

"Cuanto más conozco a los hombres, más quiero a mi perro" Diógenes de Sinope

5ª Edición de Vegan Fest Catalunya 14 y 15 de septiembre - Parc de Vallparadís [Terrassa]



Foto cedida por Vegan Fest



6
Desde Bueno
y Vegano

8
SALUD
Anemias megaloblásticas
en veganos

14
COSMÉTICA
Cosmética y plástico



Bueno y Vegano @buenoyvegano @buenoyvegano



www.buenoyvegano.com

SUSCRÍBETE GRATIS

E A

V N

G

La Vida Vegan

LOVE OF
my LIFE

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

Biocop
AGRICULTURA
BIOLOGICA

Distribuido por:



Ariadna Coma
Periodista
buenoyvegano@buenoyvegano.com



EDITA:

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

EDICIÓN DIGITAL

www.buenoyvegano.com
buenoyvegano@buenoyvegano.com

DIRECTOR

Enric Urrutia

REDACCIÓN

Montse Mulé

PRODUCCIÓN EDITORIAL

Oriol Urrutia, Axel Domingo,
Ariadna Coma

COLABORADORES

Núria Alonso, Montse Escutia,
Iván Iglesias, Miriam Martínez Biarge,
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



5ª edición de Vegan Fest Catalunya, los días 14 y 15 de septiembre

El festival vegano al aire libre gratuito y más grande de Europa regresa a Catalunya con una misión clara: difundir los valores del veganismo a tanta gente como sea posible mediante el ocio, la música, la comida y la conciencia. La quinta edición de **Vegan Fest Catalunya** se celebrará los días **14 y 15 de septiembre** en el Parc de Vallparadís de Terrassa bajo el lema "**Sobreviurem**" (Sobreviviremos).

"En Vegan Fest 2024 sobreviviremos, superaremos grandes retos juntos, lucharemos contra la explotación animal, la contaminación, el cambio climático, la injusticia, con una conciencia renovada, responsable, capaz de ver que existe un futuro donde el respeto de los derechos de los animales y del bienestar del planeta es real, si trabajamos todas y todos juntos", explica la organización.

Trabajar conjuntamente para crear un mundo mejor

La **Associació Vegana de Catalunya**, organizadora del evento, se esfuerza por concienciar sobre los derechos de los animales y promover los beneficios de la nutrición *plant-based* y la vida sostenible. Es por ello que este año une fuerzas con la **Fundación Santuario Gaia**, un centro

Sobreviurem



5è Vegan Fest
14-15 Set 2024
Terrassa Parc de Vallparadís



Imagen cedida por Vegan Fest

vegano de rescate y recuperación para animales, que ha sido nombrado nuevo padrino del festival.

En ocasión de la quinta edición del evento, **Vegan Fest** y **Fundación Santuario Gaia** se han aliado para concienciar sobre la gran labor que realizan los santuarios de animales y otros centros dedicados a la liberación animal en Cataluña, en España, y en todo el mundo, que trabajan para salvar animales considerados de granja y que son víctimas de la ex-

plotación animal, con el objetivo de ofrecerles una vida digna.

"Celebraremos esta unión en Vegan Fest 2024 con un mensaje bien claro: juntas y juntos podemos crear un mundo mejor, un mundo de amor", expresan. Para reivindicar aún más este mensaje, se ha creado una **camiseta solidaria conjunta** que destinará parte de los beneficios recaudados por su venta al santuario.

Explorar, descubrir, degustar y conocer

La comida será la protagonista en el **Street Food**, la zona gastronómica donde descubrir y probar **los mejores platos plant-based**, gracias a propuestas como los kebabs, pitas, durums y baklavas veganas de Good Shit, el sushi 100% vegetal de Veganashi, las originales hamburguesas veganas de La Golosa o el sorprendente y refrescante menú de Green & Burger by Biocenter.

Como viene siendo habitual, el **market** explorará **novedades y tendencias del mundo de la alimentación veggie**, como las frutas y verduras imperfectas de TALKUAL, los dulces de Loba Pâtisserie, los productos gallegos tradicionales y *plant-based* de Vanetta Food y las refrescantes variedades de kombucha de The GUTsy Captain España.



19
kcal
POR TOSTADA

SOL
natural

TOSTADAS DE TRIGO SARRACENO

Tostadas ligeras y crujientes, elaboradas con trigo sarraceno y un toque de sal marina.

Fáciles de llevar y disfrutar en cualquier momento y lugar. Sin duda, un buen aliado para la vuelta al trabajo y al cole.

En packs
de 4 uds



FESTIVALES

Los stands de alimentación irán acompañados de los de **cosmética** y de maquillaje artesano, vegano y natural de Taller de Alseide y los aromas de las velas veganas y ecológicas de Mevela, entre otros **productos zero waste, moda, decoración, artesanía y ocio.**

Santuarios, refugios y protectoras de animales sin ánimo de lucro tendrán su espacio para poder dar a conocer más sobre su labor e informar a los visitantes de todas las posibilidades de colaboración activa, ya sea siendo socio o socia, mediante voluntariado, en forma de donaciones o participando en campañas puntuales.

Un nuevo espacio: Vegan Wine Experience

Entre las novedades de la quinta edición, Vegan Fest estrenará un nuevo espacio dedicado al mundo de los vinos, el **Vegan Wine Experience**. Organizada por la distribuidora de vinos y cavas de Terrassa, **Euro Nova**, la nueva área presentará la oferta vegana de las bodegas Celler Domenys, Celler Raimat (a cargo de César Cánovas, cualificado el mejor sommelier de España en 2006), Celler Capçanes y Celler Perelada, con cata incluida.

Más de 100 actividades gratuitas

Un año más, el Parc de Vallparadís se convertirá en el escenario de un completo **programa de charlas, mesas redondas, demostraciones culinarias, entrevistas y música en directo** con las que disfrutar, reflexionar, aprender, inspirarse y empararse de la filosofía vegana.

El centro neurálgico será el **escenario principal**, que albergará showcookings, conciertos y charlas con invitados e invitadas especiales. Entre ellas, **Zineb Hattab**, fundadora del restaurante vegano KLE de Zúrich, el primer restaurante vegano



Foto cedida por Vegan Fest

de Suiza en conseguir una estrella Michelin, que hará una demostración en vivo de su cocina gourmet.

Por su parte, el testimonio de la Jefa de Campañas, Política e Investigación de The Vegan Society, **Claire Ogley**, servirá para aprender más sobre la historia y el futuro del veganismo, así como para entender mejor la importancia de las campañas y las políticas que promueve la organización vegana más antigua del mundo y creadora del término "vegan" en 1944.

Borja Duñó y **Lluís Freixes**, periodistas autores de los libros *Ànimes entre les dents* y *Sedició a la granja*, charlarán acerca de sus obras, así como del *Manifest per una literatura antiespecista en català*, en una charla moderada por la periodista **Lucía Arana**.

También estarán presentes en el festival el actor, guionista y cómico **David Pareja**, la abogada animalista y CEO Global de ProVeg Internacional **Jasmijn De Boo**, el distinguido defensor del bienestar y la ética animal con formación en medicina veterinaria y academia **Andrew Knight** y **Txell Miras**, uno de los nombres relevantes de la moda sostenible.

Para completar la programación, el domingo de 12 a 14 horas, el escenario acogerá la tercera edición del concurso **Vegan Chef Festival**, en el que nuevos participantes competirán para demostrar la excelencia de sus dotes culinarias.

Un segundo escenario acogerá talleres y charlas de temáticas muy diversas. En el **espacio infantil**, el público familiar podrá disfrutar de actividades diseñadas para los más pequeños, como cuentacuentos, talleres creativos, sesiones de manualidades, juegos educativos, conciertos animados y espectáculos de teatro y clown.

Meraki, espai amb ànima organizará un **espacio de bienestar** dedicado al yoga, con sesiones exclusivas para adultos y ejercicios para hacer en familia, clases de *ecstatic dance* y *ballet fit*, además de talleres centrados en las técnicas de respiración.

También habrá lugar para un **taller de automasaje con Lush**, con el que aprender técnicas para ayudar a relajarse en un ambiente tranquilo y acogedor.

Un festival ecosostenible

El objetivo de Vegan Fest es crear **un festival con un impacto positivo** en tres dimensiones fundamentales: la ambiental, la sociocultural y la económica. Por este motivo, la organización refuerza su apuesta por la sostenibilidad, poniendo especial atención en la **responsabilidad ambiental**. Entre las medidas implantadas, destacan la eliminación del plástico de un solo uso y su sustitución por materiales biodegradables, la reducción y la recogida selectiva de los residuos, así como la reutilización de materiales. Gracias a esta filosofía, Vegan Fest ha sido premiado con el certificado de sostenibilidad B'Greenly.

Horarios e información práctica

Organizada por la **Associació Vegana de Catalunya**, la quinta edición de **Vegan Fest** abrirá sus puertas el sábado 14 de septiembre en horario de 10 a 23 horas, y el domingo 15 de septiembre de 10 a 20 horas. La **entrada es libre y gratuita.** ■

EL PRODUCTO DEL MES

Productos para la limpieza y el cuidado del hogar, de Biobel



Biobel cuenta con una extensa gama de productos para la higiene del hogar elaborados exclusivamente con ingredientes de origen vegetal, sin componentes etoxilados ni de origen animal.

Para una limpieza saludable, vegana y ecológica del hogar recomiendan utilizar el limpiacristales Biobel para las superficies de vidrio, lacadas o barnizadas; el lavavajillas Biobel para acabar con la suciedad de la vajilla y de los utensilios de cocina; y el limpiahogar Biobel para mantener la cocina limpia y desengrasada.

El 100% de los ingredientes es de origen natural, y el detergente está certificado por ECOCERT Greenlife según la norma Ecocert "Ecodetergente".

Marca:

Biobel
www.biobel.es

Empresa:

Beltrán Hermanos, S.L.

Recomendado por



www.masterorganic.es

Vegan Fest y Fundación Santuario Gaia se han unido para concienciar sobre la gran labor que realizan los santuarios de animales

Cuatro maneras de ahumar tu seitán

El ahumado es una técnica culinaria por la cual los alimentos son sometidos a la acción del humo. Tradicionalmente este método se ha usado para mejorar la conservación de muchos alimentos, ya que mediante esta acción se produce una deshidratación y evaporación de los líquidos de la superficie extendiendo su duración. Pero hoy en día, su finalidad no va tanto en esta dirección sino más bien dirigida al sabor.

El ahumado hace que los alimentos sean más sabrosos y aromáticos. Y es por eso por lo que comercialmente encontramos muchos alimentos ya ahumados, como tofu o seitán, aunque no siempre este proceso se lleve a cabo con humo.

Si eres fan del sabor a humo, te voy a explicar 4 formas de poder aportarlo al seitán en tu propia casa.

Ahumado en caliente

Para este proceso será necesario disponer de una olla para ahumar. Este utensilio es similar a un wok, en cuyo fondo se colocan virutas de madera, se cubre con una tapadera y sobre ella se coloca una rejilla so-



©Estela Nieto

bre la cuál colocaremos el seitán (ya cocinado). Taparemos y calentaremos en nuestra cocina unos minutos para que la combustión de las virutas comience. Tras un reposo, el seitán absorberá el sabor del humo a la vez que se calienta.

Ahumado en frío

Este método permite ahumar los alimentos sin ganancia de temperatura y para ello se usa un ahumador eléctrico. Suele ser de pequeño tamaño y está diseñado para uso doméstico. En el aparato se produce la combustión y el humo es llevado a una campana de cristal en la que co-

locaremos el seitán o cualquier otro alimento.

Otra opción consiste en utilizar humo líquido o esencia de humo. Puedes comprarlo en tiendas especializadas y en algunos supermercados y no es otra cosa que un saborizante que aportará aroma ahumado a los alimentos. En el caso de ahumar el seitán tenemos también varias opciones.

Preparar seitán ahumado

La elaboración casera del seitán es algo mucho más habitual hoy en día. Tan sólo debes hidratar gluten de trigo con caldo vegetal, condimentar al

gusto y amasar. Si quieres que tenga sabor ahumado, añade 2 cucharadas de humo líquido a la masa. Una vez preparada la masa tan sólo habrá que cocinarlo en caldo durante una hora aproximadamente y tendrás un seitán excelente con sabor a humo.

Método rápido: si no quieres cachivaches en tu cocina, pero tampoco haces tu seitán, tu solución es cocinar el seitán y en el último momento pincelar la superficie del seitán con una mezcla de media cucharadita de salsa de soja y una cucharadita de humo líquido. Haz esto con el fuego apagado para que no se evapore por completo y mantenga más sabor. ■

El ahumado hace que los alimentos sean más sabrosos y aromáticos

BEGANOA | 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

be veggie!

6 | 7 | 8 DICIEMBRE
FICOBA



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

Tres almuerzos sanos en túper para comer en el trabajo

Algunas ideas que te pueden ayudar son:

1. Salteado de quinoa con alcachofas y tofu

Ingredientes: (para 2 personas)

- 500 gr de quinoa cocida.
- 300 gr de alcachofas limpias y cocidas.
- 1 cebolleta.
- 100 gr de tofu ahumado.
- 1 zanahoria.
- ½ pimiento rojo.
- 2 cucharadas de aceite de oliva.
- 1 cucharada de salsa de soja.
- Sal al gusto.

Es un plato que se prepara rápido y queda muy bien. Es clave que la quinoa esté cocida y fría para que no se pegue y quede más suelta.

Dorar las alcachofas cocidas en una sartén con una cucharada de aceite y un poco de sal. Reservar aparte.

Picar la cebolleta, el pimiento y la zanahoria en dados pequeños y rehogar a fuego fuerte con el aceite restante. Cuando comiencen a tomar color incorporar el tofu cortado en dados a tu gusto. Esperar a que se doren antes de añadir la quinoa cocida, fría y bien escurrida.

Cocinar a fuego fuerte durante 2 o 3 minutos para que la quinoa se tueste ligeramente y se mezcle bien con las verduras. Incorporar las alcachofas, mezclar con cuidado y añadir la salsa de soja por encima. Dar una vuelta y corregir de sal si fuera necesario.

2. Ensalada de lentejas y arroz con vinagreta de frambuesas

Ingredientes: (para 2 personas)

- 350 gr de lentejas cocidas y bien escurridas.
- 100 gr de arroz de grano largo cocido.
- Una taza de rúcula fresca.
- 8-10 tomates Cherry.
- 8-10 aceitunas Kalamata.
- 100 gr de frambuesas.
- 1 cucharadita del endulzante que más te guste.
- 1 cucharada de vinagre.
- 2 cucharadas de aceite de oliva.



123rf Limited@serezniy

- Pimienta molida y sal al gusto.

Para preparar la vinagreta, colocar las frambuesas en un cazo con el endulzante y cocinar 5 minutos a fuego medio hasta que estén muy blandas. Triturar y colar para conseguir un almíbar fino y ligero. Mezclar en un bote pequeño junto con el aceite de oliva, la sal, el vinagre y un toque de pimienta molida. Reservar la vinagreta así hasta el momento de comer.

Colocar las lentejas y el arroz mezclados en un túper. Agregar los tomates Cherry, las aceitunas y por último las hojas de rúcula. Aliñar la ensalada con la vinagreta de frambuesas justo en el momento de comer. Así nuestras hojas verdes se mantendrán frescas y tersas hasta el último momento.

3. Tortilla de espárragos

Ingredientes: (para 2 personas).

- 2 manojos de espárragos.
- 1 cebolla.
- 3 cucharadas de aceite de oliva.
- 4 cucharadas colmadas de harina

de garbanzo.

- 1 cucharada de almidón de maíz.
- 250 ml de agua.
- 1 cucharadita de zumo de limón.
- ¼ cucharadita de polvo de hornear o impulsor químico.
- Sal al gusto.

Picar la cebolla muy fina y rehogar con 2 cucharadas de aceite en

una sartén. Mientras, limpiar los espárragos. Retirar la parte dura del tallo y picar el resto en rodajas de 1 cm de grosor. Cuando la cebolla esté traslúcida añadir los espárragos y dejar que se cocine todo junto 5-8 minutos hasta que estén tiernos y la cebolla comience a dorarse.

Por otro lado, mezclar en un bol la harina de garbanzo, el almidón de maíz, la sal y el impulsor. Añadir el agua y el zumo de limón y batir hasta que quede fino.

Añadir los espárragos y la cebolla rehogados y mezclar.

Calentar una sartén con el aceite restante y cuando esté caliente añadir la mezcla de la tortilla. Cocinar 5-6 minutos por cada lado a fuego medio y con tapa hasta que la tortilla esté dorada por fuera y cuajada por dentro.

Al enfriar ganará consistencia y se volverá más firme. ■

El salteado de quinoa con alcachofas y tofu es un plato que se prepara rápido y queda muy bien



Ariadna Coma

Periodista

buenoyvegano@buenoyvegano.com

La Asociación Veterinaria Británica pone fin a su oposición a la alimentación vegana para animales de compañía

La Asociación Veterinaria Británica (BVA, por sus siglas en inglés) ya no se opone a las dietas veganas nutricionalmente sólidas para perros y gatos. En un comunicado publicado a finales de julio de 2024, y motivado por numerosas críticas recibidas, la entidad anunció su nueva política de posicionamiento a favor de la elección de la alimentación.

La mayoría de las críticas que había recibido la BVA planteaban que sus argumentos **carecían de fundamento científico**. Apuntaban, además, a un **conflicto de intereses**, ya que la entidad está asociada con la empresa Mars Petcare, especializada en la venta de alimentos para animales.

No obstante, a través de la nueva posición política, la BVA afirmaba que “es posible alimentar a los perros con una dieta *plant-based*”. La



asociación exponía con cierto detalle los beneficios medioambientales que pueden proporcionar los ingredientes de origen vegetal, y declaraba que “todas las empresas de alimentos para animales de compañía deberían tener en cuenta el bienestar animal en relación con los ingredientes de sus productos, siempre que esto sea posible”.

Según informaciones publicadas en la agencia Newswire, la asociación

señalaba que el 42% de los veterinarios declararon tener clientes que llevan una alimentación *plant-based*, motivados por la preocupación por los efectos que las dietas basadas en la carne tienen sobre la **salud**, el **medio ambiente** y el **bienestar de los animales**.

En este sentido, la presidenta de la BVA explicaba: “Sabemos que muchos se sienten cada vez más atraídos por dietas que reflejen sus

valores personales y su estilo de vida, lo que está dando lugar a un aumento de los enfoques alternativos a la alimentación de los animales de compañía. Les apoyamos a tomar decisiones informadas sobre qué darles de comer”.

“Las asociaciones veterinarias tienen la responsabilidad de garantizar que sus posiciones se basan en pruebas, están actualizadas y no están influidas por conflictos de intereses”, declaraba a través de su blog y sus redes sociales el catedrático veterinario especializado en bienestar animal, **Andrew Knight**. Y añadía: “Es encomiable que la BVA haya puesto fin a su oposición acientífica a las dietas caninas veganas (nutricionalmente sólidas) y haya tomado nota de los beneficios medioambientales que pueden aportar los ingredientes de origen vegetal. Ahora corresponde a las asociaciones veterinarias internacionales seguir su ejemplo”. ■

Los atletas veganos triunfan en los Juegos Olímpicos de París 2024

Una alimentación vegana, equilibrada y bien planificada, es apta para cualquier persona y totalmente compatible con la práctica deportiva. Así se ha podido comprobar en la última edición de los Juegos Olímpicos, celebrados en la capital francesa entre el 26 de julio y el 11 de agosto. El mayor evento deportivo internacional ha concluido con el éxito de atletas veganos, demostrando que **el máximo rendimiento físico no requiere comer productos animales**.

Una de ellas es la ciclista británica **Anna Henderson**. Su carrera de 32,4 km en un tiempo de 41 minutos y 10 segundos le permitió asegurarse el segundo puesto y contribuyó a que el equipo británico consiguiera una de sus primeras platas en la competición. La atleta atribuyó su victoria al veganismo, afirmando que la alimentación *plant-based* le había hecho ‘más esbelta’ y ‘más rápida’, lo que la ayudó a ganar velocidad sobre

“Para mí ha sido un cambio muy positivo en mi vida. Y espero que los ciclistas hagan pronto el cambio”

la bicicleta. Asimismo, Henderson también expresó ante los medios su deseo de que hubiera más ciclistas profesionales que siguieran un estilo de vida vegano. “Para mí ha sido un cambio muy positivo en mi vida. Y espero que los ciclistas hagan pronto el cambio”, afirmó.

Otro de los referentes *plant-based* del mundo deportivo, **Novak Djokovic**, deslumbró haciéndose con el oro en la categoría de tenis individual masculino. El tenista serbio,



Autor: Cs-wolves - Creative Commons. Anna Henderson

nombrado múltiples veces campeón de Grand Slam, ha hablado siempre abiertamente de su alimentación vegana y de sus beneficios. Tal y como dijo en declaraciones al medio *Plant Based News*: “Me alimento a base de plantas. Creo que es una de las razones por las que me recupero bien. Ya no tengo las alergias que tenía antes. Y me gusta”. A sus 37 años, Djokovic

sigue desafiando los estereotipos dietéticos convencionales en el deporte.

Esta edición de los Juegos Olímpicos ha sido la más vegana hasta el momento. Según un estudio de la profesora de Universidad de Innsbruck (Austria), Katharina Wirnitzer, casi dos de cada diez atletas que participaron en los Juegos de París 2024 eran veganos o llevaban una alimentación *plant-based*. Entre ellos se encuentran la jugadora de la selección de baloncesto de los Estados Unidos **Diana Taurasi**, el corredor de 400 metros vallas **Constantin Preis**, o la atleta especializada en carreras de velocidad **Kaylin Whitney**.

A todo ello, por primera vez en la historia olímpica se apostó por ofrecer **opciones veganas en los menús ofrecidos tanto a atletas como visitantes**. Más del 60% de la comida servida en el evento fue de origen vegetal. ■

Nuevo récord: 70.000 productos veganos y vegetarianos ya están certificados por V-Label

La marca líder mundial en productos veganos y vegetarianos, **V-Label**, ya cuenta con **más de 70.000 productos certificados**. Bate un nuevo récord, que subraya “la creciente confianza que fabricantes y consumidores depositan en las normas de certificación establecidas por V-Label”, apuntan desde la organización.

El número de empresas que han obtenido la certificación también ha aumentado, alcanzando una cifra sin precedentes. Más de **4.800 empresas** son titulares del sello V-Label, además de su red de 37 organizaciones locales asociadas.

En palabras de **Renato Pichler**, fundador de **V-Label**: “Este hito es una confirmación de nuestra dedicación a proporcionar información fácil de entender y transparente a los consumidores de todo el mundo. Estamos encantados de ver un aumento tan sustancial del número de productos certificados y de nuestra base de licenciarios. Refleja nuestra dedicación a ayudar a los consumidores

y a apoyar a los fabricantes a ofrecer productos veganos y vegetarianos cada vez más populares”.

Alimentación, bebidas y multitud de productos no alimentarios

La mayor parte de los productos certificados pertenecen al sector de la **alimentación y las bebidas**. Des-

tacan especialmente las alternativas a la carne, las alternativas al pescado, las alternativas a los lácteos, los platos preparados, los dulces, los vinos y los zumos.

En los últimos años, además, ha aumentado el número de **productos no alimentarios** certificados. Por ello, cada vez más cosméticos, productos de limpieza, así como artícu-

los de moda y textil, llevan el sello vegano o vegetariano.

Las garantías de la certificación

Las certificaciones ayudan a los consumidores de todo el mundo a identificar fácilmente productos *plant-based* con decisiones informadas y éticas. Se trata de **garantías visuales** de que los productos que están comprando se han elaborado a partir de normas veganas estrictas, sin ambigüedades ni prácticas deshonestas.

En este sentido, **V-Label** cuenta con más de 25 años de experiencia en la certificación de productos veganos y vegetarianos en diversos sectores, como alimentación y bebidas, cosméticos, productos de limpieza y productos no alimentarios. Establecido en Suiza en 1996, es un distintivo registrado y reconocido internacionalmente, promovido por la European Vegetarian Union (Unión Vegetariana Europea) y respaldado por otras organizaciones asociadas. ■

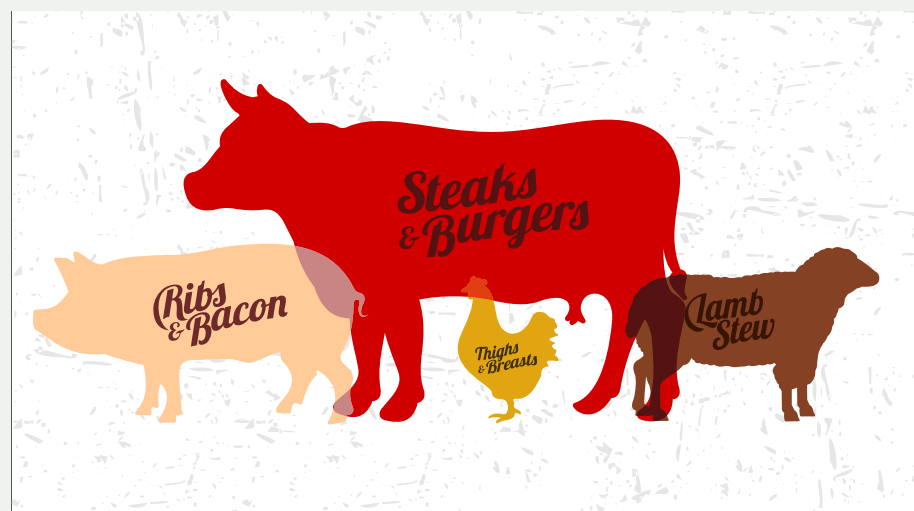


Disminuye la producción de carne en el Reino Unido por primera vez en diez años

Las prácticas agrícolas y las preferencias de los consumidores están cambiando. Una muestra de ello es la reducción de la producción de carne en el Reino Unido, que **en 2023 disminuyó un 4,1%**, hasta 4,2 millones de toneladas. Son los datos recogidos en las últimas estadísticas oficiales publicadas por el Ministerio de Medio Ambiente, Alimentación y Asuntos Rurales del gobierno británico.

“Se trata del primer descenso de la producción total en más de una década”, apunta el informe. Centrándose en otros sectores agrícolas, los datos también destacan cambios significativos en la industria láctea, con una caída del 10% del valor de la leche y los derivados lácteos.

Entre los motivos de esta **reducción global de la producción** se encuentran factores económicos y otros factores de mercado. Pero las condiciones medioambientales también han tenido un papel destacado.



123RF Limited@samorodinov

Según publica el portal informativo *Totally Vegan Buzz*, las **condiciones meteorológicas adversas**, acentuadas por la crisis climática y agravadas por las importantes emisiones de gases de efecto invernadero de la industria ganadera, han afectado a la eficiencia de la producción. “Estos retos medioambientales sugieren que el declive del sector también podría considerarse

un síntoma de sus propias prácticas insostenibles”, apuntan desde el medio.

Cambio de paradigma en las tendencias de consumo

Asimismo, destacan el papel de las **nuevas tendencias de consumo**. El cambio de comportamiento de los consumidores y el auge del

estilo de vida vegano y vegetariano, impulsados por la **ética** y la **consciencia**, pueden haber contribuido a la caída de la producción.

En este contexto, campañas activistas como “Lunes sin carne” o “Veganuary” son cada vez más populares entre la población británica, hecho que refleja que el **interés público por reducir el consumo de carne** para lograr un estilo de vida más sostenible sigue en aumento.

En este sentido, *Totally Vegan Buzz* destaca la reciente investigación de la Universidad de Oxford que ha puesto de relieve los beneficios de la alimentación vegana. “Según sus conclusiones, adoptar una dieta vegana podría reducir en un 75% las emisiones que alteran el clima, la contaminación del agua y el uso de la tierra, en comparación con las dietas que incluyen más de 100 gramos de carne al día”, apunta. ■



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

Anemias megaloblásticas en veganos

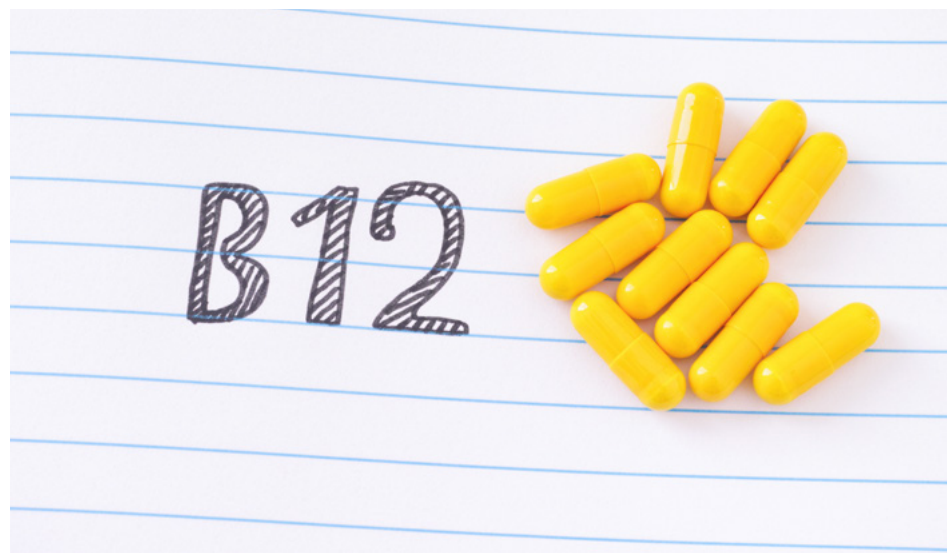
La dieta vegana se considera una causa frecuente de anemia megaloblástica y así figura en los libros de medicina. Pero ¿qué es la anemia megaloblástica? ¿Por qué se produce? ¿Se puede prevenir?

¿Qué es la anemia?

En la anemia hay menos cantidad de hemoglobina en la sangre. La hemoglobina es una proteína que se encuentra dentro de los glóbulos rojos y transporta el oxígeno desde los pulmones a todos los rincones del organismo.

Cuando la hemoglobina está baja los órganos no pueden funcionar a pleno rendimiento porque no reciben suficiente oxígeno.

La falta de oxígeno en los músculos produce debilidad y cansancio. En un intento para compensar esta falta de oxígeno el corazón bombea más rápido y por ello puedes notar



123RF Limited@stepanpopov

palpitaciones, sobre todo cuando intentas hacer ejercicio, o a veces simplemente al caminar.

Como la sangre que circula cerca de la piel tiene menos glóbulos rojos y hemoglobina (está menos roja) es habitual que la persona con anemia esté pálida, y además tenga la piel más fría de lo normal.

Aunque el organismo prioriza enviar oxígeno al cerebro, antes que a otros órganos, si la anemia es importante puedes sentir mareos o cefaleas. También es habitual notar dificultad para concentrarse, irritabilidad y alteraciones en el sueño.

¿Por qué ocurre la anemia? Hay dos mecanismos principales:

1. La médula ósea, que es la encargada de producir glóbulos rojos

con hemoglobina no funciona bien o no hay material suficiente.

2. En otros casos los glóbulos rojos se producen normalmente, pero se destruyen antes de lo previsto o en cantidad mayor que la que se puede reponer. Por ejemplo, si tienes una hemorragia. En algunas enfermedades se producen anticuerpos que atacan y destruyen los glóbulos rojos.

Diagnóstico de la anemia

La mejor forma de comprobar que una persona tiene anemia y de averiguar la causa es realizando un análisis de sangre. Esto nos va a mostrar cuántos glóbulos rojos hay, si son grandes o pequeños y si tienen una forma normal. También vamos a ver cuánta hemoglobina hay en total y cuánta hay dentro de cada glóbulo

La falta de oxígeno en los músculos produce debilidad y cansancio

rojo en promedio. Además, un análisis de sangre nos puede mostrar los niveles de algunos nutrientes que son indispensables para formar hemoglobina y glóbulos rojos, como el **hierro**, el **ácido fólico** y la **vitamina B12**.

Cuando se miran todos estos datos en conjunto, en la mayoría de los casos se puede llegar a un diagnóstico y averiguar qué ha causado la anemia.

Por ejemplo, si los valores de hierro son bajos y los glóbulos rojos son pequeños lo más probable es que se trate de una anemia por carencia de hierro. Pero si los glóbulos rojos son más grandes de lo normal, esto nos orienta a una deficiencia de ácido fólico, vitamina B12 o ambas vitaminas. Esta anemia se llama **anemia macrocítica-megaloblástica** (los **megaloblastos** son glóbulos rojos inmaduros, grandes, que salen de la médula ósea antes de lo normal y se pueden ver en la sangre).

Anemia megaloblástica por deficiencia de vitamina B12

Este tipo de anemia ha existido siempre y la causa más común en el

La mejor forma de comprobar que una persona tiene anemia y de averiguar la causa es realizando un análisis de sangre

WELLBEING

TRIPLE MAGNESIUM PLUS

Mezcla de magnesio en tres formas, con ingredientes botánicos nutritivos para el microbioma, para un apoyo mitocondrial de alta eficacia



alternatur www.alternatur.es | @vidasaludable_alternatur | +34 609 972 059

HOLOS NUTRITION®



El aliado perfecto para volver a la rutina



pasado era una alteración en la absorción de esta vitamina en el intestino.

La deficiencia de vitamina B12 produce dos enfermedades: 1) por una parte da lugar a anemia megaloblástica con los síntomas descritos anteriormente; 2) por otra parte causa problemas en el sistema nervioso. Esto es porque la vitamina B12 es esencial para producir el DNA que contienen todas las células. Cuando falta esta vitamina, las células del sistema nervioso son las primeras en verse afectadas.

Los síntomas de una carencia de vitamina B12 en el sistema nervioso son:

- sensación de hormigueo en los pies y en las manos, que puede ir extendiéndose a piernas y brazos. Este es generalmente el primer signo en aparecer
- debilidad y pérdida de sensibilidad en piernas y en brazos
- pérdida de equilibrio y dificultad para caminar, en fases más avanzadas
- confusión, irritabilidad, depresión y otros problemas psiquiátricos como paranoia
- demencia, en fases avanzadas.

Los problemas neurológicos pueden aparecer antes, o al mismo tiempo que la anemia. Algunas personas no desarrollan anemia; el primer signo que tienen de una deficiencia de vitamina B12 son las alteraciones en el sistema nervioso.

La deficiencia de vitamina B12 es especialmente grave en bebés y niños/as pequeños, porque esta vitamina es esencial para el desarrollo del cerebro. Cuando falta esta vitamina los bebés no adquieren los hitos del desarrollo que les corresponde por su edad, se vuelven apáticos e irritables,

Las personas veganas que toman regularmente suplementos de B12 suelen tener niveles mejores en sangre que las no veganas



123RF Limited@kittisak123rf

dejan de comer y algunos pueden presentar convulsiones. Si la carencia de vitamina B12 no se trata a tiempo los daños en el cerebro serán irreversibles y se manifestarán como trastornos motores e intelectuales permanentes. Algunos bebés pueden morir por carencia grave de vitamina B12.

El veganismo y la vitamina B12

Muchas de las primeras personas que se hicieron veganas a mediados del siglo pasado desarrollaron deficiencia de vitamina B12, ya que esta vitamina solo se encuentra en alimentos de origen animal. La vitamina B12 aún no se había identificado, aunque se conocían los síntomas de su carencia y se trataba con extracto de hígado de animales.

Muy poco tiempo después la vitamina B12 no solo se identificó, sino que se descubrió que quien la produce son varios tipos de bacterias. Esto supuso un avance muy importante porque se empezó a producir la vitamina B12 en el laboratorio a partir de cultivos de bacterias. Hoy en día los suplementos de vitamina B12 proceden casi en su totalidad de laboratorios, por lo que no son de origen animal.

En las primeras décadas de veganismo – desde los años 40 del siglo pasado hasta principios del siglo XXI – no se conocía bien la mejor forma de suplementar la dieta de las personas veganas y muchos veganos pasaban años sin tomar alimentos fortificados con B12 y sin tomar suplementos y desarrollaban anemia megaloblástica y/o problemas neurológicos. Existían además varios mitos muy extendidos en la comunidad vegana que contribuyeron a alargar este problema: el primero decía que los depósitos de vitamina B12 en el organismo duraban años o décadas y que por tanto

no hacía falta tomar vitamina B12 hasta que no se notaran síntomas de carencia- esto es solo parcialmente verdad: en algunas personas estos depósitos pueden efectivamente durar años, pero en otras se agotan en cuestión de meses. El segundo mito es que podemos absorber la vitamina B12 que producen nuestras bacterias intestinales. Desgraciadamente las bacterias productoras de B12 están en una parte del intestino donde ya no hay absorción. Otro mito más era que se podía encontrar vitamina B12 en algunas algas o en productos fermentados como el tempeh.

La deficiencia de vitamina B12 es especialmente grave en bebés y niños/as pequeños, porque esta vitamina es esencial para el desarrollo del cerebro

Las anemias megaloblásticas en personas veganas de países occidentales son raras en la actualidad gracias a la suplementación generalizada y a la fortificación de cada vez más alimentos vegetales con B12. De hecho, sabemos que las personas veganas que toman regularmente suplementos de B12 suelen tener niveles mejores en sangre que las no veganas.

Además, la dieta vegana proporciona más ácido fólico que la dieta convencional, por lo que los veganos están más protegidos frente a este otro tipo de anemia megaloblástica. ■

LOW SUGAR

¿Un Krunchy tan bajo en azúcar como delicioso? ¡Es posible!
Krunchy Low Sugar es una auténtica sensación de muesli crujiente para cualquiera que quiera comer bajo en azúcar y, al mismo tiempo, disfrutar de toda la calidad de Barnhouse.

barnhouse
BIO DESDE 1979
BARNHOUSE.ES

DE-ÖKO-007



Pranayama, el arte de la respiración yóguica

«Cuando el prana se mueve, chitta (la mente) se mueve.

Cuando el prana está tranquilo, chitta también está tranquila.

Por esta quietud (del prana) el yogui alcanza la calma. Por eso debe controlarse».

HATHA YOGA PRADIPIKA,
Capítulo II, verso 2

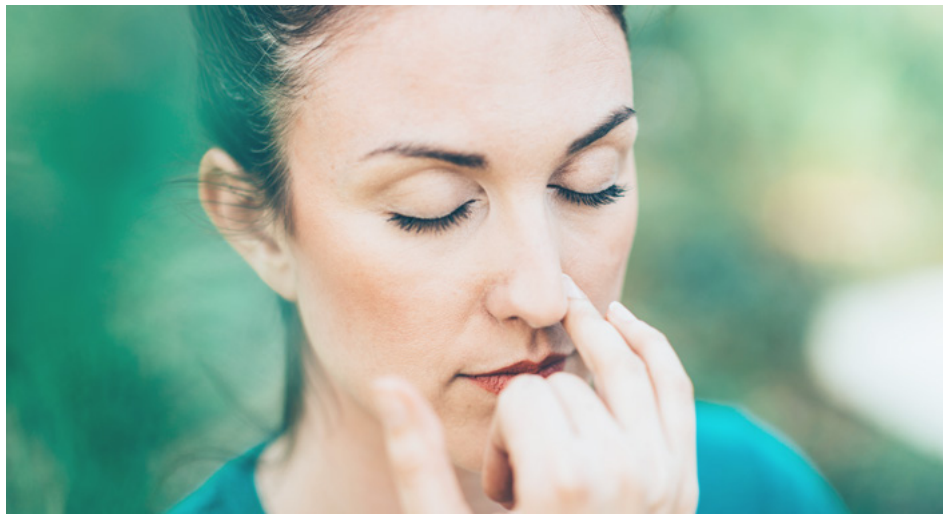
A través de la práctica del yoga podemos actuar sobre el movimiento y la distribución de prana en el cuerpo e incidir sobre las constantes vitales y la actividad cerebral. Para ello, la respiración es una buena ayuda, al hacer de puente entre el cuerpo físico y la mente. De este modo, cuando la respiración se hace más lenta y más profunda, la mente se calma, puesto que es la energía vital que captamos con la respiración la que alimenta la generación de pensamientos en nuestra mente.

El objetivo

En la práctica del yoga, «pranayama» es la ciencia y arte de la respiración. *Prana* se traduce como aliento o energía vital, mientras que *ayama* significa disciplina, modulación, o regulación. Se trata del conjunto de técnicas para controlar la respiración y la energía más poderoso que se conoce.

El objetivo general del pranayama es controlar el prana (mediante la regulación del ritmo de respiración) y aquietar y calmar la mente. En general, ayuda a:

- Purificar tanto el cuerpo físico



123rf Limited@jackf. Kapalabhati, ejercicio de respiración

como el cuerpo energético.

- Aumentar el nivel de energía.
- Equilibrar los flujos de la energía vital y mental.
- Regular el flujo de las corrientes de prana para estabilizar la mente.

Beneficios del pranayama

El pranayama es una práctica física con efectos internos, ya que incide en los sistemas respiratorio, circulatorio, energético y mental. Lo mismo ocurre con los asanas de yoga.

La práctica de pranayama ofrece múltiples beneficios a nivel físico:

- Mejora la capacidad pulmonar, incrementando la capacidad respiratoria y contribuyendo a una mayor oxigenación de la sangre y

de todo el organismo.

- Revitaliza y ayuda a eliminar los residuos de dióxido de carbono que generamos al exhalar, limpiando el sistema respiratorio.
- Asegura una adecuada circulación de fluidos corporales en riñones, estómago, intestinos e hígado.

- Ayuda a depurar la sangre.
- Tonifica el corazón, el sistema nervioso y la médula espinal.

A nivel energético, el pranayama:

- Purifica los nadis (los canales del cuerpo sutil por los que transcurrir el prana) y deshace bloqueos en la circulación de la energía.
- Equilibra la actividad de los canales principales: Ida y Pingala.

- Armoniza prana y apana.
- Activa e incrementa el potencial de los chakras.
- Próximamente iremos descubriendo estos procesos.
- A nivel mental:
- Aporta calma y serenidad.
- Mejora la memoria y estimula el rendimiento intelectual.
- Favorece un estado mental de interiorización, concentración y meditación.

Puraka y Rechaka

Con los ejercicios de pranayama regulamos voluntariamente el movimiento del diafragma y de los pulmones, dando cabida a una mayor cantidad de aire y de oxígeno y, por lo tanto, también de prana.

En la respiración yóguica, el movimiento que produce la expansión de los pulmones es tanto vertical como horizontal. Gracias a un mayor desplazamiento del diafragma favorecemos este movimiento vertical (puede llegar a 3-4 centímetros, cuando en la respiración normal suele ser de 1 cm).

A nivel físico, este movimiento vertical del diafragma ayuda al intercambio de gases en los pulmones debido a una mayor extensión de los

Bueno y Vegano Recomienda

SECO / UNTABLE

Crema de chocolate con avellanas vegana 270 g, de La Vida Vegan

La Vida Vegan encaja perfectamente en una forma de vivir consciente y vegana. Sus cremas de chocolate son 100% ecológicas, veganas y de comercio justo.

No contienen aromas o colorantes añadidos y tampoco contienen gluten. Son libres de aceite de palma y de soja, que se sustituyen por polvo de arroz.



Certificado: Ecológico [Euro Hoja]

Marca: La Vida Vegan | www.lavidavegan.nl/es/

Empresa: Brinkers Food B.V.

IMPRESINDIBLE

SECO / SUPERALIMENTOS

Matcha Premium, de Sol Natural

¿Sabías que el té matcha tiene 10 veces más beneficios que el té verde común? Tres semanas antes de cosecharlo, se protege la planta del sol, aumentando su contenido en clorofila y obteniendo un té de la máxima calidad. Algo que se puede apreciar en su color verde intenso, su sabor más dulce y su textura suave.

Sin gluten - Vegano.



Certificado: Ecológico [Euro Hoja]

Marca: Sol Natural | www.solnatural.bio

Empresa: Vipasana Bio, S.L.

NOVEDAD

alvéolos pulmonares. A nivel mental, una mayor amplitud del movimiento del diafragma se traduce en una respiración lenta y calmada, que a su vez influye en la actividad mental en dos sentidos. Además, los pensamientos agradables permiten la relajación muscular y un mayor movimiento diafragmático y viceversa, una respiración lenta y relajada calma la mente.

Puraka (inhalación) es la fase activa de la respiración, ya que llenar de aire los pulmones requiere de la actividad muscular necesaria para desplazar el diafragma y abrir la caja torácica.

En Rechaka (exhalación) el diafragma y la caja torácica vuelven a su posición normal sin esfuerzo.

Kumbhaka, la retención de la respiración

«Al detener el prana mediante la retención (de la respiración), la mente se libera de todas sus modificaciones. Practicándolo se alcanza el estado de Raja Yoga (unión suprema)».

HATHA YOGA PRADIPIKA,
Capítulo II, verso 77

Existen dos tipos de kumbhaka. En el primero podemos diferenciar si la retención se realiza después de la inhalación o después de la exhalación:

Bahya kumbhaka es la retención con pulmones vacíos, tras la exhalación. Aporta serenidad.

Antara kumbhaka es la retención con pulmones llenos después de una inhalación. Permite una mayor asimilación de prana.



123rf Limited@fizkes. Postura pranayama

El segundo distingue entre:

Sahita kumbhaka si la retención es voluntaria, deliberada.

Kevala kumbhaka cuando la retención es espontánea. En esta última cesan la inspiración y la espiración.

Durante la retención se equilibran la inhalación (es decir, la principal actividad por la que captamos el prana del universo), con la exhalación (con los procesos de eliminación de toxinas y residuos del cuerpo). Es decir, prana (ascendente) y apana (descendente) se unen generando un mayor nivel de energía y de conciencia. Al inhalar absorbemos prana que nos permite canalizar y acumular la energía. Es, por otra parte, una energía que puede activarse en fases más avanzadas.

Kumbhaka puede hacer referencia a la suspensión de la respiración nasal en cualquier ciclo del proceso respiratorio. Su finalidad no es tanto aumentar la absorción de oxígeno en la sangre como preparar al sistema

nervioso para tolerar un porcentaje más elevado de dióxido de carbono en el organismo.

El intercambio de gases entre los pulmones y la sangre depende de otros factores a parte del tiempo (presiones parciales de los gases, superficie disponible, entre otros). En cambio, una mayor cantidad de dióxido de carbono en el cuerpo favorece la dilatación de los capilares del cerebro, permitiendo una mayor irrigación a nivel cerebral. Es importante señalar que este efecto es beneficioso si se da de forma moderada, por eso es importante que la práctica de pranayama esté siempre guiada por un buen maestro o profesor de yoga.

El pranayama, en la práctica

Las recomendaciones principales son:

- Tener cierta experiencia previa en la práctica de asanas (nos ayudará a desarrollar control sobre el movimiento del diafragma y de la

musculatura intercostal).

- Dominar la práctica de la respiración yóguica completa y del control de la cintura abdominal. Igualmente, conocer la técnica de la utilización de los bandhas o cierres energéticos.
- Colocarse correctamente en una postura de meditación. Espalda erguida, el tórax abierto y dejando espacio para que el diafragma pueda moverse. Los brazos, lengua, garganta deben estar relajados y sin tensión. Mantener los ojos cerrados (podemos llevar la mirada hacia el lado derecho del corazón).
- Practicar con los intestinos y la vejiga vacíos. La mejor hora para practicar es por la mañana temprano o dejar pasar un mínimo de 4 horas antes de practicar.
- Mejor no practicar si la mente o el cuerpo se encuentran débiles (por ejemplo, si los pulmones están congestionados o nos encontramos enfermos).
- Es importante realizar bien la técnica de cada ejercicio y sin forzar.
- Al acabar la práctica de pranayama, relajarse en savasana durante unos minutos.

Respiración yóguica completa

Incluye de forma sucesiva la respiración abdominal, torácica y clavicular. Permite una total ventilación de los pulmones para captar todo el oxígeno y el prana con la inspiración, como veremos en el próximo número. ■

Bueno y Vegano Recomienda

COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS

IMPRESINDIBLE

Spirulina, de El Granero

¿Sabías que la espirulina formó parte de la dieta de astronautas de la NASA? Esta microalga verde-azul fue protagonista debido a su altísimo valor nutricional y su capacidad para proporcionar energía y mejorar el funcionamiento cerebral. Es una fuente compacta y potente de proteínas, vitaminas y minerales esenciales como magnesio, hierro o vitamina B12. En El Granero encontrarás espirulina ecológica tanto en polvo para incorporar en tus platos como en comprimidos.



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

COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS

IMPRESINDIBLE

Berberina forte, de Physalis

Physalis Berberina forte es un complejo de alta calidad que contiene berberina Phytosome® (Berbevis®) y cromo. Berbevis® es un extracto de berberina que, gracias a la tecnología Phytosome®, se absorbe 10 veces más. La berberina y el cromo contribuyen al mantenimiento de una glucemia normal. Además, la berberina optimiza el control del colesterol. El extracto de pepitas de uva contribuye a la protección de las células y al control del peso.



Marca: Physalis | www.physalishealth.com/es
Empresa: KeyPharm, N.V.



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



Vegan Fest Asturias
Morcín. 5 de Octubre



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

MADRID IFEMA
21-24 NOVIEMBRE 2024

BioCultura
feria de productos ecológicos y consumo responsable

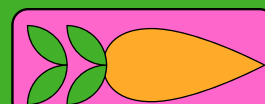
40 ANIVERSARIO
DE ESTA APUESTA DE FUTURO

Organiza **VIDASANA ASOCIACIÓN VIDASANA** [@biocultura](http://biocultura.org)

¿Sabías que los premios V-Label España se entregarán en Be Veggie?

Candidaturas abiertas hasta el **13 de septiembre**

¡PRESENTATE!



PREMIOS V-LABEL
ESPAÑA
premios.v-label.es



be veggie!

6 | 7 | 8 DICIEMBRE
FICOPA



Cosmética y plástico

Siguiendo la tendencia de la sociedad, el sector de la cosmética busca alternativas al uso del plástico ya sea a través de cosméticos en formato sólido o con el uso de otros materiales para los envases. Pero los envases no son la única fuente de plástico que está presente en los cosméticos. Hay otros tipos que se incluyen dentro de la propia formulación, en forma de ingredientes.

La aportación de microplásticos al medio ambiente de la industria cosmética es pequeña en relación con el conjunto de actividades humanas. Un estudio realizado por el sector cosmético europeo apunta a que su contribución es del 0,1 al 1,5% del total de la basura marina. Parece poco, pero, según datos de la Agencia Europea de Sustancias y Mezclas Químicas (ECHA) la cantidad estimada es de 3800 toneladas anuales sólo en Europa.

Todavía no existe una regulación europea sobre la inclusión de microplásticos en los cosméticos, aunque la Ley 7/2022, de 8 de abril, de residuos y suelos contaminados para una economía circular **introduce la prohibición de cualquier producto de plástico fabricado con plástico oxodegradable y microesferas de plástico de menos de 5 mm añadidas intencionadamente**. Algunos países ya se han avanzado a la espera de la regulación definitiva y prohíben la comercialización de cosmética con microesferas de plástico como es el caso de Países Bajos, Francia



123rf Limited@mmalinika

El problema es que en la definición de microplástico propuesta y aceptada oficialmente por la ECHA no incluye nanoplásticos ni polímeros solubles en agua, líquidos o biodegradables

y Suecia. También está regulado en otros países como Reino Unido, Estados Unidos o Canadá.

Actualmente la Comisión Europea está elaborando un proyecto de ley. De adoptarse, sería la prohibición más amplia sobre un grupo de sustancias químicas existente hasta el momento bajo el Reglamento REACH y afectaría a la industria cosmética principalmente a través de microplásticos con propiedades abrasivas para exfoliantes, brillos y fragancias encapsuladas.

Pero el problema es que en la definición de microplástico propuesta y aceptada oficialmente por la ECHA no incluye nanoplásticos ni polímeros solubles en agua, líquidos o biodegradables. Esto deja fuera de la definición una gran cantidad de sustancias plásticas que se utilizan en grandes cantidades en cosmética.

Otro problema, como han señalado en una carta abierta a la Comi-

sión Europea un grupo de marcas de cosmética cuyos productos no contienen microplásticos, es que la nueva legislación se pueda quedar corta, con periodos de transición de 6 a 12 años en productos como lacas de uñas, barras de labios y maquillaje para eliminar el uso del plástico definitivamente. Estas empresas señalan que el uso de los microplásticos no es necesario, como sus propios productos demuestran, y que no se debe exponer a la población a estos residuos tóxicos, que ya se han encontrado en muestras de sangre humana, y también en pulmones e incluso en placentas.

El sector de la cosmética contribuye a la diseminación de plástico en el medio ambiente de dos formas: a través del plástico incorporado en los productos como ingrediente (microplásticos primarios) o a través de la degradación del plástico usado en los envases (microplásticos secundarios).

Ingredientes plásticos en la cosmética

- Microperlas plásticas

Se utilizan en cremas exfoliantes, geles de baño y en pastas de dientes como sustancia abrasiva para aumentar su efecto de limpieza. El uso de microperlas plásticas se generalizó a partir de los años 90, sustituyendo a sustancias naturales que hasta entonces se usaban como la sal, frutos secos o la avena. A partir del 2015, la industria empezó a regresar de nuevo

¡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 opciones más naturales como micropartículas hechas con cera de abeja, cáscara de arroz o de maíz, tapioca, algas o compuestos minerales como sílice o arcilla y, según la Asociación Nacional de Perfumería y Cosmética (STANPA), en 2018 ya se habían eliminado en el 97% de los productos.

- Purpurina

Forma parte de la cosmética decorativa como pintalabios, laca de uñas, cremas, o aplicada directamente sobre la piel y se ha popularizado mucho estos últimos años.

Aunque en sus inicios se producía a partir de láminas de aluminio, posteriormente se introdujo el uso de otros materiales de base como el poliéster o el PVC. Básicamente la purpurina de los cosméticos es plástico que llega al medio ambiente a través del agua ya sea de la ducha o de la lavadora. Hoy en día se está desarrollando purpurina biodegradable, elaborada a partir de celulosa, pero no es la que encontramos en la composición de los cosméticos porque se degradaría dentro del propio cosmético.

- Plásticos líquidos

Muchas veces se olvida que algunos de los ingredientes de la cosmética convencional son polímeros plásticos líquidos, obtenidos del petróleo, igual que el resto de plásticos. Se usan en muchos tipos de cosméticos, en forma líquida o de gel y su concentración es variable pudiendo llegar hasta el 95% en algunos productos como pintalabios.

Estos residuos tóxicos se han encontrado en muestras de sangre humana, en pulmones e incluso en placentas

Este tipo de plásticos no se incluyen en la clasificación oficial de microplásticos por lo que escapan a cualquier tipo de restricción. Además, no estarán sometidos a la legislación que restringe el uso de microplásticos en cosmética, lo que permitirá a las empresas seguir utilizándolos con menciones en su publicidad tipo “Libre de microplásticos” o “ingredientes biodegradables” contribuyendo a aumentar la confusión entre las personas consumidoras. Sin embargo, su impacto sobre el medioambiente no está suficientemente estudiado. Tampoco existen datos fiables sobre la biodegradabilidad de este tipo de sustancias ya que su comportamiento en el medio ambiente puede ser muy distinto de lo que se obtiene en un laboratorio.

Entre este tipo de plásticos hay algunos con un claro impacto ambiental entre los que encontramos *Dimethicone*, *Carbomer*, *Acrylates Copolymer*, *Phthalate* y en general los que contienen el término *Acrylate* y otros donde existen más dudas sobre dicho impacto como los ingredientes



123rf Limited@nomadsoul1. Envases de plástico para cosmética

que contienen PEG y la terminación “eth” (*Ceteareth*, *Ceteth*, etc).

Un informe llevado a cabo en 2022 por la **Fundación Plastic Soup**, a partir del análisis de 7704 productos cosméticos de las principales marcas que comercializan en la UE, determinó que el 87% de los cosméticos contienen microplásticos (incluidos también los plásticos líquidos o biodegradables).

Envases de plástico en cosmética

El sector de la cosmética intenta dar respuesta a las nuevas exigencias. No está resultando fácil. La industria de los envases no ofrece actualmente alternativas a un precio razonable y las personas consumidoras no están siempre dispuestas a pagar un sobreprecio. También se están desarrollando iniciativas sobre la devolución y reutilización de envases y se están empezando a vender algunos productos cosméticos líquidos, como geles y champús, a granel.

La cosmética sólida es otra solución que está de moda. Champús, acondicionadores, jabones para el cuerpo y desodorantes son los más comunes. Su fórmula sólida evita tener que utilizar un envase de plástico. Se trata además de productos sin agua por lo que se elimina la necesidad de utilizar conservantes. La recomendación es buscar opciones certificadas porque algunos ingredientes utilizados en las versiones sólidas no son aptos para la cosmética econatural.

El problema de los plásticos en cosmética no es fácil de resolver. Por un lado, se utilizan principalmente en forma líquida como ingredientes baratos en la mayor parte de los productos y, por otro lado, queda mucho camino por recorrer hasta encontrar envases adecuados sin plástico. Una vez más, las personas consumidoras tienen la responsabilidad de elegir aquellas opciones que no los incorporan, como la **cosmética econatural certificada** que prohíbe el uso de plásticos líquidos, o elegir los envases más sostenibles. ■

VIAJES VEGANOS

Obtén **70 EUROS DE DESCUENTO** con el código **ByV** para tu viaje en 2025

Reservar con descuento

Descuento válido por persona para los viajes reservados antes del 31/12/24.
Excepción: viajes de duración inferior a 6 días/5 noches.
Las ventajas no son acumulables con otras promociones.

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

