoras y protectoras del sistema digestivo.**

El jengibre es tónico y digestivo. Acelera la digestión activando el tracto intestinal al favorecer los movimientos peristálticos, y mejora la segregación de enzimas gástricas faci-

litando la digestión de los alimentos más eficazmente. Es especialmente útil en el tratamiento de las dispepsias y flatulencias, en diarreas y gastritis, siendo protector del estómago frente a los fármacos antiinflamatorios. Por sus propiedades lo debe incluir en la dieta quien presente problemas como indigestión, úlceras, estreñimiento y SII. Previene los vómitos y las náuseas de los primeros meses del embarazo, así como los vómitos inducidos por la quimioterapia.

Es un analgésico natural. Los gingeroles actúan como antiinflamatorios frente al dolor muscular y articular, reduciendo el dolor asociado con la artritis y mejorando la movilidad de las articulaciones. Una alternativa natural a los medicamentos antiinflamatorios administrados en estas patologías. Es eficaz frente a los cólicos menstruales, ya que sus propiedades antiinflamatorias alivian el dolor y la hinchazón que es común con el síndrome premenstrual. Mejora la inmunidad, combatiendo las infecciones, los resfriados comunes y la gripe. El gingerol tiene propiedades antimicrobianas y antifúngicas.

Previene eficazmente los problemas cardiovasculares por sus propiedades anticoagulantes. Disminuye el riesgo de formación de coágulos de sangre y de sufrir ataques cardíacos o accidentes cerebrovasculares. Reduce la presión arterial, el colesterol y el azúcar en la sangre, siendo garantía de protección del sistema circulatorio. ■

Bueno y Vegano

SUSCRÍBETE





Ariadna Coma
Periodista
buenoyvegano@buenoyvegano.com

Uno de cada tres británicos aprobaría un menú *plant-based* en los hospitales públicos

Un tercio de la población británica estaría de acuerdo en **implantar un menú totalmente vegetal en los hospitales del sistema de sanidad pública del Reino Unido** con el objetivo de promover la salud, la sostenibilidad y una alimentación de mejor calidad. Así lo afirma una consulta sobre la calidad de la comida en los centros médicos realizada por el grupo de educación y defensa Plan-Based Health Professionals UK (PBHP).

El estudio partió de una encuesta realizada a 2.000 personas residentes en el Reino Unido y reveló que más de la mitad de los encuestados (un 53%) afirmó estar de acuerdo en la importancia que los hospitales promuevan estilos de vida saludables. Sin embargo, solamente un 11% de los participantes en el estudio consideró que las comidas que se sirven actualmente a los pacientes son verdaderamente sanas. Ante ello, **el 30% de los encuestados defendió que un menú**

***plant-based* sería más saludable** que la dieta que se ofrece actualmente. Otro 30% añadió, además, que adoptar una alimentación vegetal tendría un impacto más positivo para el medio ambiente.

Entre otros resultados clave, el 41% de los encuestados afirmó estar de acuerdo en **sustituir la leche y los yogures lácteos por alternativas vegetales**, mientras que un 30% defendería retirar las carnes procesadas en el plan alimentario de los pacientes. “A todo el mundo le viene una imagen en la cabeza cuando piensa en la comida de un hospital, y rara vez es positiva, así que ya es hora de renovarla”, afirmaba la Dra. Shireen Kassam, fundadora de PBHP y hematóloga. En un comunicado enviado al medio de comunicación *Plant Based News*, la doctora destacó que “hay ganas de un cambio” y sugirió aplicar un “**enfoque *plant-based* por defecto**” similar al aplicado en la ciudad de Nueva York, que ha logrado un



123rf Limited@nightunter

índice de aprobación del 95% de los pacientes, a pesar de que menos del uno por ciento de ellos declaró ser vegano o vegetariano.

De este modo, señaló Kassam, se podrían mejorar los resultados de salud de los pacientes y ayudar al sistema sanitario a reducir su huella de carbono hasta en un 50%. “Los menús vegetales no

sólo ofrecen beneficios para la salud, económicos y climáticos, sino que son más coloridos y sabrosos”, apuntó. Asimismo, la investigación concluyó que la medida podría suponer un ahorro económico significativo para el sistema sanitario británico, después de más de una década de “escasez crónica de recursos” agravada por la pandemia del COVID-19. ■

Los supermercados holandeses, más comprometidos con las proteínas vegetales

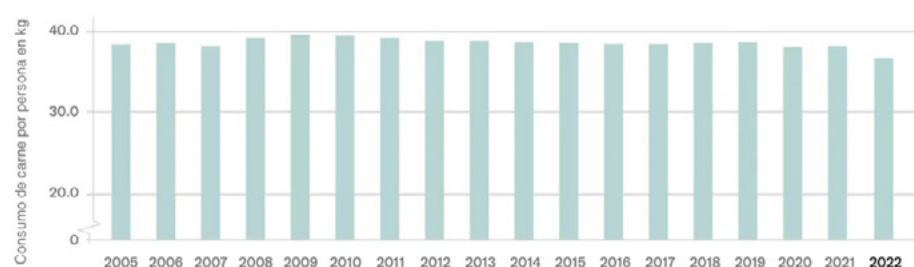
Un total de 11 supermercados holandeses trabajan activamente para vender menos productos cárnicos y **aumentar el consumo de alternativas de origen vegetal**. Se comprometen a vender, al menos, un 50% de proteínas *plant-based* en 2025 y aumentar la cifra hasta el 60% para 2030. De esta manera, unen esfuerzos a la campaña impulsada por la organización de bienestar animal **Wakker Dier** que tiene como objetivo promover la **transición proteica** en el país.

“Comer menos animales no sólo es una buena noticia para los propios animales, sino también para nuestra salud. El Consejo de Salud concluye que una dieta con un 60% de proteínas vegetales es mejor para la salud de la mayoría de los holandeses. Y, además, puede garantizar un 25% menos de impacto ambiental de nuestros alimentos. Entre otras cosas, el Consejo de Sanidad señala a los supermercados para que

ayuden a los consumidores en este sentido”, explican desde Wakker Dier.

En concreto, se trata de **Albert Heijn, Aldi, Crisp, Dirk, Ekopla, Jumbo, Lidl, Plus y Odin**, además de la cadena de supermercados **SPAR** y la tienda **Picnic**, que se han sumado recientemente. Todos estos *retailers* juntos configuran más del 90% de la cuota de mercado en los Países Bajos. Hasta el momento,

PAISES BAJOS: CONSUMO PROMEDIO DE CARNE POR PERSONA



presentante de la organización: “El conjunto de estos proveedores tiene un enorme impacto en los animales. Si la gente experimenta lo sabroso y fácil que es comer menos animales, también puede continuar con ese buen hábito en casa”.

Una transición en marcha

A todo ello, Países Bajos está registrando indicios de progreso en la transición hacia las proteínas vegetales. Según datos publicados por Wakker Dier, las ventas de carne de origen animal han caído un 16,4% desde 2020 en los supermercados holandeses. Uno de los motivos asociados a esta caída es la reducción de precios de los alimentos de origen vegetal. Un informe de ProVeg Internacional publicado en febrero demostraba que **algunos productos *plant-based* son más baratos que sus homólogos de origen animal** en seis de las siete principales cadenas de supermercados holandesas. ■

Vomar es la única gran cadena de supermercados del país que aún no se ha unido al compromiso.

La colaboración con los supermercados se suma a la asociación de la entidad con otros proveedores. Desde el septiembre del año pasado, Wakker Dier trabaja alineada con diez empresas de catering comprometidas a alcanzar los objetivos de ventas de proteínas vegetales. En palabras de Collin Molenaar, re-

La mayoría de italianos apoya el uso de términos como 'hamburguesa' o 'leche' en el etiquetado de las alternativas vegetales

El 68% de los consumidores italianos defiende que las empresas deberían poder utilizar libremente términos “cárnicos” en el etiquetado de los productos vegetales. Los resultados de una encuesta de YouGov encargada por el Good Food Institute revelan que la mayoría **considera apropiado utilizar palabras como 'hamburguesa' o 'leche' para referirse a las alternativas vegetales**, a pesar de las restricciones gubernamentales.

En 2023, el gobierno italiano propuso prohibir el uso de términos asociados a la carne en el etiquetado de los productos *plant-based*, como por ejemplo “filete” y “salami”, con la finalidad de evitar que los consumidores confundan los productos alimentarios de origen vegetal con los de origen animal. No obstante, el Good Food Institute Europe denuncia que estas restricciones **dificultan el acceso de los consumidores a estos productos**, puesto que las empresas no pueden utilizar la terminología



123rf Limited@vaaseenaa. Hamburguesa de lentejas

que indica la naturaleza (características y cocinado) de las alternativas cárnicas.

“Nuestra encuesta confirma que los consumidores entienden términos como ‘salchicha’ y ‘jamón’ de origen vegetal y que **la prohibición de términos asociados a la carne no in-**

roduce ninguna protección necesaria; al contrario, está destinada a crear confusión, complicando el acceso a productos que desempeñan un papel clave en la diversificación y la sostenibilidad de nuestro sistema alimentario”, afirma Francesca Gallelli, consultora de Asuntos Públicos del Good Food Institute Europe.

Además, la entidad destaca que la medida podría perjudicar económicamente a las empresas elaboradoras de productos vegetales, debido a que muchas deberán hacer frente a **costes sustanciales de cambio de marca y envasado**. “La ley italiana, actualmente sin aplicar, ha dejado a las empresas del sector en un limbo en el que no saben si tendrán que cambiar su estrategia de comercialización ni cuándo”, insiste Gallelli en un comunicado. Y añade: “En lugar de perder el tiempo con restricciones miopes e innecesarias, los gobiernos de toda Europa deberían reconocer el papel que las empresas de origen vegetal pueden desempeñar en el fomento de la seguridad alimentaria y la construcción de economías sólidas”.

Paralelamente, el estudio revela que el 70% de los encuestados cree que el consumo de carne en Italia es demasiado elevado y expone que **el 60% tiene previsto reducirlo o dejarlo por completo** en los próximos dos años. ■

Dinamarca presenta el primer impuesto mundial sobre las emisiones de carbono en la ganadería

Dinamarca se dispone a imponer un impuesto anual sobre las emisiones de gases contaminantes derivados de la actividad ganadera a partir de 2030. El pasado mes de junio, el gobierno escandinavo presentó un sistema de “impuesto sobre las flatulencias”, con el que **gravará a los ganaderos por los gases de efecto invernadero emitidos por sus vacas, cerdos y ovejas**.

“Daremos un gran paso hacia la neutralidad climática en 2045. Dinamarca será el primer país del mundo en introducir un impuesto real sobre las emisiones de CO₂ en la agricultura”, afirmaba el Ministro de Hacienda, Jeppe Bruus, durante la presentación del plan.

Al ser aprobado definitivamente, los ganaderos daneses tendrán la obligación de pagar un impuesto de 120 coronas (equivalentes a unos 16 euros) por tonelada equivalente de dióxido de carbono en 2030, una



Autor: News Oresund / Creative Commons. Jeppe Bruus, Ministro de Hacienda de Dinamarca

cifra que en el año 2035 aumentará a 300 coronas (40,20 euros) por tonelada.

Las autoridades danesas prevén que la medida sirva para **reducir las emisiones contaminantes nacionales** en aproximadamente unos 2 millones de toneladas métricas de dióxido de carbono. El foco está puesto especialmente en las emisiones de gas metano, uno de los prin-

cipales impulsores del calentamiento global. Según la Organización de las Naciones Unidas, la ganadería es responsable de cerca del 32% de las emisiones de metano de origen humano.

La recaudación económica se utilizará para **apoyar la transición ecológica**, según afirmó el gobierno. Asimismo, el acuerdo incluye la creación de un fondo de 40.000

millones de coronas para proteger la naturaleza, restaurar los ecosistemas degradados y crear nuevos espacios naturales.

La propuesta, que en estos momentos está a la espera de la aprobación final del Parlamento danés, ha recibido el apoyo del gobierno de centro-derecha y representantes de los ganaderos, la industria y los sindicatos, así como los grupos ecologistas. Entre estos últimos, la Sociedad Danesa para la Conservación de la Naturaleza, la mayor organización medioambiental y de conservación de la naturaleza de Dinamarca, que ha descrito el acuerdo fiscal como “un compromiso histórico”.

En palabras del Ministro Bruus: “El acuerdo demuestra lo mucho que podemos conseguir cuando nos unimos por encima de colores e intereses partidistas para encontrar soluciones conjuntas a uno de los mayores retos de nuestro tiempo”. ■

6 tips para ensaladas frescas para mantener la línea

Hoy en día es probable que si escuchas la palabra dieta no sepas con exactitud a cuál de ellas hacen alusión, hay cientos. Pero lo más seguro es que haya una comida en la que la mayoría coincidiría al pensar en mantener la línea, la ensalada.

Un plato de lechuga, tomate y cebolla aliñado con aceite, sal y vinagre, podríamos decir que es la ensalada estándar, y por qué no, también algo triste. Aunque se suele recurrir a ella por ser una comida baja en calorías tendríamos que pensar que debe ser apetecible, vistosa y algo más completa.

Por eso no debemos olvidarnos de algunos tips para que una ensalada nos llame la atención, sea variada y nutritiva:

- 1. Utiliza hojas verdes como base:** lechuga, espinacas, acelgas, kale, endibias, berros, rúcula, canónigos... tienes una gran variedad de hojas verdes a tu disposición para preparar tu ensalada en torno a ellas. Contienen muy pocas calorías y son una gran fuente de minerales y vitaminas. Son saciantes y ricas en agua por lo que te nutren e hidratan a la vez.
- 2. Equilibra los sabores:** buscar una adecuada combinación en tu plato es importante. Si incorporas alimentos que aporten un equilibrio apropiado entre ácido, salado, dulce y picante, tu comida será mucho más agradable.
- 3. Combina con sentido:** no sucumbas a la idea de que cuanto



123rf Limited@photolight2. Lechuga fresca de proximidad para la ensalada



123rf Limited@cabecademarmore

más contenga tu ensalada mejor será. Si utilizas 5 o 6 ingredientes en cada ocasión, será más probable que tus combinaciones sean diferentes y por lo tanto no te aburras con facilidad.

- 4. La ensalada como plato principal:** aunque es una guarnición perfecta para otros alimentos, también pueden constituir un plato único. En este caso recuerda incluir algún ingrediente con un buen aporte proteico, por ejemplo, legumbres, tofu, semillas... conseguirás una ensalada mucho más saciante y completa.
- 5. No te pases con el aliño:** a pesar de ser la clave para conseguir un plato sabroso, también es donde

se acumulan más calorías y pueden convertir un plato, de primeras, bajo en calorías en algo completamente opuesto. Puedes usar zumo de naranja o limón para aumentar el volumen de tu aliño sin necesidad de recurrir al aceite. Usa grasas de calidad, recuerda que los frutos secos, el aguacate o las aceitunas son muy saludables, pero todos a la vez en una misma ensalada puede que no sean lo más adecuado para mantener la línea.

- 6. Las verduras cocinadas aportan frescura en tu ensalada:** utilizar verduras ligeramente cocinadas al vapor, a la plancha o al horno aportarán novedad y temperatura en tu plato. ■

Bueno y Vegano Recomienda

SECO / CONDIMENTOS

Condimento Shichimi Togarashi Ecológico, de Clearspring

Clearspring ha añadido un nuevo Shichimi ecológico a su gama. Shichi (siete) mi (sabores), también conocido como las “siete especias japonesas”, contiene semillas de sésamo ligeramente tostadas, junto con una mezcla magistral de ingredientes que incluyen chile, pimienta negra, nori y piel de naranja.



Certificado: Ecológico [Euro Hoja]
Marca: Clearspring | www.clearspring.co.uk
Empresa: Clearspring, Ltd.



NOVEDAD

REFRIGERADO / TOFU

Tofu Ahumado, de Natursoy

Tofu ahumado con madera de haya, sin el uso de ningún otro aditivo en el ahumado (aromas de humo).

Natursoy consigue así un delicioso sabor ahumado que combina a la perfección con los demás ingredientes.



Certificado: Ecológico [Euro Hoja]
Marca: Natursoy | Natursoy
Empresa: Nutrition & Santé Iberia, S.L.



NOVEDAD



Hidratación, nutrición y cuidado de la salud

Una buena hidratación es imprescindible para un correcto funcionamiento del organismo. Con variaciones dependiendo de la actividad física, la edad, el clima y otros condicionantes, se necesita una ingesta de unos ocho vasos de agua u otros líquidos, como zumos o caldos, al día.

Nutrirnos adecuadamente nos asegura el mantenimiento de una buena salud. Para ello nos tenemos que proveer de minerales, vitaminas y fibra, además de proteínas, grasas y carbohidratos. Nutrirnos e hidratarlos con alimentos y bebidas saludables es una prioridad para el cuidado de la salud.

Uvas rojas, manzanas, arándanos y bayas de saúco

Las uvas rojas son sabrosas y ricas en antioxidantes como el resveratrol y sus beneficios para la salud cardiovascular están demostrados. Las manzanas nos proporcionan fibra,



123rf Limited@alexlukin7. Zumo de uva

vitamina C y antioxidantes y es de sobra conocida su bondad en el mantenimiento de la salud en general y digestiva en particular, así como en regular los niveles de azúcar en sangre. Los arándanos son una fuente muy rica en antioxidantes y ayudan a reducir la inflamación y a mejorar la memoria por sus propiedades neuroprotectoras.

Las bayas de saúco son el fruto del saúco y tienen un sabor excepcional que las hace muy valoradas en la preparación de mermeladas, zumos, vinos y licores, así como en complementos alimenticios por sus características antiinflamatorias y antioxidantes. La acerola tiene un alto contenido en antioxidantes y en vitamina C que refuerza el sistema inmune, la salud de la piel. También nos aporta vitamina A, complejo vitamínico B y minerales como magnesio y potasio.

La deficiencia de zinc puede causar retraso en el crecimiento en niños y bebés y en la maduración sexual

Equinácea, amiga del sistema inmunológico

La equinácea es usada tradicionalmente por sus beneficios en el tratamiento de resfriados ya que estimula el sistema inmunológico, tiene compuestos antioxidantes y antiinflamatorios y acorta o debilita el proceso de enfermedades del tracto respiratorio superior.

Zinc, oligoelemento esencial

El zinc es un oligoelemento necesario, aunque en pequeñas cantidades, para el buen funcionamiento de muchas funciones de nuestro organismo como, por ejemplo, la coagulación de la sangre y la cicatrización de heridas. El cuerpo no lo produce ni lo almacena. Se obtiene normalmente la suficiente cantidad de zinc a través de la dieta. Se encuentra en la

La equinácea es usada tradicionalmente por sus beneficios en el tratamiento de resfriados

mayor parte de los alimentos vegetales, especialmente en las legumbres, los cereales integrales y en las semillas de sésamo, de girasol y de calabaza, entre otras. Los anacardos son también una buena fuente de zinc. Este mineral favorece el crecimiento normal por lo que la deficiencia de zinc puede causar retraso en el crecimiento en niños y bebés y en la maduración sexual.

Los zumos u otros alimentos enriquecidos con zinc y los complementos alimentarios pueden ayudar a alcanzar las cantidades necesarias en los grupos de personas que más lo necesitan como son las **embarazadas y madres que amamantan**; los **vegetarianos y veganos**, ya que la biodisponibilidad del zinc es menor al consumir más alimentos con fitatos, que se unen a los oligoelementos como el zinc, el calcio, el magnesio o el hierro dificultando su absorción y su aprovechamiento por el organismo; y las **personas con trastornos gastrointestinales como colitis ulcerosa o enfermedad de Crohn**. ■

Bueno y Vegano *Recomienda*

SECO / SNACKS

Patés vegetales, de Sol Natural

Ideales para aperitivos, acompañar platos principales, como relleno, o para preparar deliciosas salsas... Los patés vegetales son estupendos aliados gastronómicos. Sol Natural te ofrece 4 deliciosas combinaciones: Shiitake y chía; Zanahoria y cúrcuma; Rúcula y Pomodoro; Kale con pesto de nueces. Sin gluten y Vegano.



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

IMPRESINDIBLE

COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS

MUM, de Veggunn

MUM es el complemento para la planificación del embarazo, gestación y lactancia de Veggunn. Es el único complemento alimenticio con Colina, DHA Omega 3 y Ácido Fólico del mercado. 100% natural, vegetal y ecofriendly. Esencial para todas las madres y especialmente para madres veganas. Con el índice TOTOX más bajo de todos los complementos alimenticios, y sin Estearato de Magnesio ni Dióxido de Silicio.



Marca: Veggunn | www.veggunn.com
Empresa: Laboratorios Zamdeh, S.L.

IMPRESINDIBLE



Cremas solares naturales de verdad

Es difícil hablar de cremas solares. Es un tema controvertido porque la publicidad ha expandido mensajes contradictorios o directamente falsos, además de que abunda el *greenwashing*.

Para traer algo de luz y aportar datos reales sobre este tema, hemos preguntado a dos expertas formuladoras de cosmética natural, entre otros productos, de cremas solares. Ellas son Ana Isabel de Andrés, de Amapola Biocosmetics y Nuria Téllez de Münnah Natural Cosmetics, ambas marcas con certificación BioVidaSana.

Lo primero que Nuria quiso puntualizar es que el sol es bueno para la salud y necesario, pero hay que exponerse a él en momentos del día que no nos haga daño y poco a poco, hasta ir acostumbrando a nuestro cuerpo e ir produciendo melanina. Además, incide en un aspecto importante: *“el enrojecimiento que nos provoca el sol “es bueno”, porque es un mecanismo de defensa de nuestro organismo que nos dice que nos retiremos del sol. El problema viene cuando “enmascaramos” el enrojecimiento de la piel con protectores solares químicos que no protegen contra los UVA, IR, etc. sino sólo contra los que producen enrojecimiento, que son los UVB (que suponen sólo el 3% de la radiación solar)”*

Un Factor de Protección Solar (SPF) muy alto nos permite estar al sol sin quemarnos, pero no nos protege de los efectos negativos del sol y así se puede estar absorbiendo radiación UVA e IR durante años, pero *“estos rayos son los más peligrosos porque*



123rf Limited@yanadjana

Todas las personas que estamos relacionadas de una manera u otra con la cosmética natural, opinamos que los filtros químicos hay que evitarlos totalmente

son los que llegan a la dermis y la hipodermis, son los responsables del envejecimiento cutáneo, manchas y melanomas”. Nuria añade que el SPF sólo se basa en la medición del enrojecimiento cutáneo, por lo tanto, solo se mide la protección frente a los UVB.

Según Téllez, lo ideal son los protectores solares que reflejen todas las radiaciones, incluso la luz azul de las pantallas. Y esto solo se consigue con protectores minerales. Por supuesto, todas las personas que estamos relacionadas de una manera u otra con la cosmética natural, opinamos que los filtros químicos hay que evitarlos totalmente. Además del efecto “enmascaramiento”, los ingredientes son perjudiciales en sí mismos. Sabemos que todos los ingredientes que la legislación de cosmética permite están testados y son supuestamente seguros, pero hay que tener en cuenta que cada año se prohíben algunos de estos ingredientes seguros hasta ese momento y que el “efecto cóctel” por el uso combinado de éstas y otras sustancias químicas, así como el efecto de su uso prolongado, no están suficientemente estudiados.

Hay filtros químicos como el oxi-

benzona y el octinoxato, que se ha demostrado que son perjudiciales para los corales, y otros muchos que producen unos u otros efectos negativos, como ser disruptores endocrinos, producir alergias y/o acumularse en las grasas del cuerpo y en el medio natural, entre otros efectos.

En las cremas solares naturales de verdad, se eligen cuidadosamente todos los ingredientes, pues cada uno juega su papel. A los filtros minerales se le añaden algunos aceites y/o mantecas vegetales que actúan como filtros biológicos y ayudan a disminuir la cantidad de filtro mineral a utilizar. Los ingredientes establecen sinergias entre ellos que potencian el efecto final. Sobre ello, Nuria nos comenta: *“Es muy bueno usar protectores naturales biológicos, que son aceites y mantecas que, aunque protegen menos que los minerales, colaboran mucho en la protección y además hidratan y nutren para contrarrestar los efectos deshidratantes del sol. Es mucho más efectivo hacer una crema con mantecas o aceites puros sin refinar, que con triglicéridos (que son las unidades mínimas de un aceite y que ya está desprovisto de vitaminas, minerales, etc., solo sirve para poder emulsionar una crema).”*

Hay que darse cuenta de que las formulaciones de las marcas pequeñas son cosmética de autor; cada una tiene sus preferencias y aplica sus propias técnicas basadas en la observación y en la experiencia, pero todas comparten los mismos principios fundamentales. Un ejemplo es lo que nos cuenta Ana Isabel, de Amapola Biocosméticos: *“Como formuladora siempre intento elegir*



Bueno y Vegano

Descubre más de 50 recetas veganas

HAZ CLIC AQUÍ



aquellos ingredientes que tienen una función determinada, como hidratante, protectora, antioxidante o antiinflamatoria, entre otros. Hay ingredientes naturales que forman una capa protectora que retiene la humedad de la piel, importante cuando se está al sol. Para estas funciones, uno de los ingredientes más utilizados es el aceite de coco, que actúa formando una función barrera que retiene la humedad en la piel. Nosotros también usamos aceite de buriti, que tiene una función similar a la del aceite de zanahoria, con un alto contenido en carotenos y son excelentes antioxidantes y antiinflamatorios, al mismo tiempo que ayudan al bronceado en la piel sin que se queme. Hay otros ingredientes como el aceite de aguacate, que es rico en grasas insaturadas y vitaminas liposolubles y por eso mejora la elasticidad y uno de los importantes es la manteca de karité, que tiene por sí misma un poder filtrante de las radiaciones ultravioleta y que también actúa protegiendo la piel de las agresiones externas.”

A muchas personas consumidoras de cosmética natural les preocupa que los filtros minerales puedan tener un tamaño de nanopartícula. Se usan para conseguir una crema lo más transparente posible, que no sea

Un Factor de Protección Solar (SPF) muy alto nos permite estar al sol sin quemarnos, pero no nos protege de los efectos negativos del sol

difícil de extender y deje “emplastos” blancos en la piel, logrando al mismo tiempo una protección alta y que el producto sea auténticamente natural.

Nuria nos explica qué filtros utiliza y por qué motivo: “el dióxido de titanio ha sido prohibido en alimentación y en la industria farmacéutica por sus nocivos efectos en la salud (daña el ADN). Sin embargo, en cosmética aún se permite, porque se entiende que no atraviesa la piel, pero...”



123rf Limited@rido

¿qué pasa con el dióxido de titanio nanométrico?, pues que sí se absorbe y además de ser menos eficaz para bloquear los rayos solares, es tóxico. Por eso yo sólo uso óxido de zinc no nanométrico, su tamaño de partícula es mayor y por tanto no se absorbe”.

En el caso de Ana Isabel, ellos han conseguido mejorar la facilidad de aplicación de algunas fórmulas que son emulsiones mezclando los dos filtros: el óxido de titanio y el dióxido de zinc no nano además de eligiendo los ingredientes vegetales adecuados. Cuando se busca un SPF más alto, con hasta un 30% de filtro, para conseguir una fórmula más líquida han probado a hacer una dispersión, en lugar de una emulsión, que siempre tiene más densidad. También añaden un poco de cera a la fórmula para que sustente el resto de grasa, pero no demasiada, para que la crema sea más fácil de aplicar y de extender. Es difícil, y hay que hacer muchas pruebas, pero se va consiguiendo.

Los costes de producción son altos para las pequeñas empresas

porque hay que hacer muchas pruebas de formulación hasta que se encuentra el resultado deseado y los solares, además, tienen que pasar un test in vivo con un cierto número de voluntarios, para verificar el factor de protección solar (SPF) que se declare. Estos test son caros y llevan su tiempo. Si el resultado no es el esperado, hay que reformular y testar otra vez, o rebajar el índice de protección solar que se declara en la etiqueta. Por eso no hay muchas cremas solares certificadas de pequeñas marcas.

Se puede concluir que formular cremas solares auténticamente naturales es costoso y complicado, pero posible; hay que prestar más atención a los detalles y probar y probar, hasta que sale bien. Como personas consumidoras concienciadas, **apoyar el esfuerzo de estas empresas locales vale la pena ya que estaremos comprando un producto de altísima calidad**, mimado hasta el último detalle para proteger nuestra piel de la forma más sana y natural. ■



123rf Limited@liudmilachernetska

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



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 ajeno, 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 spray **BitterStoffSpray** (spray 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 spray **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 spray **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.ficoba.org

TIENES HAMBRE DE SITOPÍA
VEN A DESCUBRIRLO

BioCultura
feria de productos ecológicos y consumo responsable

MADRID IFEMA
21-24 NOVIEMBRE 2024

Organiza **VIDASANA ASOCIACIÓN VIDASANA**

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



Yoga para el drenaje bronquial

Si el aparato respiratorio flaquea en la lucha contra la contaminación, los antibióticos, los antitusígenos, los expectorantes o los bálsamos, pueden ser insuficientes y lo más sencillo y natural es suprimir la causa: huir de la contaminación y de todo lo que pueda dar malos tratos a los pulmones. Y si aún así hay problemas, el yoga nos puede ayudar. Vamos a ver dos posturas buenas para el drenaje bronquial, cuyos beneficios repercuten también en otras partes y niveles corporales. Un asana de yoga actúa sobre una parte del cuerpo, pero beneficia a todo el organismo: alarga y flexibiliza los músculos y aumenta la circulación sanguínea y energética.

Podemos practicar estos asanas dentro de una sesión de yoga, sea en casa o en el centro o gimnasio. Tras unos cuantos asanas, y antes de los ejercicios de torsión lateral, haremos algunos ejercicios sueltos de pie, aprovechando el estiramiento concienzudo que hemos conseguido hasta este momento. Concentrémonos primero en la posición de partida de todos ellos, es decir, la posición de pie.

Tadasana

En sánscrito *Tada* significa montaña, y *Tadasana* implica una postura en que uno está firme y recto como una montaña.

La técnica. Permanecer de pie con los pies juntos, los talones y de-



123rf Limited@lightfieldstudios

Un asana de yoga actúa sobre una parte del cuerpo, pero beneficia a todo el organismo

dos gordos tocándose entre sí. Apoyar la cabeza de los metatarsos (huesos del pie comprendidos entre el torso del pie y los dedos) en el suelo y estirar los dedos para que estén planos en el suelo.

Las personas que tengan alguna dificultad en los dedos o en alguna otra zona del pie encontrarán que el masaje en esas partes es de excelente ayuda.

A continuación, unir las rodillas tirando a la vez las rótulas hacia arriba, encogiendo las caderas y tensando los músculos de los muslos.

El abdomen está más bien hacia dentro y el pecho hacia fuera. La columna vertebral permanece estirada y el cuello recto. No apoyar el peso del cuerpo en los talones ni en los dedos, sino repartirlo equitativamente entre ambos. Los brazos permanecen estirados a cada lado del cuerpo.

En la postura de pie ideal tendría que ser posible trazar una línea imaginaria desde los pies, partiendo desde un poco más adelante de los tobillos y a través de la articulación calcáneo-cúbica, hasta la cabeza, un poco por delante de las orejas, pasando también por las vértebras cervicales, las lumbares, el promontorio sacro, un poco detrás del centro de

la articulación de la cadera, algo por delante del centro de la articulación de la rodilla y por delante también del maléolo lateral.

Aunque no se suele hacer mucho caso de esta postura, sus efectos son muy importantes, pues nos ayudan a evitar posibles deformaciones futuras en la columna vertebral, que por pequeñas que sean siempre resultan muy dolorosas. Hay personas que apoyan el peso de su cuerpo sólo en una pierna, o con una pierna girada hacia un lado. Otras se mantienen de pie con el peso del cuerpo en los talones, o en los lados de los pies.

Con la práctica de esta postura las caderas son contraídas, el abdomen entra hacia dentro y el pecho es llevado hacia fuera. El cuerpo se aligera y la mente adquiere agilidad. Si, por ejemplo, permanecemos de pie con el peso apoyado en los talones, las caderas se caen, el abdomen sale hacia delante, el pecho se hunde hacia dentro y parece que el cuerpo esté colgado en una percha por los hombros. Esto, a la larga, ocasiona dolores en distintas partes de la espalda y un consecuente estado de mal humor en la mente. El dominio de esta postura es importante.

Padahastasana

La postura de las manos en los pies.

Partiendo de *Tadasana*, elevamos los brazos por encima de la cabeza e inhalamos profundamente. Mientras

¡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

espiramos vamos flexionando el tronco hacia delante, lentamente y con concentración, hasta que la barriga toque los muslos, la cabeza las rodillas y las manos sujeten los dedos gordos de los pies. Los brazos permanecen pegados a las orejas todo el rato, desde el principio hasta que llegamos a los pies. Al cabo de cierto tiempo seremos capaces de hundir la cara entre las rodillas y mantener las palmas firmes en el suelo. Permanecer en esta postura unos cinco segundos al principio, y lentamente volver a la posición erguida. Repetirlo unas cuatro veces.

Beneficios. Como en esta postura respiramos de forma profunda, este asana limpia excelentemente los pulmones. La espina dorsal se alarga y flexibiliza. Y el tejido adiposo del abdomen desaparece: por eso es muy indicada para las personas que quieran reducir un exceso de grasa.

Existe también una variante de *Padahasthasana* que consiste en realizarlo con las piernas abiertas. Separamos las

piernas ligeramente y con las manos en la espalda nos inclinamos primero hacia el lado derecho, permanecemos ahí unos segundos, y luego hacia el otro lado. Las manos también pueden unirse por las palmas, o pueden estirarse hacia delante como si intentáramos pasarlas por delante de la cabeza.

Prasarita Padottanasana

Prasarita significa en sánscrito “expandido, desplegado, extendido”. Y *Pada* significa “pie”. En esta postura las piernas extendidas son estiradas intensamente.

La técnica. Partimos de *Tadasana*, la postura de pie. A continuación, separamos las piernas (según sean de largas) entre 1,30 y 1,50 metros.

Con las manos en la cintura inspiramos lenta y profundamente. Al espirar ponemos las palmas de las manos en el suelo, abiertas con la misma separación que los hombros y en la línea de los pies.



123rf Limited@xalanx. Profesora de yoga

Después inspiramos, todavía con la cabeza mirando al frente, y acentamos la curva de la columna vertebral al nivel de los riñones, como si quisiéramos hundirlos más. Con esto conseguimos aliviar algunos tipos de dolor de espalda, y poco a poco vamos devolviendo a las vértebras su posición correcta.

A continuación, espiramos y doblamos los brazos por los codos para apoyar la parte alta de la cabeza sobre el suelo, pero manteniendo el peso del cuerpo en las piernas, no en la cabeza. Ahora los dos pies, las palmas de las manos y la cabeza están en una misma línea.

Permanecemos en esta postura durante medio minuto más o menos, respirando lenta pero muy profundamente, poniendo especial énfasis en la última parte de cada espiración, contrayendo fuertemente los músculos abdominales para expulsar completamente hasta la última gota de aire.

De esta forma, aparte de masajear todas las vísceras del abdomen y el corazón con el diafragma, limpiamos los pulmones de manera fabulosa. Inspiramos, elevamos la cabeza del suelo y estiramos los brazos como al principio del ejercicio, y espirando subimos hacia arriba, todavía con las manos en la cintura. Al final volvemos a *Tadasana*.

Los beneficios. En esta postura los tendones de las corvas y los músculos abductores de las piernas se desarrollan enormemente. La circulación sanguínea fluye hacia el tronco y la cabeza, y es ideal para las personas que no puedan practicar *Sirshasana* (la postura sobre la cabeza). Las funciones del hígado y el estómago se verán enormemente estimuladas, y el nervio ciático se estira durante la extensión de los músculos. Este estiramiento le previene contra posibles dolores futuros, pero está contraindicado si al realizar el asana surgen o aumentan los dolores por su práctica. ■



123rf Limited@pressmaster

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



**Nuevo número
cada mes**

**Vídeos de actualidad
vegana**

Ferias y Festivales



**Posts
divulgativos**

**Citas y
consejos**

Recetas

También en



Toda la actualidad de Bueno y Vegano en

www.buenoyvegano.com

