

"¡Ay del hombre si un solo animal juzga al mundo!" Christian Morgenstern



¿Hay tanta diferencia entre la vida humana y la vida animal?



123RF Limitedpitinan



6
Desde Bueno y Vegano

8
ALIMENTACIÓN
Algas marinas de Galicia. Alimentación saludable a la vista

12
COSMÉTICA
Cosmética natural para protegernos del frío



Bueno y Vegano @buenoyvegano @buenoyvegano
www.buenoyvegano.com

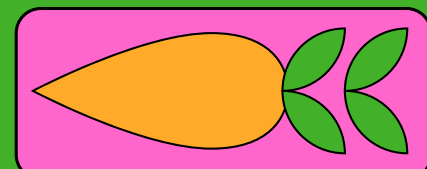
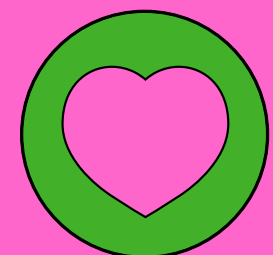
SUSCRÍBETE GRATIS

www.beveggie.eus | EL FESTIVAL VEGANO DE EUSKADI | JAIALDI BEGANOA | EL FESTIVAL VEGANO DE EUSKADI | #BeVeggie2024



be veggie!

6 | 7 | 8
DICIEMBRE
FICOBA



www.beveggie.eus | EL FESTIVAL VEGANO DE EUSKADI | JAIALDI BEGANOA | EL FESTIVAL VEGANO DE EUSKADI | #BeVeggie2024



Miriam Martínez Biarge

Médico Pediatra

www.creciendoenverde.com

info@creciendoenverde.com



EDITA:

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

EDICIÓN DIGITAL

www.buenoyvegano.com
buenoyvegano@buenoyvegano.com

DIRECTOR

Enric Urrutia

REDACCIÓN

Montse Mulé

PRODUCCIÓN EDITORIAL

Oriol Urrutia, Axel Domingo,
Ariadna Coma

COLABORADORES

Noemí Alba, Núria Alonso,
Elisenda Codina, Montse Escutia,
Miriam Martínez Biarge, Raúl Martínez,
Eat This Vegan Food & Lifestyle,
Equipo de Portomuiños

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



¿Hay tanta diferencia entre la vida humana y la vida animal?

En prácticamente todas las tradiciones religiosas y filosóficas se considera que la vida humana es más valiosa que la vida de cualquier animal y que debe siempre tener preferencia sobre esta.

¿En qué basamos esta idea? Principalmente en las diferencias que nos distinguen del resto de animales y que, creemos, nos hacen superiores. La más importante y obvia es el avanzado cerebro humano, que nos permite resolver problemas difíciles, planificar, crear cosas nuevas, producir piezas de arte y comunicarnos mediante un lenguaje muy complejo. Además, siempre hemos creído que somos los únicos seres que somos conscientes de nosotros mismos, que podemos reflexionar sobre nuestros actos, sentir una amplia variedad de emociones y actuar motivados moralmente.

Sin embargo, a medida que estudiamos más de cerca a los animales,

Los alimentos de origen animal no solo no son necesarios para mantener la salud, sino que son perjudiciales



123RF Limited@sheldonso

nos vamos dando cuenta de que estas ideas no están basadas en conocimientos científicos, sino en prejuicios y en nuestra forma sesgada de ver el mundo. Centenares de estudios muestran que los animales tienen habilidades cognitivas y lingüísticas avanzadas, aunque diferentes de las nuestras (muy probablemente, adaptadas a sus propias necesidades), y que pueden experimentar emociones e incluso comportarse de forma moral. A consecuencia de este avance en el conocimiento, en el año 2012 un grupo de científicos firmó la Declaración de Cambridge sobre la consciencia, que dice que "hay evidencias convergentes que indican que los animales no humanos poseen los sustratos neuroanatómicos, neuroquímicos y neurofisiológicos de los estados de consciencia, junto con la capacidad de mostrar comportamientos intencionales... Los animales no

humanos, incluyendo a todos los mamíferos y aves, y otras muchas criaturas, entre las que se encuentran los pulpos, también poseen estos sustratos neurológicos".

Y por supuesto no existen dudas de que la mayor parte de especies animales, comparten con nosotros muchas semejanzas: tenemos las mismas necesidades de comida, agua y refugio para sobrevivir; todos buscamos el placer, evitamos el dolor, padecemos enfermedades y luchamos por nuestra supervivencia. Como nosotros, los animales tienen relaciones familiares y sociales y aman y cuidan a sus crías.

Una disyuntiva falsa

A la hora de la verdad, el debate sobre si somos parecidos o diferentes

Rebanadas de SEMILLAS

Lino, girasol y calabaza



Puede que sean diminutas, pero las semillas esconden en su interior **grandes beneficios nutricionales**: fibra, vitaminas, minerales y ácidos grasos esenciales Omega 3 y 6.

Disfruta de todas sus propiedades con nuestras rebanadas elaboradas a base de semillas.

Sin levaduras ni harinas.



o si somos o no superiores es irrelevante y en cierto modo artificial, porque no es necesario elegir entre ellos o nosotros.

La mayoría de la gente que justifica el uso de animales lo racionaliza de esta forma: 1) la vida humana es más importante que la vida animal y merece más protección; 2) cuando hay un conflicto entre ambas la elección es clara y esto no nos debería producir problemas morales.

En concreto quienes piensan así defienden que comamos animales porque creen que es indispensable para mantener la salud, y que se usen en experimentación médica, pues esto puede salvar vidas humanas.

Pero estas conclusiones también están basadas en premisas desactualizadas y sin base científica.

Los alimentos de origen animal no solo no son necesarios para mantener la salud, sino que son perjudiciales. En las últimas dos décadas la investigación que muestra que solo una alimentación total o predominantemente vegetal puede aumentar la longevidad y mantenernos libres de enfermedades crónicas es abrumadora. Hay también consenso entre las sociedades médicas y de nutrición acerca de que una alimentación 100% vegetal es apta y beneficiosa en todas las etapas de la vida.

Además, producir alimentos animales acarrea problemas sanitarios no solo a quien los come, sino a toda la población: por una parte, el riesgo de infecciones graves, de epidemias y pandemias derivadas de la ganadería, cada vez es mayor; por otra parte, la resistencia a antibióticos, creada y mantenida por el consumo masivo de estos que se hace en la ganadería, cuesta la vida cada año a casi un millón de personas.

Por tanto, no solo no es cierto que necesitemos matar animales para vivir y estar sanos, es que, si dejáramos de hacerlo, nuestra salud individual y colectiva mejorarían drásticamente.

El segundo escenario para el que la mayoría de las personas acepta de buena fe que se usen animales es la experimentación médica. El relato oficial es que los experimentos con animales son imprescindibles para encontrar tratamientos para las enfermedades humanas y que desde que se iniciaron han contribuido a salvar muchas vidas. Pocas personas



123RF Limited@tan4ikk

cuestionan esto, principalmente por falta de tiempo y conocimientos sobre esta materia, pero los expertos que han analizado los datos reales han comprobado que esta historia de éxito de la experimentación animal es una ficción. Los animales se comportan de forma tan diferente a nosotros (y entre las diferentes especies) en cuanto a su forma de reaccionar a un medicamento que resulta imposible predecir la respuesta humana en base a lo que vemos en el animal en el laboratorio. Es decir, un ratón, un perro y un cerdo pueden tolerar bien un determinado medicamento, pero éste aún puede ser tóxico para el humano. O viceversa: un medicamento que es beneficioso y bien tolerado en humanos es letal en algunas especies animales. De hecho la inmensa mayoría de los medicamentos que se usan con éxito en animales de laboratorio fallan al pasar a la fase de experimentación con humanos, lo que causa una pérdida enorme de tiempo y de dinero. Por todo esto cada vez más universidades están buscando, y encontrando, métodos de experimentación alternativos que evitan estos inconvenientes y que son más eficientes. Si aún son una minoría es porque no reciben la financiación suficiente para despegar, ya que la experimentación animal desgraciadamente se ha convertido en un negocio millonario en sí mismo y sigue recibiendo la mayor parte de los recursos.

En conclusión, contrariamente a lo que aún la mayor parte de la población cree, **respetar a los animales no conllevaría ningún sacrificio para los humanos**. No pondríamos en riesgo nuestra salud, sino que la mejoraríamos. No hay que decidir si tienen más, menos o el mismo valor que los humanos. No hay que elegir entre ellos o nosotros: **todos somos "nosotros"**, y si no aprendemos a verlo así pronto, lo lamentaremos todos.

¿Qué otra especie tortura y mata no por instinto, no por necesidad, sino por capricho y placer?

Lo único que perderías sería el placer gastronómico de paladear un chuletón, un helado o unos huevos con patatas. Pero esta no era la razón por la que comías y aprobabas el uso de animales, ¿verdad?

¿Y si fuéramos superiores?

Si realmente somos "mejores" desde un punto de vista cognitivo y ético/moral, ¿cómo podemos justificar el daño y sufrimiento que infligimos a otras especies, cuando además es totalmente innecesario e incluso contraproducente para nuestra propia supervivencia? ¿No nos hace este comportamiento inmediatamente inferiores moralmente, y además, estúpidos? ¿Qué otra especie tortura y mata no por instinto, no por necesidad, sino por capricho y placer? ¿Qué otra especie está poniendo en peligro la supervivencia del planeta, nuestro único hogar?

La empatía, la compasión y la magnanimidad son tres de las más altas cualidades morales que los humanos nos orgullece poseer. ¿Por qué no las mostramos precisamente con quién más las necesitan? ■

EL PRODUCTO DEL MES

Tofu Fermentado, de Taifun



La fermentación del tofu natural de Taifun, con un cultivo de yogur vegano, le aporta un sabor muy especial que no necesita de muchos complementos. Con su sabor ácido y sutilmente equilibrado, el tofu fermentado es el favorito tanto de los cocineros amantes de la nutrición como de los gourmets.

El tofu fermentado es sabroso tanto frío como caliente. Es una buena introducción al tofu para quienes nunca lo han probado, por ejemplo, servido con melón en una deliciosa ensalada, añadido a la ensalada griega o disfrutándolo puro para cenar.

También se puede preparar en la licuadora para hacer magníficas salsas y cremas para untar.

¡Pruébalo!

Certificado:

Ecológico (Euro Hoja)

Marca:

Taifun
www.taifun-tofu.de/en

Empresa:

Taifun-Tofu GmbH

Recomendado por



www.masterorganic.es



Raúl Martínez
Dietista-nutricionista, biólogo
raul.mgarc@gmail.com

Champiñón: superalimento con propiedades beneficiosas para la salud

El champiñón es el hongo más cultivado en el mundo. Y, es por esto, que es el hongo más consumido del planeta. Alrededor del 90% de los hongos con los que el mundo se alimenta pertenecen al grupo de los humildes champiñones. Son increíblemente populares. Un alimento rico y de precio muy asequible, de sabor suave, que aporta muy pocas calorías y ofrece múltiples efectos beneficiosos para la salud.

El género *Agaricus* abarca tanto los champiñones silvestres como los cultivados. Dejando a un lado los silvestres, a nosotros las variedades que nos interesan más son las cultivadas, aquellas que podemos adquirir en tiendas de alimentos. Dos variedades de este hongo que tenemos a nuestra disposición son, el champiñón común y el champiñón Portobello.

El champiñón común (*Agaricus bisporus*) es el champiñón blanco. Se le conoce como champiñón de mesa o también como champiñón de Pa-



123RF Limited@seqoya

rís. Tiene pie corto, una superficie blanca y lisa, es aromático y de sabor suave. El color de la carne es blanco puro. Es la especie pionera, la que primero se cultivó, allá por el 1650 en Francia. Y la que más producción logra en el mundo.

La segunda variedad comercializada es el champiñón Portobello (*Agaricus brunnescens*). Muestra un color su-

perficie marrón tostado, con su pie y su interior de color blanco poco intenso. Presenta una textura más carnosa, firme y tersa, un sabor más intenso, más dulce y delicado. Se le considera la versión gourmet del champiñón.

Los champiñones tienen un alto valor nutricional y concentran compuestos bioactivos beneficiosos para la salud por sus propiedades medicinales. Son bajos en calorías y carbohidratos, el 90% de su peso es agua y no aportan prácticamente grasa. Tienen un alto contenido en proteínas, fibra, vitaminas y minerales. Su contenido en proteínas es mayor que el de la mayoría de las verduras, aspecto que resulta beneficioso en una alimentación vegetariana y vegana. Son una rica fuente de vitaminas B2, B3, folato, B5, C y D, de aminoácidos esenciales, de ácido linoleico, omega-6, ácidos grasos monoinsaturados y biotina. Así como de minerales y oligoelementos, entre los que destacan el magnesio, potasio, cobre, selenio, zinc, manganeso, fósforo, sodio y yodo. La concentración de vitamina B2 es comparable a la que proporcionan los huevos y el queso, y su contenido en vitamina B3 es superior al del resto de setas. Poseen tanta vitamina D, que una ración aporta el 33% de la dosis diaria.

Abundan en ellos los polisacáridos, como los β -glucanos. Son compuestos capaces de estimular la respuesta inmunitaria, activando las células blancas, macrófagos, células T y células NK (Natural Killer), que protegen el cuerpo de infecciones, bacterias, organismos patógenos y enfermedades, incluido el cáncer. Reducen los niveles de colesterol y triglicéridos en la sangre por su capacidad de capturarlos y eliminarlos.

Su actividad antioxidante es incuestionable, actuando a nivel orgánico en distintas funciones. Su consumo coadyuva en el tratamiento del cáncer de mama, el cáncer de colon y la leucemia. Interviene a nivel cerebral deteniendo su deterioro, mejorando la memoria y la concentración, y reduciendo el estrés. Fortalece la visión, los huesos, dientes, piel, cabello y uñas.

De todas las sustancias bioactivas que posee la más extraordinaria es la ergotioneína. Es un antioxidante y antiinflamatorio que los humanos no podemos producir, y que hace del champiñón un superalimento con propiedades beneficiosas para mantener la salud general. La ergotioneína se encuentra en alta concentración. Su función es proteger al organismo de las sustancias que causan daño celular y tisular. Es un aminoácido derivado de la histidina que el hongo sintetiza. Las células humanas no pueden hacerlo, por lo que el organismo lo consigue exclusivamente a través de la dieta. Está presente en casi todos los tejidos, pero se acumula en el cerebro, la piel, los ojos, los pulmones, el hígado, el corazón, los riñones y los órganos reproductores. Su presencia en estos órganos está relacionada con el mantenimiento de su buena salud, teniendo acción preventiva ante posibles alteraciones que les pudiesen afectar.

La ergotioneína actúa como un potente antioxidante frente a especies reactivas del oxígeno, como los radicales libres y los peróxidos. Se trata, junto al glutatión, de uno de los principales antioxidantes de las células. Su poder detox garantiza el buen funcionamiento del sistema inmune, y su acción reduce el riesgo y la progresión de los trastornos inflamatorios. ■

De todas las sustancias bioactivas que posee la más extraordinaria es la ergotioneína

Tikka masala



Dificultad: Fácil
Preparación: 60 min.

Ingredientes (4 raciones)

Para el marinado:

- 400 g de Tofu Fermentado de Taifun
- 60 g de yogur de soja
- ½ cucharadita de pimentón
- ½ cucharadita de chile en polvo
- ½ cucharadita de garam masala
- 1 cucharadita de semillas de cilantro, molidas
- 1 diente de ajo prensado
- 1 cucharadita de jengibre rallado
- 2 cucharadas de aceite de coco

Para el curry:

- 1 cucharada de aceite de coco
- ½ cucharadita de semillas de comino
- ½ cucharadita de canela molida
- 3 tomates grandes
- 1 cebolla grande
- 1 cucharadita de jengibre rallado
- 3 dientes de ajo
- 1 cucharadita de curry en polvo
- ½ cucharadita de guindilla en polvo
- 1 cucharada de jarabe de arroz
- 3 cucharadas de yogur de soja
- 1 cucharadita de sal



Foto cedida por Taifun

Elaboración

1. Mezclar todos los ingredientes del marinado, excepto el tofu y el aceite de coco.
2. Cortar el tofu en dados de unos 2 cm y mezclarlo con el marinado. Dejar que marine en la nevera durante al menos 30 minutos, idealmente toda la noche.
3. Calentar 2 cucharadas de aceite de coco en una sartén y freír el tofu marinado durante 2 minutos, hasta que esté crujiente. Retirar de la sartén y reservar.
4. Añadir aceite de coco a una olla caliente. Freír las semillas de comino y la canela a temperatura media durante 20 segundos, removiendo constantemente.
5. Picar los tomates, la cebolla y el ajo. Añadir a la olla junto al resto de los ingredientes del curry y 250 ml de agua, llevar a ebullición



y cocer a fuego lento tapado durante 15 minutos a temperatura media, removiendo de vez en cuando. A continuación, hacer un puré hasta que quede suave.

6. Añadir el tofu frito a la salsa y cocer a fuego lento durante 2 minutos.

7. Servir con arroz basmati, pan naan de ajo y cebollas y pepinos encurtidos. ■

¡Prueba esta
deliciosa receta!

TU ESTILO, TU TOFU



Taifun

¿Qué puede ser mejor que una buena comida que disfrutes?
Con amigos, con tu familia o solo para ti.

¡Nuestra variedad de tofu ofrece algo para todos!



taifun-tofu.com





Ariadna Coma
Periodista
buenoyvegano@buenoyvegano.com

Inteligencia artificial y vanguardia en el mundo *plant-based*

La Inteligencia Artificial (IA) está cada vez más presente en nuestras vidas y ha despertado la curiosidad de muchos, incluida la del sector de la alimentación vegetariana y vegana. Muchas empresas se han sumado al carro de la IA para aprovechar su potencial de mejora e innovación, tal y como recoge el portal de noticias VegNews.

Algunos ejemplos de éxito

La empresa californiana especializada en el desarrollo de alternativas *plant-based*, **Climax Foods**, ha conseguido crear un **queso azul hiperrealista**, de sabor y textura muy similares a su equivalente lácteo, aplicando herramientas de IA para analizar las características de los alimentos a nivel molecular. En palabras de su jefa de ciencia de datos, Karthik Sekar: «Entrenamos continuamente nuestro portafolio de herramientas de inteligencia artificial para permitir la recreación de cualquier sabor y textura con ingre-



@Climax Foods. Queso azul

dientes de origen vegetal, mientras optimizamos la nutrición y reducimos costos». El resultado ha sido un éxito y ha convencido a chefs destacados de la industria con estrella Michelin, como Dominique Crenn o Jean-Georges, que lo han introducido en los menús de sus restaurantes.

Con el objetivo de aprovechar el poder biotecnológico de los hongos

para satisfacer las necesidades de sostenibilidad y nutrición del mundo, **Meati Foods** produce desde 2017 carnes vegetales. Establecida en Colorado, la empresa es conocida por sus filetes y chuletas de pollo elaborados a partir de micelio (la estructura similar a una raíz de las setas). Ahora, la empresa aplica la inteligencia artificial para ir un paso más allá. Su propósito es

optimizar el perfil nutricional de su gama para conseguir alternativas cárnicas mejoradas, con un mayor contenido de proteínas y menos sodio. Para lograrlo se ha asociado con la empresa PIPA AI.

Por su parte, la plataforma de inteligencia artificial Giuseppe de **NotCo** está ayudando a romper con las fórmulas estándar de la industria para perfeccionar las alternativas de origen vegetal. Gracias al análisis de la estructura molecular de los alimentos de origen animal, Giuseppe los reproduce utilizando únicamente ingredientes de origen vegetal. Este proceso permite lograr fórmulas únicas y alternativas casi idénticas. A partir de aquí, la IA genera recetas para que los chefs y científicos de NotCo las prueben y aporten sus comentarios, entrenando a la plataforma. Con este proceso, NotCo ofrece más de 300.000 comestibles y miles de millones de combinaciones. ■

Uno de los productores de carne más antiguos de Italia deja de vender carne

El gigante de la industria cárnica italiana **Gruppo Tonazzo** ha anunciado una reconversión sustancial: dejará de vender carne y se centrará en la alimentación *plant-based* motivado por una «profunda responsabilidad con las generaciones futuras».

La marca familiar, fundada en 1888 en Padua, se especializaba hasta el momento en productos de cerdo y ternera y era conocida por utilizar métodos tradicionales. Ahora ha tomado una «decisión meditada» y dejará de vender carne a finales de año.

«Hoy anunciamos la decisión de cerrar todas nuestras actividades en el sector cárnico para concentrar todos nuestros esfuerzos e inversiones en las proteínas vegetales», explica el CEO de Gruppo Tonazzo, Stefano Tonazzo. En palabras del director general: «Estamos emprendiendo la tercera revolución en la historia de nuestra empresa y, esperamos, también en el sector. Estamos cerrando

El cambio de estrategia del grupo responde a la evolución de las tendencias de consumo

todas las operaciones relacionadas con la carne para enfocarnos por completo en las proteínas de origen vegetal y en nuestra marca **Kioene**, que ya es la líder en Italia».

El grupo se centrará en su marca *plant-based*

La empresa hizo su apuesta por la alimentación vegetal en 1988, con la fundación de **Kioene**, una de las principales marcas *plant-based* del mercado italiano, con la que ofrece una amplia gama de hamburguesas, filetes, falafel y otros alimentos vegetales a base de legumbres y verduras.



@Kioene

«Queremos contribuir a la preservación del medio ambiente y fomentar la conciencia colectiva. Estamos seguros de que el mercado y los consumidores seguirán nuestro ejemplo una vez más», declara Albino Tonazzo, CEO de Kioene, en un comunicado. Asimismo, la marca

anunció que seguirá ampliando su línea de productos veganos y vegetarianos.

La empresa debutó en el mercado en 1990 con la marca BIO-ENE, que luego se convirtió en Kioene en 2013, y cerró sus cuentas en 2023 con unos 50 millones de euros de facturación.

Al auge del veganismo en Italia

El cambio de estrategia del grupo responde a la evolución de las tendencias de consumo. Los últimos datos confirman que el veganismo es cada vez más popular en el territorio italiano. Se calcula que un 2,3 por ciento de la población del país ya ha adoptado un estilo de vida vegano y libre de crueldad animal. Al mismo tiempo, se observa una reducción del consumo de carne de la población italiana, motivada por preocupaciones sobre la salud, el medio ambiente, la ética y el bienestar animal. ■

Campaña «Duck Off Project» para un bádminton vegano y sin plumas

La activista Sarah Wild impulsa una campaña para **eliminar los volantes de plumas animales en el bádminton**. Todo empezó en 2022, cuando Wild practicaba este deporte en su centro deportivo municipal. Al ver sus capacidades, su entrenador le propuso empezar a competir en torneos de alto nivel y ella aceptó emocionada. No obstante, se llevó una sorpresa al ver que debería empezar a competir con volantes de plumas, en lugar de los de plástico que había usado hasta el momento. Vegana desde hacía seis años, **Wild no se sentía cómoda usando un objeto producto de la explotación animal**, así que poco tiempo después se retiró de la competición de manera definitiva. La exjugadora de bádminton empezó su campaña «**Duck Off Project**», con el objetivo de conseguir sustituir las plumas reales por materiales sintéticos.

Plumas animales en los volantes

El bádminton es un deporte con miles de años de historia. Se conoce



123RF Limited@korarkar

que diversas civilizaciones antiguas ya practicaban este deporte, pero fue en 1934 cuando se estableció el bádminton moderno, con la creación de la Federación Mundial de Bádminton (BWF).

A partir de entonces, los volantes de plumas reales se han utilizado en los torneos oficiales. Cada volante está hecho con **16 plumas superpuestas e incrustadas** alrededor

de una base de corcho que, además, contiene una **capa fina de cuero**. «Se desconoce el origen de las plumas utilizadas, pero no hay duda de que **son un producto de la explotación animal**. Casi siempre provienen de granjas que crían gansos o patos para su sacrificio», destaca *Plant Based News*. Según Wild, solo cuatro plumas de cada ave son aptas para los volantes de bádminton, lo que significa que para elaborar cada vo-

lante de 16 plumas, se pueden llegar a utilizar hasta cuatro aves.

Un llamamiento a la BWF y a los Juegos Olímpicos

A través de «**Duck Off Project**», Wild se propone alentar a la BWF a sustituir los volantes animales por volantes sintéticos en las competiciones, y que las versiones de plumas se eliminen por completo para los Juegos Olímpicos de 2026.

«El objetivo es proteger a las aves, obtener transparencia, hacer que la BWF acepte **actualizar el volante a uno vegano, reparable, reutilizable y reciclable para el futuro del bádminton**. Establecer una alternativa equitativa para que todos puedan estar incluidos», explica Wild en declaraciones a *Plant Based News*. Y añade: «Ha sido muy duro, pero el tiempo y la paciencia me han ayudado a hablar de la necesidad de hacer la transición a volantes ecológicos, como han hecho otros deportes». ■

Los jóvenes veganos noruegos consumen suficiente vitamina B12

Un nuevo estudio desmonta el mito de que las personas veganas tienen más deficiencias de vitamina B12 que la población general. Tras un análisis de micronutrientes en distintos perfiles de jóvenes noruegos, un equipo de científicos ha concluido que todos los grupos presentan **niveles medianos de la vitamina B12 similares**, sin diferencias esenciales entre ellos.

La metodología

El estudio se publicó recientemente en la *European Journal of Nutrition*. Bajo el título «*Ingesta y estado de micronutrientes en jóvenes veganos, lacto-ovo-vegetarianos, pescatarianos, flexitarianos y omnívoros*», la investigación incluyó a 165 personas sanas de entre 16 y 24 años con las distintas preferencias alimenticias especificadas anteriormente.

Después de que los participantes completaran un cuestionario y entregaran cuatro registros dietéticos de

24 horas, los investigadores recogieron muestras de sangre y de orina, a través de las cuales analizaron el **ácido metilmalónico (MMA)**, un marcador superior de B12 que indica un menor riesgo de deficiencia de esta vitamina, la **hemoglobina** y la concentración de **yodo** en la orina.

Las conclusiones

Los resultados de los análisis mostraron **niveles medianos de MMA en todos los grupos, lo que sugiere un bajo riesgo de insuficiencia de vitamina B12**. Tan solo en un 2% de los participantes los niveles de este marcador indicaban una posible deficiencia, y un 8% presentaba niveles elevados.

No obstante, se encontró un mayor riesgo de ingesta inadecuada de otros micronutrientes, como la vitamina D (60% en los lacto-ovo-vegetarianos), el selenio (70% en los lacto-ovo-vegetarianos, 65% en los omnívoros) y el yodo (63% en los ve-



123RF Limited@gpointstudio

ganos). En cuanto a la hemoglobina, todos los grupos presentaron bajo riesgo de anemia. Solo un 7% de los participantes presentaron un riesgo leve y un 4% un riesgo moderado.

En sus conclusiones, los investigadores apuntaron que los jóvenes participantes presentaban un bajo riesgo de ingesta inadecuada de la mayoría de los micronutrientes, en

parte debido al consumo frecuente de complementos alimenticios. De acuerdo con los datos recopilados, las personas veganas reportaron un mayor uso de suplementos multivitamínicos (58%), de B12 (90%) y consumo de macroalgas (32%). Por su parte, las personas flexitarianas registraron un mayor uso habitual de suplementos de omega-3 (56%). ■



Algas marinas de Galicia. Alimentación saludable a la vista

En el universo de la cocina vegetal, las algas marinas han emergido como un super ingrediente que ofrece, además de nuevos sabores, colores y texturas, un sin fin de beneficios nutricionales de lo más sorprendente. Las algas han llegado a la cocina cotidiana para enriquecer la alimentación vegana y vegetariana, no solo desde el enfoque nutricional sino también culinario.

Allí, en la costa gallega, encontramos a los pioneros que han provocado “la fiebre de las algas” en los fogones y hogares de todo el mundo. Las horas de sol y las frías aguas, en la confluencia del océano Atlántico con el mar Cantábrico, hacen únicas sus “verduras del mar” con origen en Galicia y que ya exportan a los cinco continentes. Estos vegetales, de múltiples formas y colores, los puedes encontrar en el mercado en distintos formatos y métodos naturales de conservación: deshidratadas o en salazón para utilizar como ingrediente, en polvo para utilizar como especia o en distintos elaborados con certificado ecológico y vegano.

Las algas contienen cantidades significativas de proteínas que las convierten en ingredientes muy valiosos en la alimentación *plant-based*. Aportan minerales y vitaminas, principalmente del grupo B. Tienen un alto contenido en fibra y no tienen ni grasa ni azúcares.



Foto cedida por Portomuñños

La lechuga de mar tiene todos los aminoácidos esenciales, pocas calorías, cero azúcar, alto contenido en fibra, yodo, magnesio, hierro, calcio y es un gran potenciador de sabor

¿Cómo se utilizan las algas? La respuesta está en el interior de cada persona que formula la pregunta. Las algas llegaron a la despensa para ser un ingrediente más. Poderoso y versátil. El primer paso es empezar a integrarlo en las recetas cotidianas que cada uno realiza en su casa. Todas las algas son increíbles, cada una tiene su propia personalidad y destaca por sus cualidades y poderes.

Dentro de las **algas pardas**, el **wakame** y el **kombu** son de las más consumidas en el mundo. El wakame tiene un sabor suave. Aporta a nuestra alimentación vegetal proteínas, vitaminas del grupo B y minerales como el yodo, potasio, magnesio, calcio y fósforo. Además

de los nutrientes que aporta, es un alga bioactiva y no tiene azúcares. Es un gran potenciador de sabor y reduce los tiempos de cocción de los alimentos, esta cualidad la convierte en un ingrediente ideal en la preparación de platos calientes de legumbres o sopas, sin olvidar que también puede enriquecer cualquier ensalada y otras elaboraciones.

Si tuviésemos que resumir la gran característica del kombu, exclamaríamos, sin duda: ¡Alga kombu hace buen caldo! Esta popular especie de sabor yodado es la reina de los caldos y el **ingrediente principal del dashi**, base esencial de la cocina japonesa. El kombu contiene glutamato natural que potencia su sabor umami. Comparte con el wakame su capacidad de reducir los tiempos de cocción y potenciar el sabor de los alimentos. Tiene un alto contenido en fibra y bajo contenido en grasa. No tiene azúcar.

La tercera de las algas pardas más conocidas en la cocina es el **espagueti de mar**. Suele llegar a la mesa cortada en tiras que nos recuerdan a las judías tiernas. Como el resto de las algas pardas, se tornan verdes en la cocción. Su sabor suave la convierte en ideal para iniciarse en el consumo de algas. Contiene gran cantidad de sustancias bioactivas y su equilibrio sodio-potasio es óptimo para una buena alimentación. Su alto contenido en fibra y bajo en grasas, añadido

Bueno y Vegano Recomienda

SECO / PASTA

IMPRESINDIBLE

Fusilli, de Porto Muíños

Fusilli de producción ecológica elaborados con harinas de legumbres y algas. Plantas de tierra y mar que comparten lo necesario para una alimentación saludable. Las algas y legumbres son ricas en fibra, minerales, vitaminas y antioxidantes; y bajas o exentas de azúcares, grasas saturadas y gluten. Porto Muíños cuenta cuatro variedades: garbanzos con alga wakame, guisantes con alga nori, lentejas rojas con lechuga de mar y tricolor de legumbres y algas.



Certificado: Ecológico [Euro Hoja]

Marca: Porto Muíños | www.portomuinos.com

Empresa: Porto Muíños, S.L.

SECO / GALLETAS

IMPRESINDIBLE

Galletas María de Sarraceno Bañadas con Chocolate Negro, de Sol Natural

Disfruta de las tradicionales galletas María en esta versión más saludable. Están elaboradas con trigo sarraceno, un grano mucho más nutritivo y digestivo que el trigo común, y recubiertas de una capa de chocolate negro que las hace más dulces. Son veganas y sin gluten.



Certificado: Ecológico [Euro Hoja]

Marca: Sol Natural | www.solnatural.bio

Distribución: Vipasana Bio, S.L.

a la ausencia de azúcar la convierten en un ingrediente saludable.

El **alga verde** más conocida es la **lechuga de mar**. Este vegetal acuático de sabor marino intenso y fresco es la proteína vegetal del mar. Un dato muy importante para tener en cuenta en dietas hipocalóricas dentro de la cocina vegana. Tiene todos los aminoácidos esenciales, pocas calorías, cero azúcar, alto contenido en fibra, yodo, magnesio, hierro, calcio y es un gran potenciador de sabor.

El **codium** es un alga muy popular en la cocina asiática que brota en las zonas rocosas expuestas de la costa atlántica de Galicia. Es una especie ramificada de color verde con tonalidad oscura y tacto aterciopelado, con un característico sabor marino. Podríamos decir que es un marisco vegetal. Tiene un alto contenido en fibra, es fuente de proteínas, no contiene azúcares ni grasa y su

Las algas contienen cantidades significativas de proteínas que las convierten en ingredientes muy valiosos en la alimentación vegana

valor energético es bajo. En cuanto al aporte de minerales y vitaminas destaca por su contenido en magnesio, hierro, calcio y vitaminas del grupo B.

Hablaremos ahora de tres **algas rojas** muy presentes en la cocina: **nori, dulce y musgo de mar**. El alga



Foto cedida por Portomuiños

nori es la más conocida a nivel mundial. Es el alga que se utiliza para elaborar las láminas de sushi. Tiene sabor a mar con un toque ahumado. Como la lechuga de mar, es una gran proteína vegetal y, por tanto, un gran aporte nutricional en dietas bajas en calorías y grasas. En la cocina aromatiza y enriquece las elaboraciones. No tiene azúcar y aporta yodo, hierro y vitaminas del grupo B. Puedes encontrar en el mercado nori deshidratado, en salazón o en polvo, pero otra forma de consumirlo es tostando láminas de nori en el horno y ya tienes un snack.

El alga típica en la cocina costera del norte de Europa se llama dulce. Tiene sabor a mar con un ligero dulzor y su gran poder es su capacidad para integrar los ingredientes en las elaboraciones. Sus sales minerales son equilibradas y saludables, es fuente de proteínas y rica en fibra. Cero azúcares. Cero grasas. En cuanto al aporte mineral destaca

por su contenido en yodo, potasio, hierro y calcio.

El musgo de mar, alga con gran sabor, es un espesante natural muy utilizado como gelificante y estabilizante. Quizá para espesar tus cremas y salsas y mucho más. Es una fuente de proteínas con alto contenido en fibra soluble. Su contenido en grasa es bajo y no tiene azúcar. Sus sales minerales están equilibradas y es rico en calcio, yodo, magnesio y potasio. Pero para la conciencia de veganos y vegetarianos, las algas no son solo una alternativa nutritiva, son un recurso sostenible. El cultivo de algas no necesita tierra arable, ni agua dulce significativa, ni pesticidas. Además, protege y regenera los sistemas marinos cercanos.

Las algas aportan una alimentación saludable y enriquecen la cocina vegana. El consumo de algas mejora tu bienestar y la salud del planeta. ■



123RF Limited@vizland. Col de mar

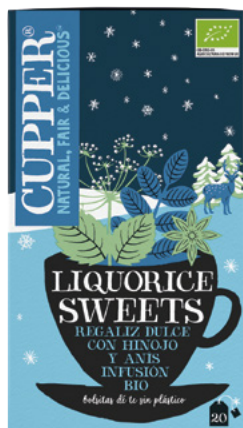
Bueno y Vegano *Recomienda*

BEBIDAS / INFUSIONES

IMPRESINDIBLE

Liquorice Sweets, de Cupper

Esta infusión navideña es una delicada y aromática mezcla de regaliz, hinojo y anís, que captura la esencia de las fiestas en cada taza. Diseñada para los amantes de los sabores suaves y ligeramente especiados, es la elección perfecta para disfrutar de momentos tranquilos durante la temporada invernal. Con el regaliz como protagonista tiene un dulzor natural que se complementa con las notas cálidas y aromáticas del hinojo y el anís. Ideal para aquellos que buscan una infusión que favorezca el bienestar digestivo.



Certificado: Ecológico [Euro Hoja]

Marca: Cupper | www.cupper-tea.es

Distribución: Biogran, S.L. | www.biogran.es

COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS

IMPRESINDIBLE

Creatina Creavitalis, de Raab Vitalfood

La creatina mejora el rendimiento físico en series sucesivas de ejercicios breves de alta intensidad. Este es un complemento recomendado para adultos que practican una actividad física intensa o para adultos mayores de 55 años que realizan habitualmente un entrenamiento de resistencia.

Es vegano y sin gluten.



Marca: Raab Vitalfood | www.raabvitalfood.es

Empresa: Raab Vitalfood, GmbH



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

La sangre azul del cangrejo herradura

El cangrejo herradura del Atlántico, cuyo nombre científico es *Limulus polyphemus*, es un organismo realmente fascinante tanto por su peculiar biología como por su relevancia en la ciencia y la medicina. A pesar de su nombre, no es un cangrejo en el sentido estricto, sino un **artrópodo** parecido a las arañas y escorpiones. Tiene un aspecto muy peculiar, casi de película de ciencia ficción. Cuenta con un caparazón duro en forma de herradura que le da su nombre, una cola larga y espinosa que utiliza para darse la vuelta cuando se queda panza arriba, y numerosos apéndices para alimentarse y desplazarse.

Estos organismos son increíblemente antiguos, ya existen desde hace aproximadamente **450 millones de años**, antes incluso que los dinosaurios. Han sobrevivido a varias extinciones masivas que acabaron con gran parte de la vida en la Tierra. Pero no con ellos. Su estructura no ha cambiado desde que pueblan el planeta, lo que los convierte en uno de los ejemplos más increíbles de fósiles vivientes. Los cangrejos herradura son bentónicos, que quiere decir que **viven en el fondo marino**. Se encuentran principalmente en la costa atlántica de América del Norte, desde el Golfo de México hasta Maine. En términos de alimentación, son omnívoros oportunistas, y se alimentan de pequeños invertebrados, como gusanos y moluscos, así como de materia orgánica en descomposición. Su capacidad para adaptarse y sobrevivir en diversos ambientes, así como su dieta variada,



123RF Limited@aneese. Desove de cangrejos herradura

El cangrejo herradura ha sobrevivido a varias extinciones masivas que acabaron con gran parte de la vida en la Tierra

han contribuido a esta sorprendente longevidad evolutiva.

Una de las características más llamativas de los cangrejos herradura es que tienen la sangre azul. Esta peculiaridad se debe a la presencia de hemocianina, una proteína que contiene cobre y que transporta oxígeno, a diferencia de la hemoglobina en los vertebrados, que contiene hierro. La sangre de los cangrejos herradura

también contiene amebocitos, unas células muy importantes para su sistema inmunológico. Los amebocitos detectan y neutralizan bacterias patógenas a través de un proceso de coagulación extremadamente sensible. Y es esta peculiaridad de su sangre lo que los está poniendo en peligro.

El **Dr. Frederick Bang** fue uno de los primeros en descubrir las propiedades únicas de la sangre de los cangrejos herradura en la década de 1950. Estos cangrejos viven en un medio que contiene miles de millones de bacterias por mililitro de agua, por lo que la amenaza de infección es una constante en sus vidas. Este científico decidió investigar más a fondo su sistema inmunológico y para ello se dedicó a inyectarles bacterias del agua de mar. Al hacerlo comprobó que su sangre se volvía gelatinosa en un curioso proceso de coagulación que inmoviliza de inmediato a

los patógenos y les impide acceder al resto del organismo. Este descubrimiento dio lugar al desarrollo del ensayo de Lisado de Amebocitos de *Limulus* (LAL), de gran importancia en la medicina moderna, ya que se utiliza para detectar contaminaciones bacterianas en medicamentos y dispositivos médicos, para asegurarse de que estos sean seguros para el uso humano. **La consecuencia de esto es que el cangrejo herradura se ha convertido en un organismo muy codiciado en la industria farmacéutica, hasta el punto de que su explotación está comenzando a generar preocupaciones.**

Se estima que cada año se capturan más de 500,000 cangrejos herradura en la costa este de los Estados Unidos. Los pescadores los recogen manualmente durante su temporada reproductiva, cuando estos animales se acercan a las playas para poner sus huevos. También se utilizan trampas o nasas, que son una especie de jaulas, diseñadas específicamente para capturar a estos cangrejos y que se colocan en el lecho marino. En ocasiones también se emplean redes de arrastre, aunque es menos común debido a los irremediables daños que causan al fondo marino. Los cangrejos se capturan, se sangran, y a continuación se devuelven al mar, lo que podría parecer una práctica más o menos ética. Sin embargo, entre el 10% y el 30% de los cangrejos no sobreviven a este proceso, y aquellos que lo hacen, sufren una disminución en la capacidad reproductiva.

¡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

Este descenso en la población tiene graves consecuencias ambientales, porque estos organismos son una fuente importante de alimento para varias especies de aves migratorias, como por ejemplo los correlimos. La reducción en el número de cangrejos herradura pone en peligro a estas aves, que dependen de los huevos de los cangrejos para sustentarse durante su viaje migratorio. Además, los cangrejos herradura también juegan un papel esencial en los ecosistemas costeros como recicladores de nutrientes. La población de estos artrópodos en Asia ya ha disminuido de manera alarmante, debido a la alta demanda en el mercado biomédico. En esta parte del mundo, los cangrejos herradura generalmente se desangran hasta morir y luego se venden para su consumo, a diferencia de lo que ocurre en Estados Unidos, donde solo se les extrae una parte de la sangre. Según la **Unión Internacional para la Conservación de la Naturaleza (UICN)**, la falta de regulación en la captura de estos cangrejos en Asia es una de las principales razones de su declive. De hecho, el cangrejo de herradura de tres espinas, el más utilizado en desangrados biomédicos en Asia, está en peligro de extinción. La captura



123RF Limited@bobo440400034

excesiva para obtener su sangre, junto con la degradación de su hábitat natural, es lo que ha provocado esta alarmante escasez de su número en el medio silvestre, por lo que el mercado está fijando sus objetivos en los especímenes del Atlántico, que ya están corriendo la misma suerte.

Para intentar paliar los daños, existen leyes y organismos que regulan la explotación de esta especie. En los Estados Unidos, la **Comisión de Pesca Marina del Atlántico (ASMFC)**, por sus siglas en inglés) cuenta con regulaciones que limitan la captura, así como programas de manejo

destinados a proteger las poblaciones de cangrejos herradura. Sin embargo, la efectividad de estas medidas es un tema de debate, y se requiere una vigilancia constante para asegurar la recuperación y sostenibilidad de la especie. El litro de sangre azul del cangrejo herradura se vende en la industria farmacéutica a un precio extremadamente alto, con cifras que rondan los \$15,000.

En la búsqueda de alternativas a la sangre de cangrejo herradura, se ha desarrollado un **sustituto sintético conocido como Factor C recombinante**. Esta alternativa se

puede fabricar mediante técnicas de ingeniería genética y permite detectar endotoxinas sin depender de la sangre de los cangrejos. Aunque su uso está en aumento, el ensayo LAL sigue siendo el estándar en muchas industrias, y **la transición completa a métodos sintéticos aún tiene un largo camino por delante de trámites regulatorios y de aceptación**. De momento, ninguna de las cinco empresas farmacéuticas estadounidenses que capturan y sangran al cangrejo herradura ha confirmado planes para abandonar esta práctica y transicionar totalmente hacia el uso de sintéticos.

Además de la explotación para obtener su sangre, los cangrejos herradura deben hacer frente a amenazas como la pérdida de hábitat debido al cambio climático y al desmedido desarrollo costero. **Estos curiosos seres vivos han sido testigos de la separación de Pangea y de varias eras de hielo, han visto morir a los dinosaurios y han estado presentes en el nacimiento y la evolución de los homínidos. Y solo en unos pocos años su destino se encuentra en peligro para demostrar, una vez más, que el ser humano es una de las fuerzas más destructivas de la naturaleza.** ■



¿ALGUNA VEZ HAS QUERIDO TENER UN BARISTA EN CASA?

PRUÉBALA. ¡TE ENCANTARÁ!



SIN LACTOSA

SIN ADITIVOS, COLORANTES, CONSERVANTES NI SABORES ARTIFICIALES

BAJA EN SAL



Cosmética natural para protegernos del frío

Estamos muy acostumbrados a proteger nuestra piel en verano, pero en invierno no siempre nos ocupamos de ella como deberíamos. El frío es un vasoconstrictor, la circulación sanguínea se reduce para evitar la pérdida de calor, pero ello también disminuye el oxígeno y el alimento que llega a nuestra piel. Esto se acentúa en aquellas partes más alejadas del corazón como las manos, los pies, la nariz o las orejas. Por eso son zonas que suelen enrojecerse. Además, el frío deshidrata y reseca nuestra piel pudiendo llegar a quemarla y por tanto los cuidados que debemos proporcionarle no son muy diferentes a los del verano.

La suerte es que en esta época del año exponemos menos superficie de piel y por ello, el primer consejo es protegerla de las inclemencias del tiempo: bufandas, guantes y gorros son buenos aliados de nuestra piel en invierno.

Aunque en invierno la sensación de sed disminuye, beber agua sigue siendo la mejor opción para mante-



123RF Limited@dariakulkova

ner la piel hidratada. Y por supuesto una buena alimentación. El invierno también nos ofrece alimentos que ayudan a cuidar nuestra piel, los ricos en vitamina C necesaria para sintetizar el colágeno como los cítricos y el brócoli; los ricos en vitamina E de grandes propiedades antioxidantes que evitan las arrugas como los frutos secos; los ricos en carotenoides que protegen de los rayos UV como los boniatos o las zanahorias y los

ricos en selenio, mineral necesario para la elasticidad y salud de la piel, presente en los cereales integrales.

Para protegernos desde el exterior, hay algunos cosméticos que no debemos olvidar durante el invierno:

Cremas y aceites hidratantes

Para contribuir a una buena hidratación y protección de la piel lo mejor es optar por cremas ricas en aceites vegetales como el de coco, el

de almendras o el de aguacate. En el mercado encontraremos otros más exóticos como el de argán o más tradicionales como el de oliva. Los distinguiremos en el listado de ingredientes por la palabra "oil" y debemos asegurarnos que ocupan los primeros lugares en la lista para que su presencia no sea sólo anecdótica.

Los aceites vegetales pueden ser **puros**, y dentro de esta categoría pueden ser **ecológicos**, es decir, procedentes de cultivos ecológicos certificados y procesados solamente mediante métodos físicos, como la presión, o pueden ser **naturales**, es decir, procedentes de plantas, pero no de cultivo ecológico.

También pueden encontrarse aceites que han recibido distintos tratamientos, como la hidrogenación, el refinado o la esterificación. Los aceites esterificados son más baratos que los aceites puros, más estables y se enrancian menos. Se obtienen mediante procesos de descomposición de los componentes principales de los aceites (triglicéridos). Se permiten en cosmética natural certificada, siempre que no se hayan utilizado ingredientes o coadyuvantes de origen petroquímico para su obtención. Cumplen con diversas funciones en las fórmulas, por ej. el Caprylic/capric triglyceride, que se usa mucho en cosmética natural, tiene funciones como la de ser emoliente, solvente e hidratante, también puede ser espesante. No obstante, estos aceites no contienen los mismos principios activos que un aceite vegetal puro. Es decir, si hay que elegir un producto cosmético específico para usar en invierno, preferiblemente usar un aceite de argán, de aguacate, de jojoba, etc., mejor si es ecológico, que

Los acrilatos y las acrilamidas son poco recomendables para la piel porque taponan sus poros y son contaminantes ambientales difíciles de degradar y depurar



123RF Limited@serezhniy

EL FESTIVAL VEGANO DE EUSKADI | JAIALDI BEGANOA | #BeVeggie2024

be veggie!

6 | 7 | 8 DICIEMBRE

FICOBA

VIDA 100% VEGETAL

VEN A CONOCER NOVEDADES

ENTRADA GRATUITA

♥ COSMÉTICA ♥

GOOD FOOD GOOD MOOD

MODA

EL FESTIVAL VEGANO DE EUSKADI | JAIALDI BEGANOA | #BeVeggie2024

un producto que contenga solamente aceites esterificados, como el *Caprylic/capric triglyceride*, *Coco-Caprylate/Caprato* o *Glyceryl Linoleate*, entre otros.

Los aceites vegetales pueden encontrarse en productos mono-ingredientes, en fórmulas que combinan distintos aceites, o como ingredientes de otros productos cosméticos como cremas o bálsamos.

Las vaselinas y parafinas son la base de muchos productos cosméticos como cremas hidratantes, mascarillas, pintalabios y todos aquellos de consistencia grasa. Se utilizan en lugar de aceites vegetales porque son más baratos y la piel los absorbe más rápido. Otros como los acrilatos y las acrilamidas forman una película sobre la piel y el cabello para darles aspecto hidratado. Por un lado, son poco recomendables para la piel porque taponan sus poros y por otro son contaminantes ambientales difíciles de degradar y depurar. Los distinguiremos en la etiqueta con nombres como *Paraffinum Liquidum*, *Cyclomethicone*, *Dimethicone*, *Dimethiconol*, *Carbomer*, *Petrolatum*, *Cera Microcristalina*, *Paraffin*, *Acrylates*, *Acrylamides*, etc.

Protectores labiales

Los labios son una parte muy sensible y al llegar el invierno se nos cortan con facilidad. La piel en los labios es más fina y además está en constante movimiento. Por eso cuando el frío la seca se resquebraja con facilidad.

La base de los protectores labiales econaturales suele ser una cera que, para evitar que sea de origen animal será la candelilla (*Candelilla Cera*) o la carnauba (*Copernica Cera Wax*).



123RF Limited@liudmilachernetska. Protector labial

La evolución del mercado de productos naturales y ecológicos pone a nuestra disposición una amplia gama de productos de alta efectividad, también en otoño e invierno

También los hay basados en mantecas como la de karité (*Butyrospermum parkii butter*) o la de cacao (*Theobroma cacao seed butter*) aceites, como el de coco (*Cocos Nucifera Oil*) o el de oliva (*Olea Europaea Fruit Oil*), completadas las fórmulas con otros ingredientes como los aceites esenciales o el tocoferol, que se usa como antioxidante. Los protectores labiales, si llevan al-

gún colorante, éstos deben ser colorantes alimentarios naturales.

Lo que nos ponemos en los labios acaba entrando en nuestra boca y es especialmente relevante que busquemos fórmulas sencillas y naturales para los protectores labiales evitando vaselinas y parafinas de origen petroquímico.

Protectores solares

El calor de los rayos del sol resulta muy agradable cuando hace frío. Además, la exposición al sol es necesaria para nuestra salud, pero siempre debemos hacerlo de forma responsable para evitar que nuestra piel se queme. En invierno no somos tan conscientes de ello como en verano, pero debemos proteger nuestra piel si la vamos a someter a un exceso de rayos como cuando practicamos deporte en la nieve.

Algunas cremas y protectores labiales incorporan filtros solares. De-

bemos elegir las que incorporan **filtros físicos** que no sea en forma de nanopartícula. Los más comunes son el dióxido de titanio (*Titanium Dioxide*) y el óxido de zinc (*Zinc Oxide*). En este sentido, un producto muy interesante para protegerse del frío, sobre todo en días soleados en la nieve, donde el reflejo del sol en la nieve, unido al frío, puede quemar la piel, son los protectores solares en stick, fáciles de aplicar al aire libre. Los hay con ingredientes 100% naturales, incluyendo uno o los dos filtros físicos imprescindibles.

Productos de tratamiento para el pelo

Tampoco debemos olvidarnos del pelo. En invierno utilizamos más el secador de pelo que daña la cutícula, lo seca y le quita brillo, la piel segrega menos sebo y por tanto menos protección natural para el pelo. Para mantenerlo hidratado podemos recurrir a mascarillas en las que encontraremos principalmente aceites vegetales. Los mismos utilizados para hidratar la piel tienen el mismo efecto en el cabello: coco, almendras o aguacate entre otros.

La evolución del mercado de productos naturales y ecológicos pone a nuestra disposición una amplia gama de productos de alta efectividad, también en otoño e invierno. No debemos olvidar que, aunque muchas veces no somos conscientes, usamos diferentes productos a lo largo del día y del año, y que apostar por aquellos cuya composición sea los más natural posible nos garantiza una disminución de la exposición a productos químicos y sus posibles efectos sobre nuestra salud a largo plazo. ■

Pro-concepción

Fertilidad

PARA HOMBRES Y MUJERES

VIRIDIAN

viridian-nutrition.es |    @viridian.spain





Elisenda Codina

Diplomada en Medicina Tradicional China por la Escuela Superior de MTC y por CENAC. Naturópata y Homeópata
csalutnat@hotmail.com

Otoño, cómo nos afecta y cómo podemos armonizarnos

El otoño, como la primavera, es una estación de cambio. Lo podemos ver reflejado en los días de lluvia, la emigración de algunas aves, la pérdida de hojas de los árboles y la conservación de la savia en las raíces. El yang abundante que nos ha acompañado durante todo el verano empieza a decrecer y el yin en crecimiento, poco a poco va ganando espacio, el calor va disminuyendo y las horas de sol se acortan. Se inicia una fase de contracción y enfriamiento. La naturaleza nos invita al recogimiento y a la interiorización. Es tiempo de recolectar la energía que vamos a necesitar en invierno, de eliminar todos los excesos del verano, como lo hacen los árboles con sus hojas, soltando lo viejo y todo lo que no nos sirve. No hay tanta necesidad de actividad física, nos inclinamos hacia los espacios cerrados y aparecen las rutinas.

Si hemos aprovechado la oportunidad de transición del verano tardío, nuestro cuerpo tendrá más calor corporal y entrará al otoño con el centro



123RF Limited@tuastonvilla. Arroz integral, nutritivo y energético

y la estabilidad necesaria para hacer frente a los días lluviosos y frescos.

En cambio, si no hemos escuchado a nuestro cuerpo, es posible que los cambios nos cojan desprevenidos y nos desequilibren. Podremos sentirnos débiles, con frío, propensión a resfriados, molestias respiratorias,

alergias, trastornos de piel y/o intestinales, etc. Es señal de que no estamos haciendo bien la transición del calor al frío. Quizás estamos tomando demasiada comida fría, ensaladas, helados, zumos y bebidas frías o simplemente comamos de forma desordenada y caótica sin un propósito claro, con lo que nuestro cuerpo se dispersa y desaprovecha su energía vital.

En Medicina Tradicional China el **otoño** pertenece al elemento **metal**. Se asocia a: **órganos: pulmón e intestino grueso**; emoción: **la tristeza**; sabor: **picante**; color: **blanco**.

La energía del elemento metal es descendente. Ello permite difundir y distribuir la energía y líquidos por todo el organismo y a su vez descender y eliminar las sustancias de desecho a través del pulmón e intestino grueso, purificando.

El pulmón gobierna el qi, controla la piel y el vello. Se abre

El yang abundante que nos ha acompañado durante todo el verano empieza a decrecer y el yin en crecimiento, poco a poco va ganando espacio

en la nariz. Pulmón, a través del aire que capta y de la quintaesencia de los alimentos que recibe del bazo, junto a la energía hereditaria, genera qi o energía. Parte de éste se transforma en wei qi o energía defensiva que circula bajo la piel y se encarga de protegernos, en especial cuando hay cambios climáticos. Ante el viento, frío, etc. los poros se cierran y no dejan entrar las energías perversas externas. Cuando hay un exceso de calor, pulmón permite que los poros se abran para refrescar y eliminar.

El bazo, parte del cielo posterior y encargado de transformar los alimentos, puede generar humedad debido al consumo excesivo de alimentos fríos y de lácteos y transportarla a pulmón en forma de flema que dificultará la correcta función del pulmón y de la piel.

El pulmón difunde y distribuye el qi-energía y los líquidos orgánicos por todo el organismo. Los órganos internos necesitan de la energía y sangre generada por el pulmón y bazo para su correcto funcionamiento y la piel, para estar hidratada y el buen funcionamiento de la energía defensiva. Así, la temperatura corporal, la respiración, nutrición de la piel y la transpiración se adaptarán a nuestras necesidades. Las defensas estarán preparadas y fuertes. En caso contrario, aparecerán resfriados frecuentes, sensibilidad a los cambios de temperatura, trastornos de la sudoración, de la piel, alergias, rinitis, bronquitis, etc.

Pulmón desciende y purifica. Elimina lo que no necesita a través de la respiración y la piel y descende los líquidos. El **intestino grueso** absorbe los líquidos que vienen del intestino delgado favoreciendo que las heces estén bien hidratadas y se deshace de toxinas y sustancias inutilizables. Por su estrecha relación entre ambos participan en la purificación del organismo. Si pulmón no desciende, el intestino no puede eliminar pudiendo ocasionar estreñimiento y, a su vez, si éste no elimina, podemos observar desequilibrios en la respiración.

El clima del otoño es la sequedad. Por los cambios drásticos de temperatura entre día y noche y el

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

aire frío y seco, la nariz, el tracto respiratorio y el pulmón en esta época están más vulnerables. Si el wei qi no está en condiciones y pulmón no nutre e hidrata, puede aparecer sed, boca seca, labios secos, nariz seca, trastornos del olfato, dolor de garganta, tos seca, piel seca, heces secas, estreñimiento e inquietud.

La emoción asociada es la tristeza. La respiración se empequeñece con la pena, bloquea el qi y nos cuesta respirar. A su vez, las personas con trastornos respiratorios prolongados presentan estados emocionales de tristeza. Así como la función de los pulmones y los intestinos es filtrar y eliminar toxinas, si la energía de éstos no está equilibrada aparecerá melancolía, tristeza, apatía, nos cuesta movernos, nos aferramos a los hábitos materiales o afectivos aun sabiendo que nos perjudican. Intentar reír cada día favorecerá a nuestros pulmones.

El sabor que se relaciona con el elemento metal es el picante.

Por los cambios drásticos de temperatura entre día y noche y el aire frío y seco, la nariz, el tracto respiratorio y el pulmón en esta época están más vulnerables



123RF Limited@sotnichenko

Potencia la función de expulsión abriendo los poros. En el caso de que hayamos sufrido un ataque de factores patógenos externos, un resfriado, exceso de humedad externa, ayuda a sudar y a eliminar.

Cómo armonizarnos en otoño

Necesitamos remineralizar, reforzar y contraer-calentar ligeramente el cuerpo.

- Descansa y duerme más. Es tiempo para cambiar de la expansión del verano (viajar, salir más, quedarse despierto hasta muy tarde), a un tiempo más "contractivo" (quedarse en casa y dormir más).
- Ejercicio físico regular y respiraciones profundas estimulan la motilidad de los intestinos, favorecen la eliminación de la piel a través de los poros y oxigenan los pulmones.
- Evita las corrientes de aire y sé-

cate el sudor después del ejercicio.

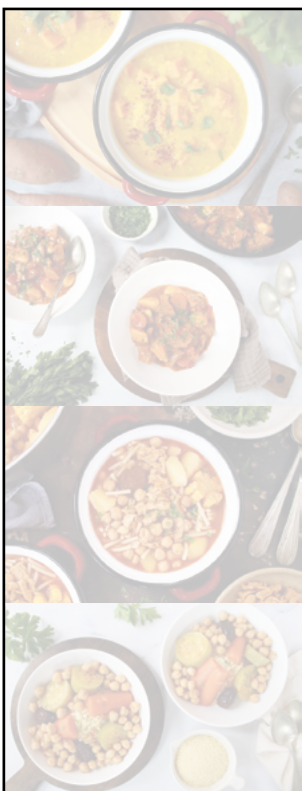
- Mantén el fuego digestivo. Platos más calientes con alimentos más consistentes y cocinados, sin olvidar algún toque fresco para conservar la polaridad y no irnos a un extremo.
- Reducir el consumo de frutas crudas y ensaladas.
- Evitar los productos lácteos en caso de tomarlos. Generan depósitos de mucosidad – humedad, entorpeciendo la función del pulmón e intestino grueso.
- Reponer las reservas de grasas y minerales perdidos durante el calor y preparar al organismo para afrontar el invierno.
- Toques moderados de picante suave estimulan las mucosas pulmonares e intestinales: jengibre, mostaza, ajo, curry, cúrcuma, ce-

Necesitamos remineralizar, reforzar y contraer-calentar ligeramente el cuerpo

bolleta, cebolla o puerro crudo, rabanito rallado.

- Verduras de hoja verde. Especialmente hoja pequeña como perejil, berros, rúcula, ortiga, diente de león, hojas de zanahoria, puerro o cebolleta. Ideales para los pulmones, también ayudan a limpiar y depurar la piel, sea al vapor, salteadas o en sopas.
- Verduras de raíz y redondas. Fortalecen y equilibran el intestino grueso. Cocinadas al vapor: zanahorias, nabos, rabanitos, chirivías, col, coliflor, cebolla, colinabo, brécol o coles de Bruselas.
- Incluir toques de fermentados que favorecerán a nuestros intestinos.
- El arroz integral redondo es el cereal típico de otoño. Muy nutritivo y con energía muy limpia, ya que genera poco residuo. Con moderación y debidamente masticado contribuye a restablecer la función intestinal normal.

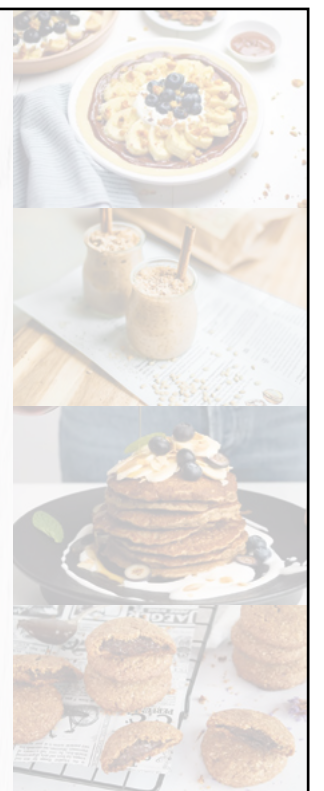
Estos cambios nos aportarán nutrientes y minerales, calentando nuestro organismo y contrayéndonos suavemente de forma que lleguemos al invierno reforzados. ■



Bueno y Vegano

Descubre más de
50 recetas veganas

HAZ CLIC AQUÍ



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

