

"El arma más violenta de la Tierra es el tenedor de la mesa" Mahatma Gandhi

¿Qué dice la OMS sobre el veganismo?



123RF Limited@famveldman



6
Desde Bueno y Vegano

8
ALIMENTACIÓN Y EDUCACIÓN

El huerto escolar

12
DEFENSA ANIMAL

La manipulación biológica de animales no humanos



Bueno y Vegano



@buenoyvegano



@buenoyvegano

www.buenoyvegano.com

SUSCRÍBETE GRATIS

www.calvalls.com

Des de 1978
cal valls
AGRICULTURA ECOLÓGICA DE QUALITAT

TOMATE

DE AGRICULTURA ECOLÓGICA Y BIODINÁMICA

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

ALIMENTA TU CALIDAD DE VIDA

f t i



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, Ariadna Coma,
Axel Domingo, Gemma Isern

COLABORADORES

Noemí Alba, Mercedes Blasco,
Jordi Casamitjana, Helena Escoda,
Iván Iglesias, Miriam Martínez,
Estela Nieto, Jaume Rosselló

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

Bueno y Vegano no comparte
necesariamente las opiniones firmadas
e insertadas en sus páginas.

La dirección no se hace responsable
de la calidad, procedencia u
origen de sus anuncios.

Powered by Bio Eco Actual



¿Qué dice la OMS sobre el veganismo?

¿Qué sabemos de la Organización Mundial de la Salud (OMS)? Oficialmente es el organismo de la ONU encargado de la gestión política global de todos los aspectos relacionados con la salud. Está formada por 195 países que pagan una cuota anual con la que se financian los estudios, campañas y otras acciones de la OMS. Estos países son los que toman las decisiones sobre el trabajo de la OMS, a través de su Asamblea General o Asamblea de la Salud.

Sin embargo, hay una letra pequeña. La OMS actualmente no recibe financiación suficiente para desarrollar sus políticas. Además, los estados miembros congelaron sus cuotas hace ya dos décadas y lo que pagan solo cubre el 20% del insuficiente presupuesto de la OMS. El otro 80% procede de donaciones. Pueden ser donaciones de estados miembros (aparte de su cuota anual) o de instituciones públicas o privadas. A día de hoy, entre los mayores donantes se encuentran el gobierno de EEUU y la fundación Bill y Melinda Gates. Pero en la lista de donantes hay otros estados (te sorprenderá saber que uno de los países que más donan a la OMS es Irán, muy por delante de la mayor parte de países europeos), farmacéuticas como Glaxo Smith Kline y organizaciones "filantrópicas" con objetivos desconocidos.

El mayor problema es que la OMS no tiene control sobre el des-



123RF Limited@stefanamer

tino de estas donaciones. Los donantes deciden en qué proyectos y países se debe gastar su dinero, de modo que en la práctica, la OMS se convierte en el ejecutor de dichos proyectos por encargo de otros. Por estos motivos, desgraciadamente no podemos considerar que la OMS sea un organismo completamente independiente.

La OMS y los lobbys de la industria alimentaria

En otras ocasiones, aunque la OMS trabaje de forma independiente, sus acciones y campañas pueden verse afectadas indirectamente por la poderosa industria alimentaria.

Por ejemplo, en el año 2015 la OMS encargó a un grupo de 22 ex-

pertos coordinados por la Agencia Internacional de Investigación sobre el Cáncer, que elaboraran un informe sobre los efectos de la carne en la salud humana. Este comité de expertos revisó los más de 800 estudios científicos realizados hasta ese momento y concluyó que la carne roja procesada (salchichas, jamón, embutidos, carne en conserva) es cancerígena para el ser humano. Cada porción de 50 gramos diarios de carne procesada aumenta el riesgo de cáncer colorrectal en un 18%. Además, el grupo de expertos afirmó que la carne roja no procesada (carne de vaca, ternera, cerdo, cordero, etc.) es probablemente cancerígena para los humanos. La relación más fuerte es con el cáncer colorrectal, pero también podría aumentar el riesgo de cáncer de próstata, páncreas y estómago.



Raab
Vitalfood

Natural. Premium. Vital.

Extracto de naranjas sicilianas

¡Conoce el poder de los polifenoles en tu cuerpo!

Raab Vitalfood, empresa pionera en complementación bio, desde 1989.



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

Calidad desde 1989
Raab Vitalfood

En la reunión de expertos, escuchando las deliberaciones, había varios observadores, 5 de ellos representantes de la industria de la carne. Los observadores no podían dar su opinión ni tenían voto en las discusiones, y habían firmado un documento en el que se comprometían a no contactar con ninguno de los expertos ni a enviarles “información” ni a tratar de influir en su tarea de ninguna forma. Si cumplieron esto o no, es algo que probablemente nunca sabremos. Lo que sí sabemos sin duda es que conocieron las conclusiones del comité de expertos antes de que estas se hicieran públicas, lo que dio a la industria de la carne un tiempo precioso para preparar una campaña de desprestigio y contra-información para la población general que trató y en muchos casos consiguió, amortiguar el mensaje de la OMS.

La OMS y la alimentación vegetal

Oficialmente la OMS considera que la alimentación es un pilar básico para la salud y advierte que al menos 6 de cada 10 enfermedades están en estrecha relación con lo que comemos. La OMS fue uno de los primeros organismos en aconsejar aumentar el consumo de frutas y verduras hasta al menos 400 gramos al día (o 5 raciones), reducir la grasa saturada y la ingesta de sal.

En cuanto a las dietas vegetales y en concreto la alimentación vegana, la OMS ha sido tradicionalmente más tibia y no ha querido pronunciarse hasta hace muy poco. Aun reconociendo la importancia de los alimentos vegetales en la alimentación humana, y aun habiendo promovido la revisión y publicación de los efectos negativos de la carne en la salud, la OMS ha preferido ser ambigua y defender una alimentación “mixta”.

Las dietas vegetales tienen la capacidad de mejorar la salud y prevenir un buen número de enfermedades, y además son completas nutricionalmente



123RF Limited@ajrimages

En el año 2021 la sección europea de la OMS publicó un informe llamado: *Plant-based diets and their impact on health, sustainability and the environment: a review of the evidence* en el que concluían que “hay pruebas considerables que apoyan que la población haga una transición hacia dietas saludables vegetales que reduzcan o eliminen la ingesta de productos animales... para maximizar los efectos favorables en la salud humana, animal y medioambiental”.

Este informe, basado en una revisión de la evidencia científica disponible, afirma que las dietas vegetales tienen la capacidad de mejorar la salud y prevenir un buen número de enfermedades, y además son completas nutricionalmente.

A pesar de reconocer esta evidencia, el informe sorprendentemente no recomienda a la población hacerse vegana ni a los gobiernos apoyar y facilitar este cambio. Por el contrario, lo deja en un asunto de “preferencias personales” y recomienda simplemente a aquellas personas que prefieren seguir comiendo productos animales que aumenten la proporción de alimentos vegetales. Los autores opinan que una dieta más “flexible” puede ser más fácil de seguir y adaptarse mejor a “tradiciones culturales y religiosas”. Esta actitud tan tibia contrasta con la recomendación, por ejemplo, de reducir el consumo de sal, donde la OMS “alienta a los países... a instaurar políticas obligatorias audaces... con el fin de reducir el consumo de sal por la población”. La OMS sabe que sin intervención activa de los gobiernos, los ciudadanos tienen muy difícil lograr esta recomendación. De igual forma, si no hay recomendaciones a los gobiernos para que faciliten la adopción de una alimentación vegetal, esto tampoco va a pasar, pues son muchos los obstáculos que el ciudadano medio encuen-

tra para encontrar alternativas veganas asequibles y de calidad en su vida diaria.

A finales de 2023, durante la COP28, la Cumbre de las Naciones Unidas sobre el Clima celebrada en Dubai, el director general de la OMS, el Dr. Tedros Adhanom Ghebreyesus, afirmó en un [videomensaje](#) que es “esencial” para la salud de las personas y del planeta un cambio hacia una alimentación más vegetal. El director de la OMS señaló que la producción de alimentos es responsable de casi un tercio de la carga mundial que producen las enfermedades humanas y del 30% de las emisiones mundiales de gases de efecto invernadero. La mayoría de estas emisiones proceden de la ganadería.

Contradicciones imposibles

Podemos concluir que la OMS, aunque se describe a sí misma y tiene la intención de estar “dedicada al bienestar de todas las personas y guiada por la ciencia”, depende para su supervivencia de sus donantes, a los que debe mantener contentos, y muchos de los cuales son desconocidos.

Esto explicaría por qué, aunque la OMS reconozca la superioridad de la alimentación vegana en la salud humana y planetaria, no pueda pronunciarse más tajantemente ni exhortar a los gobiernos a facilitar esta transición de la misma forma que lo hace con otros aspectos sobre los que hay tanta o menos evidencia a su favor como la que existe sobre la alimentación vegana. ■

EL PRODUCTO DEL MES

Proteína vegana cacao, de Raab Vitalfood



La proteína vegana con cacao de Raab Vitalfood es puramente vegetal y se basa en una combinación de proteína de guisantes y de arroz enriquecida con cacao en polvo selecto, de alta calidad y con certificación ecológica.

Se trata de un producto vegano, sin gluten, sin lactosa y ligeramente endulzado con agave. Es una proteína con sabor muy agradable y una opción idónea para complementar tus comidas y añadirles proteínas, ya que un batido contiene un 60% de proteína de origen vegetal.

Se comercializa en polvo y en un formato de 400 gramos con el que aproximadamente se pueden realizar unos 20 batidos proteicos.

Marca:

Raab Vitalfood
www.raabvitalfood.de

Empresa:

Raab Vitalfood GmbH

Recomendado por



www.masterorganic.es



Mercedes Blasco
Nutricionista, Máster en Nutrición y salud
bonavida099.blogspot.com

Alimentos para calentarte en invierno

En invierno las bajas temperaturas condicionan el bienestar de la población. Sin embargo, algunas personas parecen adaptarse al frío mejor que otras, como si su organismo tardara menos en regularse a la temperatura ambiental. Hay muchos factores que influyen en esta situación, como las horas de descanso y la realización de ejercicio físico. Igualmente, la alimentación es uno de los factores que puede regularse para conseguir que el cuerpo se adapte al frío aumentando su temperatura interna para hacer frente a estos rigores.

Calorías saludables

Alimentos que proporcionen una gran cantidad de energía, ya que el organismo la necesita para mantener la temperatura constante a pesar del frío.

Frutos secos y semillas. Ricos en grasas insaturadas, proteínas, minerales y vitamina E antioxidante. Se usan en mueslis, ensaladas, patés, salsas y rellenos.

Frutas desecadas. El invierno es la mejor temporada para endulzar



123RF Limited@andriikobryn

con ellas desayunos, bebidas y postres con dátiles, pasas, higos, orejones y bayas goji.

Legumbres. Tomar tres veces por semana, al menos. Es el momento de potajes y guisos de cuchara. Son complemento de muchos platos e imprescindibles en pates como el hummus.

Cereales integrales. Especialmente avena, alforfón y quinoa, por su riqueza en fibra que ayuda a elevar la temperatura corporal. Muy re-

comendables las gachas de copos de avena y las crepes de alforfón, que contiene quercetina y rutina.

Raíces. Boniatos, patatas, zanahorias y remolacha aportan calorías en forma de carbohidratos sanos. Son ideales para los guisos de temporada. Igualmente, algunas hortalizas como la calabaza y frutas como el plátano y el aguacate.

Elementos termogénicos

Son alimentos y especias que tienen la capacidad de aportar calor al cuerpo. En su proceso de digestión aceleran el metabolismo, estabilizando la subida térmica en torno a los 37°C, de modo que el frío ambiental resulta fácilmente soportable.

Jengibre. Rico en gingerol, antiinflamatorio, vasodilatador y digestivo. Se usa en infusiones y guisos, pero también rallado en crudo con zumos o ensaladas. Se recomienda tomar de 0,5 a 1g por día.

Canela. Contiene cumarina, que favorece la circulación porque diluye la densidad de la sangre y estabiliza la glucosa. Media cucharadita al día en desayunos, meriendas, infusiones o batidos.

Pimientos picantes. Chiles, cayena y guindillas aportan capsaicina, que genera una gran cantidad de calor en el organismo. Son un exquisito condimento por su característico sabor picante.

Pimienta negra. Rica en piperina que eleva la temperatura corporal. Se incluye en numerosos platos en invierno, así como en infusiones.

Cúrcuma. Su componente es la curcumina, un potente antiinflama-

torio y antioxidante con propiedades termogénicas. Esencial en el curry, se usa en caldos y bebidas.

Vinagre de manzana. Su efecto termogénico es similar al pimiento, se usa una cucharadita al día, como aderezo en ensaladas.

Bebidas estimulantes. El café, la yerba mate y el té verde tienen efecto termogénico gracias a la presencia de cafeína y catequinas. El chocolate negro, gracias a la teobromina del cacao.

Antioxidantes y vitaminas

Que incrementen las defensas del organismo para generar vitalidad e impedir infecciones.

Fruta. Los cítricos están de temporada, igual que el kiwi y las manzanas. Son un excelente aporte de vitamina C, el antioxidante más idóneo para subir las defensas. Tres o cuatro piezas al día.

Verduras. Las verduras de hoja como acelgas y espinacas aportan vitamina A en forma de betacarotenos antioxidantes. Las coles, brócolis y coliflores aportan antioxidantes azufrados, mientras que las escarolas y endibias contienen polifenoles antioxidantes. No pueden faltar las ensaladas en los meses fríos.

Ajos y cebollas. Aportan compuestos azufrados y quercetina, que protegen contra las infecciones víricas y bacterianas.

Líquidos

El agua mantiene el calor corporal, se necesitan dos litros de líquido al día. Es imprescindible garantizar una correcta hidratación para que la circulación sanguínea pueda llegar a calentar toda la superficie del cuerpo.

Agua. Es conveniente tener siempre a mano una botella, para ir bebiendo a lo largo del día, incluso sin sed.

Infusiones y tes. La combinación de hierbas medicinales con especias termogénicas es ideal para los ponches invernales.

Caldos y sopas. Aportan los nutrientes de los elementos que se han cocido en ellos. ■

Albóndigas veganas con tomate frito y espaguetis

La pasta es uno de esos alimentos que siempre garantizan el éxito en la mesa. Pero, si queremos que se conviertan en un plato excelente, podemos añadir unas albóndigas y un buen tomate frito para que nuestros comensales disfruten aún más.

Esta receta os ayudará a preparar un plato de albóndigas rápido y delicioso en versión 100% vegetal que, junto con unos espaguetis, serán el complemento perfecto para el exquisito tomate frito.



Preparación: 20 min.
Cocción: 10 min.

Ingredientes (2 raciones)

- 60 gr de soja texturizada fina.
- 250 ml de caldo vegetal.
- 1 cucharadita de cebolla en polvo.
- 1/2 cucharadita de hierbas provenzales.
- 2 cucharadas de salsa de soja.
- 2 dientes de ajo.
- 2 ramitas de perejil.
- Sal y pimienta molida al gusto.
- 75 gr de copos de avena finos.
- 250 gr de tomate frito.
- 200 gr de espaguetis.



23rfLimited@whitestorm

Elaboración

Calentar el caldo vegetal en una cacerola y agregar las hierbas provenzales, la cebolla en polvo y una cucharada de salsa de soja. Cuando comience a hervir añadir la soja texturizada, bajar el fuego y dejar que se cocine durante 5 minutos.

Destapar la cacerola y dejar que se evapore el resto del líquido, hasta que la soja esté completamente tierna. Escurrir y colocar en un bol. Chafar los dientes de ajo en el mortero o una

prensa y agregar al bol. Incorporar los copos de avena, el perejil fresco picado fino, sal y pimienta molida al gusto y una cucharada de salsa de soja. Mezclar con una cuchara y, cuando se haya integrado todo, amasar con las manos y dejar que repose 20 minutos.

La consistencia debe ser espesa y al apretar con las manos debe quedar compacta, si no es así y se desmorona, agregar una cucharada de caldo vegetal. Si estuviera demasiado húmeda añadir una cucharada de copos de avena molidos, amasar y reposar unos

minutos. Formar las albóndigas tomando una pequeña porción de masa y formando una bola con las manos. Freír con un poco de aceite hasta dorar por fuera.

Cocer la pasta según las indicaciones del fabricante. Calentar el tomate frito en una sartén o una cacerola y agregar las albóndigas. Calentar unos minutos y servir las albóndigas con el tomate frito sobre los espaguetis.

Decorar con unas hojitas de albahaca fresca. ■

SOL
natural
ALIMENTACIÓN BIO



Crema vegana
sabor vainilla

Galleta de cacao
y arroz

BIO
GALLETAS DE
CACAO
CON RELLENO CREMOSO

¡Por fin la versión ecológica de un clásico!
Suave relleno de crema vegana y galleta
de cacao súper crujiente.

La cuestión es...
¿entera o primero la crema?



Ariadna Coma
Periodista
buenoyvegano@buenoyvegano.com

2100 Summit: una plataforma revolucionaria para abordar la sostenibilidad y ética global

La **Vegan Women Summit** nació en 2020 como un espacio para celebrar y rendir homenaje a las mujeres que lideran la innovación en el mundo *plant-based*. Creada para dar voz a todas las mujeres que están diseñando el futuro de la alimentación, la moda y la tecnología, la cumbre llamó rápidamente la atención de inversores, agentes de cambio y profesionales conscientes.

Ahora, su éxito ha abierto el camino a una iniciativa más amplia: el **2100 Summit**, el primer encuentro global dedicado a **dar forma a nuestra manera de vivir, trabajar y consumir para un futuro más sostenible y ético**.

Soluciones de vanguardia, inspiración y empoderamiento

El **2100 Summit** se presenta como una plataforma inclusiva para ideas transformadoras. “No es solo una conferencia, es un movimiento



para crear un impulso audaz y positivo hacia un futuro mejor. Nada de pesimismo. Ahora es el momento de construir”, afirmaba la fundadora, Jennifer Stojkovic, en sus redes sociales.

El evento propone un programa dinámico que combina **liderazgo de pensamiento** con **experiencias prácticas** para abordar los sistemas interconectados que impulsan la sostenibilidad, desde la

moda sostenible, la **longevidad** y el **bienestar**, hasta el futuro de la alimentación, pasando por la **inteligencia artificial** y la **tecnología verde**.

Los asistentes escucharán a voces destacadas de diversas industrias, incluidos referentes innovadores de Silicon Valley, responsables políticos, científicos y creativos de Hollywood que, mediante **talleres y paneles**, explorarán temas crucia-

les, como la vida sostenible a través de la inteligencia artificial y la intersección entre moda, belleza y ética ambiental. Las tecnologías emergentes y las startups verdes tendrán un lugar destacado en la programación, ofreciendo un vistazo a las innovaciones que están diseñando un planeta más saludable. Asimismo, se ofrecerán espacios para fomentar alianzas y el intercambio de conocimientos.

Todo ello con una firme misión que aboga por la **inclusividad**, tal y como destaca la organización: “Este concepto se desarrollará como nuestro evento principal del año e invitará a personas de todos los orígenes, profesiones y géneros a experimentar este evento único en su tipo, dedicado a un futuro sostenible y saludable para todos”.

Organizado durante la Semana de la Tierra por las creadoras de la Vegan Women Summit, el **2100 Summit** se celebrará el 26 de abril de 2025 en Los Ángeles. ■

La bebida de nuez pecana revoluciona el mercado de las alternativas *plant-based*

Las **alternativas a la leche de origen vegetal** están en **constante expansión**, impulsadas por unos consumidores cada vez más conscientes y preocupados por su salud y la huella ambiental. Así lo muestran los datos de mercado, que indican que la categoría de las bebidas vegetales ya ha alcanzado una cuota de mercado del 14,5% del total de leche vendida en los canales de *retail* convencionales en Estados Unidos (según publica el portal *VegNews*).

Las variedades de **almendra** y de **avena** son las favoritas de los consumidores, que cada vez son más exigentes en cuestiones como el sabor, la salud y la sostenibilidad. En este contexto, el mercado se reinventa dando lugar a nuevas opciones, como la **bebida de nuez pecana**.

Nuez pecana, un potencial único

Según el National Institutes of Health (NIH) norteamericano, la



123RF Limited@serezniy

nuez pecana destaca por su perfil nutricional y su sostenibilidad. Se define como un “tesoro nutricional”, ya que presenta los niveles de **flavonoides** más altos entre los frutos secos de árbol. Estos antioxidantes se relacionan con la reducción de la inflamación y la salud cerebral.

Este fruto seco presenta una mayor variedad de nutrientes en compara-

ción con la avena, por ejemplo. Contiene **polifenoles**, **fibra** y minerales esenciales como el **manganeso**, y es naturalmente bajo en azúcar y sodio. Entre sus propiedades nutricionales, destaca también su contenido en **ácidos grasos omega-3 ALA** (ácido alfa-linolénico), conocidos por contribuir a la salud cardiovascular, cerebral y ocular, además de impactar positivamente en los niveles de colesterol.

En cuanto a su producción, las nueces pecanas presentan también algunas ventajas. Son el único fruto seco comercial autóctono de Estados Unidos y no requieren ni irrigación ni insumos químicos para prosperar, a diferencia de otros frutos secos como las almendras. Además de ser más amigables con el medio ambiente en comparación con las leches convencionales.

Lanzan la primera bebida de nuez pecana al mercado

El mercado estadounidense ya cuenta con la primera bebida vegetal a base de nuez pecana. PKN ha sido la empresa pionera en introducir esta variedad con el lanzamiento de **Joy Barista Pecanmilk**, una bebida 100% vegetal de la que se destaca su suavidad y consistencia cremosa. Según explicaba la CEO y fundadora de PKN, Laura Shenkar, a *VegNews*, ofrece una “experiencia lujosa, ya sea utilizada en lattes, repostería o batidos”. ■

Las alternativas vegetales a la carne reducen el impacto ambiental en un 89%

Un nuevo estudio del Good Food Institute (GFI) y el EarthShift Global ha demostrado que las alternativas vegetales a la carne tienen un impacto ambiental considerablemente menor en comparación con las proteínas de origen animal. Al analizar el ciclo de vida de las carnes vegetales (LCA, por sus siglas en inglés), los investigadores concluyeron que las alternativas veganas reducen su impacto sobre el medio en un 89%.

El proyecto, titulado “*Carnes de origen vegetal frente a carnes de origen animal: Evaluación del ciclo de vida*”, evaluó los ciclos de vida de la carne convencional, así como los de las proteínas alternativas producidas con diferentes materiales, ingredientes y métodos, como la proteína de guisante o de soja. Descrito como “el análisis más completo y de acceso abierto” hasta la fecha, halló que, en comparación con sus homólogos de origen animal, la carne *plant-based* es más



123RF Limited@barmalini

eficiente y tiene un bajo impacto medioambiental en todas las categorías analizadas. En concreto, utiliza **un 79% menos de tierra, un 95% menos de agua y reduce la contaminación del agua en un 93%**. También contamina un 89% menos el aire y genera **un 89% menos de emisiones de gases de efecto invernadero (GEI)**. Asimismo, las conclu-

siones indican que el impacto ambiental de las alternativas vegetales a la carne es un 91% menor que el de la carne de res, un 88% menor que el de la carne de cerdo y un 71% menor que el del pollo.

Este no es el único estudio que sostiene que **las alternativas vegetales a la carne son más saludables**

y sostenibles. El informe “*Repensar las alternativas a la carne de origen vegetal*” elaborado por *The Food Foundation* y publicado el pasado mes de agosto, destacaba que las alternativas *plant-based* suelen contener menos sal, azúcar y grasas saturadas, además de un impacto ambiental bajo. Por su parte, la empresa biotecnológica Bon Vivant presentó un estudio basado en la LCA de las proteínas lácteas fermentadas de precisión (que no requieren de leche animal). El informe concluyó que reducían el porcentaje de tierras y agua utilizadas y reducían en un 72% la liberación de gases de efecto invernadero durante su producción.

Tal y como recoge el portal *Plant-Based News*, “si las alternativas *plant-based* llegaran a capturar la mitad del mercado global de proteínas, la reducción en productos de origen animal podría disminuir las emisiones de GEI más que todo el sector de los vehículos eléctricos”. ■

Los jóvenes lideran el movimiento vegano en el Reino Unido

La organización vegana más antigua del mundo, **The Vegan Society**, celebra 80 años de trayectoria. Como parte de la celebración de este hito histórico, la entidad fundada en 1944 en Inglaterra ha revelado nuevos datos que ponen de relieve que **las generaciones más jóvenes** están impulsando el movimiento.

Tendencias del movimiento vegano

Según los datos recopilados por *Ipsos* mediante un gran sondeo a la población británica, el 3% de los encuestados ahora se identifica como seguidor de una alimentación vegana o *plant-based*, lo que equivale a aproximadamente **2 millones de personas en el Reino Unido**.

Son los grupos de edad más jóvenes, particularmente aquellos **entre 16 y 44 años**, los que lideran este cambio: apuntan ser el doble de propensos a identificarse como veganos en comparación con las generaciones mayores, lo que



123RF Limited@shotsstudio

señala un fuerte impulso para el crecimiento continuo de un estilo de vida *plant-based*.

La encuesta también revela que **el 10% de las personas en el Reino Unido ahora sigue una alimentación que reduce o elimina los productos de origen animal** de alguna manera u otra, ya sea vegana, vegetariana o pescatariana. Unos datos que, según la organización, reflejan un movimiento colec-

tivo amplio hacia hábitos alimenticios más conscientes y sostenibles.

“Hace ochenta años, el veganismo era una visión audaz compartida por un pequeño grupo de personas que creían en una forma de vida más compasiva. Hoy, millones en el Reino Unido están adoptando una alimentación *plant-based*, con este cambio liderado principalmente por las generaciones más jóvenes. Vemos un futuro donde el veganismo es parte

de la vida cotidiana y estamos orgullosos de liderar el camino, inspirando un futuro que sea sostenible, ético y vegano”, explica **Claire Ogley**, Jefa de Campañas, Política e Investigación de **The Vegan Society**.

The Vegan Society y el origen del concepto ‘vegano’

En 1944 Donald Watson se reunió con otros cinco vegetarianos no lácteos para debatir sobre la alimentación y los estilos de vida sin productos lácteos, lo que resultó en la fundación de un nuevo movimiento. En la búsqueda de un concepto para describirlo de manera concisa, los pioneros adoptaron el término ‘**vegano**’, una palabra que actualmente representa un movimiento en expansión en todo el mundo.

“Hoy en día, el veganismo es reconocido como una creencia filosófica protegida en el Reino Unido, y las opciones veganas están presentes en todos los sectores, desde supermercados y restaurantes hasta moda y cosméticos”, destaca la organización. ■



Helena Escoda Casas

Historiadora y antrozoóloga, profesora de ciencias sociales
helenaescodacasas@gmail.com

El huerto escolar: una herramienta didáctica para promover la alimentación saludable y educar en valores

Trabajar un huerto en un entorno educativo permite ilustrar de forma empírica objetivos muy variados: enseñar cómo se produce la comida que consumimos, nuestra dependencia de la naturaleza y sus ciclos, la importancia de respetar el medio ambiente, promover el consumo de productos de temporada y de proximidad, fomentar el trabajo en equipo y la cohesión grupal, etc. El huerto crea un vínculo con la tierra, nos hace conectar con la naturaleza y por tanto, con nuestros antepasados.

Según la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO), el huerto escolar es una herramienta didáctica muy efectiva para promover los buenos hábitos alimentarios entre los niños, así como los de sus familias. Dado que los niños de hoy son los adultos del futuro, el trabajo en la escuela obtendrá resultados muy beneficiosos a largo plazo. La FAO también aconseja que la producción de estos huertos sea la base de la dieta de productos frescos en el comedor escolar, con el fin de mejorar la dieta aumentando la ingesta de frutas, verduras y hortalizas de calidad, para mitigar las dietas basadas en comida ultraprocesada y productos de origen animal.

Para el niño, el huerto es un apoyo a las actividades educativas a través del cual puede adquirir conocimientos muy variados relacionados con el medio social y cultural, la naturaleza, el paisaje, las consecuencias negativas para la agricultura

El principal beneficio que obtenemos es la adquisición de unos hábitos alimentarios más saludables

derivadas del calentamiento global y el cambio climático, la producción de alimentos para entender de donde proviene todo lo que comemos así como nuestra dependencia ambiental, enriquecer su vocabulario con muchas palabras relativas al campo, conocer más variedades de alimentos y sus propiedades, etc., pero sobre todo, el huerto nos permite trabajar valores y actitudes que serán muy importantes para poder vivir en plenitud y responsabilidad su vida de adultos.

Como herramienta didáctica, el principal beneficio que obtenemos es la adquisición de unos hábitos alimentarios más saludables, porque los niños tendrán una gran motivación, puesto que el vínculo con la tierra despertará su curiosidad para probar los vegetales que hayan cultivado en la escuela, de este modo podrán incorporar nuevas verduras y hortalizas a la dieta (en lugar de rechazarlas por inercia), identificar la variedad y educar el paladar.



©Marta Montmany

Cuantos más conocimientos, más probabilidad de seguir una dieta variada y rica en vegetales, saber identificar los productos de temporada y, por lo tanto, aprender a comprar y a seleccionar el producto de calidad cuando vayan al mercado.

El vínculo con la tierra no solo nos ayudará a estar motivados para comernos lo que hemos cultivado, sino también para aprender a cocinar y valorar la comida casera en contraposición a los precocinados y procesados industriales.

Otro aspecto crucial es dar a conocer a los niños y jóvenes el trabajo tradicional del campo, puesto que es la manera de garantizar la conservación de huertos en los espacios periurbanos, facilitar el relevo generacional al campesinado y educar para consumir de forma más sostenible (productos de temporada y de proxi-

midad), así como entender conceptos como soberanía alimentaria y su relevancia, los beneficios que nos aporta la agricultura ecológica, tomar conciencia de los motivos por los cuales el uso y abuso de agroquímicos ha causado tantos daños a los ecosistemas, como la muerte en masa de abejas en todo el mundo, la extinción de la fauna marina en el Mar Menor y alergias y enfermedades diversas a los seres humanos.

Nuestro trabajo agrícola nos proporcionará una recompensa a largo plazo, veremos germinar las semillas y todos los procesos necesarios hasta la obtención de los frutos, un proceso lento, que implica un gran compromiso, esfuerzo y constancia, un proceso muy diferente a las recompensas inmediatas que a veces nos aportan las nuevas tecnologías y algunas herramientas digitales que se utilizan para educar en el aula.

El huerto nos permite trabajar valores y actitudes que serán muy importantes para poder vivir en plenitud y responsabilidad su vida de adultos

El huerto es una herramienta educativa muy potente, que nos ayuda a cohesionar los grupos infantiles, a fomentar la organización grupal y el trabajo cooperativo, puesto que es un proyecto colectivo, a partir del cual podemos trabajar con profundidad las competencias básicas que todo el alumnado tiene que adquirir en un grado suficiente al acabar la escolarización obligatoria y que les tiene que permitir poder incorporarse a la sociedad como ciudadanos activos, conscientes de las problemáticas medioambientales y saber dar respuestas a los retos de futuro. ■



©Marta Montmany



Niños y animales: más que una amistad

La inmensa mayoría de las personas que crecieron en hogares donde había perros u otros animales domésticos, recuerdan a estos como una de las figuras más importantes de su infancia, y los momentos que pasaron con ellos, como algunos de los más significativos. Aunque los niños muestran empatía y conexión con todo tipo de animales, los vínculos que forman con los perros son probablemente los más especiales, quizá porque los perros son los animales domésticos más interactivos y que mejor han aprendido a conocer a los humanos y leer nuestras mentes y emociones. Gatos y caballos siguen de cerca en este ranking de amistad infanto-animal.

Los animales son muy importantes en las vidas de los niños. Un estudio reciente en más de mil niños y niñas escoceses de 7-12 años mostró que el 80% de ellos amaba a sus animales y sentían que sus animales los hacían felices. El 75% de ellos además afirmó que su animal era su mejor amigo y más de la mitad sentía que éste era capaz de adivinar cuándo ellos estaban enfadados o tristes, y trataban de consolarlos.

Como explica el escritor Eckhart Tolle, los animales y los niños muy pequeños tienen una cosa en común. Su mente está todavía en un estado pre-conceptual, por ello se relacionan con otros seres sin el condicionamiento de los prejuicios. A un bebé o a un perro no les importan nuestros títulos, logros ni posesiones, lo que experimentan es nuestra



123rfLimited@galitskaya

energía y se comunican directamente con la esencia de quiénes somos. Por eso la conexión entre ambos es tan inmediata, ya que hablan el mismo idioma. Y por eso nos sentimos tan cómodos en su presencia: porque nos transmiten su amor incondicional.

Enormes beneficios para la salud física y emocional infantil

Decenas de estudios han mostrado que las niñas y niños que viven con perros u otros animales domésticos:

- Tienen mejor salud emocional, y esto se refleja en menos tasas de sentimientos de soledad y ansiedad, y mejor autoestima.
- Han desarrollado mejor el sentido de la responsabilidad, la autosuficiencia y el autocuidado.

- Tienen mejores habilidades sociales y comunicativas.
- Tienen mejores conocimientos de biología y de la naturaleza, y menos pensamientos antropocentristas.
- Muestran más compasión hacia todos los animales y hacia los seres humanos y toleran menos el maltrato y la crueldad con los animales.

En cuanto a la **salud física**, aunque es cierto que el pelo y la piel de los animales, así como las sustancias del exterior que pueden transportar en su pelaje e introducir en las casas los perros pueden producir alergia en algunas personas – niños y adultos, también está demostrado que convivir con un animal doméstico en los primeros años de vida disminuye el riesgo de desarrollar cualquier tipo de alergia y de piel atópica hasta un 25%. De he-

cho se sabe desde hace mucho tiempo que los niños que viven en ambientes rurales donde hay convivencia regular con todo tipo de animales tienen menos asma y menos rinitis alérgica que aquellos que viven en ciudades.

Enseñar a los niños a cuidar y respetar a los animales

Aunque la mayoría de los niños y niñas muestran un cariño y respeto espontáneo por los animales, a veces no lo saben expresar bien, y además es lógico que no sepan cuáles son sus necesidades y cómo cuidar de ellos. Por ello es importante ir guiándolos mientras crecen para que:

- Aprendan a interpretar el comportamiento de los animales, propios y ajenos, a aproximarse a ellos de forma respetuosa y prudente, a reconocer señales de peligro o cuando el animal no desea interactuar y se le debe dejar tranquilo.
- Hasta los 10 años, colaboren en las tareas de alimentar y cepillar a los animales, así como limpiar sus lugares de descanso y juguetes.
- A partir de los 10 años, asuman estas tareas o parte de ellas de forma regular, y, según el tamaño del perro, sean también responsables principales de sus paseos.

Por supuesto, los menores de 4 años deben estar siempre supervisados por un adulto, también cuando estén en compañía de animales domésticos. ■

BetterYou Vitamin D 3000 IU Daily oral spray

Spray oral de absorción rápida y fácil

DISTRIBUIDO POR ALTERNATUR
www.alternatur.es

@vidasaludable_alternatur



Noemí Alba

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

¿Puedes ser animalista sin ser vegano?

En los últimos años el tema del respeto a los derechos de los animales ha ido ocupando cada vez más espacio en el debate público. Gracias a esto, muchas personas se han planteado cuestiones a las que nunca antes se habían enfrentado. Un mayor acceso a la información en forma de ensayos, charlas, documentales o investigaciones, ha logrado que la sociedad tenga una mayor conciencia del maltrato que sufren los animales en la industria alimenticia, desde su cría, durante el transporte y por supuesto, en el momento de morir. Todo con el objetivo de que los humanos podamos disponer, en las estanterías de los supermercados, de productos como carne, pescado, leche o huevos. Este despertar de la empatía hacia otras especies se ha reflejado en el incremento de la oferta de productos veganos en las grandes superficies, así como de restaurantes y opciones adaptadas en los menús de muchos locales.

También se ha registrado un descenso del consumo de productos de origen animal, de ahí que muchas marcas hayan ampliado su catálogo para abarcar a este nuevo y creciente sector de población. Aun así, España sigue siendo uno de los países de la UE que más carne consume. Entonces surge la pregunta, ¿es compatible respetar a los animales con consumirlos? ¿Se puede ser animalista sin ser vegano? La respuesta depende de a quién se formule la pregunta. Asociaciones como AVATMA, por ejemplo, aglutinan a centenares de



123RF Limited@arpanbhatia. Manifestación en Ronda, Málaga

Explotar a los animales de manera no cruel, no se puede considerar ético, ni mucho menos respetuoso

veterinarios sensibilizados contra el sufrimiento animal, sin embargo, no todos son veganos. Por otro lado, se encuentran los santuarios de animales, que esgrimen el veganismo como una forma de vida, que va más allá de una forma de alimentarse. Entienden que el veganismo es la máxima expresión de respeto, hacia todos los animales, silvestres y domésticos; hacia la naturaleza en general y hacia el resto de humanos.

Ciertamente hay muchas personas que entienden que la industria ganadera vulnera gravemente los derechos de los animales provocando un enorme sufrimiento. Desearían que esto dejase de ocurrir, pero al mismo tiempo permanecen atrapados en la contradicción de no dejar de consumir productos de origen animal. Por diferentes motivos, no quieren dar el paso al veganismo, y a veces ni tan siquiera al vegetarianismo. ¿Cómo se justifica esta incoherencia? La disonancia cognitiva es un mecanismo psicológico que lleva a los humanos a necesitar que haya armonía y coherencia entre los pensamientos, las creencias y los comportamientos. Cuando esto no es así, se producen sentimientos de tensión e intranquilidad, que se intentan aliviar de diferentes maneras.

En este caso se tiende a recurrir a argumentos tan dispares como pe-

regreños. Por ejemplo, que el consumo de carne es indispensable para el ser humano por sus propias características fisiológicas, algo que, por cierto, han desmentido ya organismos como la OMS o la FAO, y otras importantes agrupaciones expertas en nutrición y salud humana.

También hay quien se acoge al falso consuelo de que existen leyes que supuestamente velarían por el cumplimiento de unas normas de bienestar animal durante su cría. O leyes que establecen que el sacrificio de los animales para el consumo humano se debe realizar asegurando que no sufran en el momento de morir. Pero, ¿de verdad existe una forma respetuosa de arrebatarle a alguien la vida?

Por otro lado, el veganismo está ligado al concepto de antiespecismo, que es una postura ética y política que surge como respuesta a la opresión que sufren las demás especies animales. Aboga por brindar respeto y consideración a todas las especies por igual, rompiendo con el sistema de dominación en el que el ser humano dispone, controla y explota a todas las demás especies para su propio uso.

Desde un punto de vista antiespecista, resulta incongruente declararse animalista y consumir animales. Si una persona que come animales se autodenomina animalista, también podría hacerlo una persona que mata animales por diversión, como un torero o un cazador.

Bueno y Vegano Recomienda

SECO / GALLETAS

Galletas endulzadas solo con dátiles, de Sol Natural

Una opción dulce y saludable. Galletas elaboradas con harina integral de avena o de trigo sarraceno, los cereales más nutritivos y digestivos, y con aceite de oliva virgen extra. Endulzadas únicamente con dátiles triturados, que además de aportar dulzor natural, le dan un plus de nutrición. Una magnífica elección vegana, ecológica y sin aceites de palma.



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



NOVEDAD

SECO / SNACK

Seaveg Crispies-Snack de Alga Crujiente Ecológico, de Clearspring

¡El snack de algas más vendido y multipremiado! Las algas nori ecológicas de Clearspring se tuestan durante unos segundos para añadirles un toque crujiente y se les añade una ligera capa de sal marina, convirtiendo esta popular alga en un tentempié práctico y sabroso. Los deliciosos y sanos Seaveg Crispies, crujientes de algas nori, están disponibles en los sabores Original, Guindilla, Jengibre y Cúrcuma. Toda la gama es vegetal, sin gluten, rica en fibra y baja en calorías.



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



IMPRESINDIBLE

Desde un punto de vista antiespecista, resulta incongruente declararse animalista y consumir animales

El problema del animalismo es que no cuestiona el hecho de que los animales sean utilizados para fines humanos, solamente la forma en la que se les explota.

Ante la inquietud de la sociedad por el bienestar animal, la industria se ha servido de esa disonancia cognitiva de la que hablábamos antes para ofrecer a la población el bálsamo que necesita para acallar la conciencia. Se trata de los sellos y los certificados que, en teoría, avalan el 'bienestar' de los animales explotados y que, convenientemente, apor-

tan una sensación de confort moral a las personas que en algún momento han sentido cierta incomodidad ante su plato. Podría decirse entonces que el animalismo no se opone al uso de animales, sino que lo apoya de forma activa.

¿En qué consiste respetar a los animales? Quizá esté ahí el quid de la cuestión, ya que no hay consenso sobre este aspecto. Si lo hubiese, explotar animales habría pasado a ser ilegal. Los derechos humanos, se declararon universalmente en 1948, y están redactados y perfectamente definidos. Esto no ocurre con los derechos de los animales, ya que no existe ningún documento donde se encuentren descritos. Así pues, cada asociación, organización o persona tiene su propio criterio. Algunas personas sostienen que los animales deben tener derecho a una vida y una muerte dignas.

Otros, van más allá y reclaman que todos los animales tienen derecho a que se respete sus vidas en



123RF Limited@christingasner

general, sin admitir ningún tipo de muerte, por muy indolora que esta sea. El punto medio animalista, se agarra a la convicción de que es más ético consumir productos como leche, huevos o carne, cuando provienen de granjas 'felices', o ecológicas o certificadas. Como si existiese algo así como una 'explotación compasiva'. Por no hablar de las investigaciones realizadas con cámara oculta en este tipo de centros que han desvelado verdaderos horrores.

Explotar a los animales de manera no cruel, no se puede considerar ético, ni mucho menos respetuoso. El uso de animales para cualquier fin, implica la manipulación, la agresión y la destrucción de los individuos. Si acaso es un acto de indulgencia desde la superioridad moral, que carece de verdadera empatía. Además de ser injusto e innecesario. El animalismo sin veganismo, no es antiespecista, ya que acepta y promueve la cría, la privación de libertad, la explotación y el sacrificio de las demás especies animales.

También hay un sector de la población que se identifica como animalista porque se ha sensibilizado con el sufrimiento animal, pero centrándose solo en especies domésticas. La consideración y la empatía se limita a los perros, los gatos y alguna especie más, simplemente porque ha tenido contacto con ellos, ha convivido con alguno y se ha concienciado con sus diferentes problemáticas.

Pero por otro lado ignora (en muchos casos voluntariamente) el maltrato diario y a gran escala de millones de individuos de todas las especies.

Cada persona tiene sus propias circunstancias, sus tiempos y sus motivaciones. Pero una cosa está clara: contamos con toda la información a nuestro alcance y tenemos todas las facilidades para dejar de formar parte de una industria de explotación y maltrato. **Para respetar a los animales, hay que empezar por dejar de comérselos.** ■



123rfLimited@pasiphae

Bueno y Vegano *Recomienda*

COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS

NOVEDAD

Espirulina Deshidratada a Baja Temperatura, de Blauver

Una opción ecológica, de proximidad y sin aditivos. En el formato Crunchy es ideal para añadirla como topping a tus platos preferidos: ensaladas, cremas... En el formato Comprimidos es muy práctica. Tras un proceso de deshidratación a bajas temperaturas para conservar todas sus propiedades, se convierte en un producto estrella en tu despensa por sus grandes calidades nutricionales.



Certificado: Ecológico [Euro Hoja]
Marca: Blauver | www.blauver.com
Empresa: Blauver Foods, S.L.

COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS

IMPRESCINDIBLE

Physalis AshwaMag, de Physalis

Physalis AshwaMag combina las fortalezas de dos plantas ayurvédicas que proporcionan un apoyo natural para nuestro estilo de vida a menudo estresante. Este complemento contiene ashwagandha, L-teanina, bisglicinato de magnesio y tulsi, y se trata de una perfecta opción natural para reducir la tensión y el estrés, mejorar el sueño y reducir la fatiga.



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



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

La manipulación biológica de animales no humanos

En un mundo con derechos humanos, cualquier acción que los vulnere es una acción no ética que está castigada por la ley.

Por otra parte, en un mundo sin derechos de los animales no humanos, no nos podemos fiar de la ley para determinar si una acción es ética. Aun así, hay una manera de saberlo. Cuando me preguntan si una acción que involucra a un animal es ética o no, yo tengo un truco que nunca me falla. Me pregunto lo siguiente: ¿si me hicieran a mí esto, que probabilidades tendría de ganar una querrela en contra de quién me lo hizo, o que tal persona fuera arrestada por tal acción, si yo consiguiera suficiente evidencia para probar quién me lo hizo? Si la respuesta es más del 50%, entonces la acción no es ética.

Como vegano que soy, considero que el mundo especista en el que vivo está constantemente explotando todo tipo de animales por motivos que yo creo que son inmorales, ya que los veganos estamos en contra de cualquier explotación de animales, pero si no eres una persona vegana esto no quiere decir que consideres que todo tipo de explotación animal, legítima o no, es aceptable. Por ejemplo, ¿consideras que torturar a un perro hasta su muerte es algo aceptable? Por supuesto que no. Pero si te pregunto ¿consideras manipular a un animal biológicamente es algo acep-



123RF Limited@budabar. Veterinario preparando inseminación

La inseminación artificial es muy común en el caso de cerdos y vacas criados por los humanos para explotar su carne o leche

table? Ahí, la respuesta no parece tan automática, ¿no?

Pues bien, en caso de duda, puedes aplicar el truco que he mencio-

nado arriba, para ver cuál es la respuesta.

¿Pero de qué estamos hablando cuando decimos «manipulación biológica»?

Los humanos han estado manipulando biológicamente a otros animales por al menos 20.000 años. Una de las primeras manipulaciones de este tipo se conoce como «selección artificial», y empezó con las primeras domesticaciones de animales no humanos (los perros, las cabras, y las ovejas, fueron los primeros manipulados). Esta manipulación se basa en humanos eligiendo sistemáticamente qué animal debe aparearse con quién, en función de cualquier criterio humano que elijan (como el tamaño, la mansedumbre, la produc-

ción de leche, la longitud del pelo, la producción de huevos, etc.). Y la manera más básica de hacer esto es asegurarse de que solo los animales que se quería que se reprodujeran entre sí estuvieran en contacto cuando estaban en celo (lo que es fácil cuando se mantienen estos animales en cautiverio).

Cuando los animales manipulados de esta manera, después de muchas generaciones bajo este proceso, terminan siendo genéticamente diferentes de sus contrapartes silvestres de una manera tan significativa que los científicos están de acuerdo en que ya no son la misma especie o subespecie, estos nuevos animales «parcialmente creados por humanos» se denominan animales domésticos (y normalmente se les asigna un nombre de especie o subespecie diferente). Muchos animales se han modificado de esta manera.

Por ejemplo, los perros son de la especie *Canis familiaris* o de la subespecie *Canis lupus familiaris*, y son animales domesticados del lobo salvaje (*Canis lupus*). O los pavos domésticos son de la subespecie *Meleagris gallopavo domesticus*, y son versiones domesticadas del pavo salvaje *Meleagris gallopavo*.

Además de estos, hay muchos más que se han modificado de esta manera. Tenemos gatos domésticos, palomas domésticas, patos domésticos,

MASTER ORGANIC

¡La herramienta imprescindible para el **profesional BIO!**

Cada **semana** las **últimas novedades** en alimentación ecológica, cosmética y complementos bio



Visita nuestro portal
www.masterorganic.es



Información por producto

Descripción, Ingredientes, Contacto de proveedor y distribuidores, código EAN y Código interno

Tendencias y novedades BIO

Alimentación, Cosmética, Complementos alimenticios

Edición
impresa y online
Difusión gratuita

DISTRIBUIDO POR:

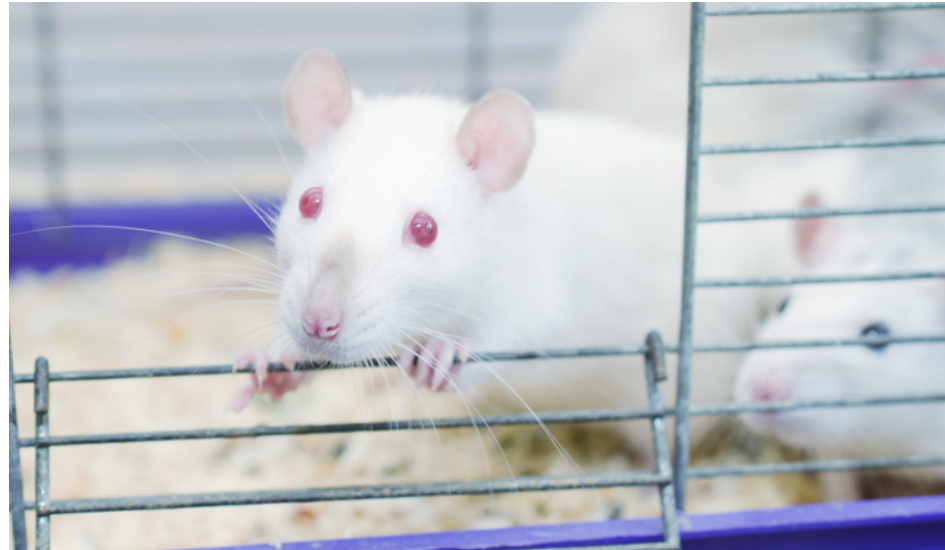


gansos domésticos, pollos domésticos, gallinas de Guinea domésticas, canarios, pinzones de sociedad, caballos domésticos, burros, vacas europeas, cebúes, gayales, cabras domésticas, búfalos de agua domésticos, camellos domésticos, ovejas domésticas, cerdos domésticos, yaks domésticos, llamas, alpacas, conejillos de indias, conejos domésticos, erizos domésticos, hurones domésticos, visones domésticos, zorros plateados domésticos, ratas domésticas/de laboratorio, ratones domésticos/de laboratorio, peces dorados, carpas koi, polillas de seda domésticas, y abejas melíferas occidentales.

Todas estas especies o subespecies han estado manipuladas genéticamente por los humanos a través de selección artificial.

Otro tipo de manipulación biológica es forzar la reproducción de animales no humanos a través de inseminación artificial

A veces no es suficiente poner juntos a dos animales en celo para que se reproduzcan, ya que puede que no quieran hacerlo. Además, para los granjeros que solo ven a los animales como bienes, este método puede que sea demasiado lento para ser «productivo». En estos casos, la solución más común es abusar sexualmente de tales animales para obtener el semen de los machos manipulando sus genitales hasta la eyaculación, y luego insertar tal semen dentro de la vagina de la hembra, lo quiera ella o no. La inseminación artificial es muy común en el caso de cerdos y vacas criados por



123RF Limited@kurashova

los humanos para explotar su carne o leche.

Cuando, por cualquier motivo, tal inseminación artificial no funciona (por ejemplo, en casos donde los animales son demasiado pequeños o peligrosos), a veces se utiliza la fertilización in vitro, seguida de la transferencia de embriones a la hembra. Eso sucede a menudo en algunos animales mantenidos en zoológicos, ya sea como parte de programas de reproducción en cautiverio de especies en peligro de extinción, o simplemente para producir crías que atraen a más visitantes. Guepardos y bisontes se han manipulado con estos métodos.

Por lo que hace a animales en laboratorios científicos, allí no hay límite del tipo de manipulación biológica que tienen que soportar. Los científicos de vivisección han cortado todo tipo de tejidos, han inyectado todo tipo de químicos, han causado todo tipo de heridas y daños, han in-

fectado con todo tipo de patógenos, han quitado todo tipo de órganos para trasplantarlos y han expuesto a los animales a todo tipo de situaciones que inducen cambios fisiológicos, a veces para investigar algún tratamiento, o a veces solo para ver lo que pasa. Moscas, ratones, ratas, peces, perros, conejos, gatos, cerdos, y primates son las víctimas más comunes de este tipo de manipulación.

Mucha de la manipulación biológica de los animales que los científicos hacen es genética

Por ejemplo, la clonación, que es la creación de un animal genéticamente idéntico a otro, manipulando células no reproductoras forzándolas a convertirse en gametos reproductores. En 1996, científicos escoceses clonaron el primer animal, una oveja a la que llamaron Dolly. Fue clonada utilizando una célula de ubre tomada de una oveja adulta. Desde entonces, los científicos han clonado ratas, vacas, gatos, ciervos, caballos, cerdos,

Por lo que hace a animales en laboratorios científicos, allí no hay límite del tipo de manipulación biológica que tienen que soportar

lobos, búfalos, conejos, muflones, bantengs de Java, camellos, coyotes, ciervos, carpas, moscas de fruta, ranas, cabras, hurones de patas negras, perros y monos (el macaco rhesus en 1999 y 2007, y el macaco cangrejero en 2017 y 2019).

Si te hubieran sometido a alguna de estas modificaciones biológicas en contra de tu voluntad, ¿crees que la probabilidad de que tu ganaras una querrela en contra de quién te lo hizo, o que tal persona fuera arrestada por tal acción, sería más del 50%? ¿Si te forzaran a casarte en contra de tu voluntad, te forzaran a eyacular o te violaran, te robaran tus gametos, te sometieran a todo tipo de experimentos que te causaran enfermedad o dolor, o te clonaran sin tu permiso, crees que esto sería, como mínimo, inmoral o no ético?

Pues si lo es cuando tú eres la víctima, lo es también cuando la víctima es cualquier otro ser sintiente. ■

¡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



Tai-chi: una gimnasia suave para desarrollar la calma

El tai-chi contiene toda una filosofía de vida enraizada con las artes marciales y es un buen recurso físico y mental: junto a los movimientos corporales ayuda a despertar la consciencia del practicante. Originaria de China, esta disciplina forma parte de otras culturas orientales desde hace siglos y hoy es fácil ver cómo se practica en muchos parques de ciudades occidentales.

Ejercicio físico y arte marcial

El tai-chi es originariamente un arte marcial (Taichi Chuang) y una sofisticada herramienta para el desarrollo personal -físico, emocional, mental y espiritual-. De hecho, está considerado como uno de los deportes más eficaces para lograr resistencia física y cultivar la paciencia. Entre sus principales características encontraremos la delicadeza de movimientos, la suavidad, el énfasis en la concentración y la respiración.

El origen

El tai-chi apareció en China gracias a **Lao Tsé** (o Laozi) y el taoísmo, hace unos 2600 años. Como filosofía de vida, defiende la íntima unión del ser humano y la naturaleza. Recordemos que la práctica del Tao viene simbolizada por elementos como el popular dibujo del yin y el yang, que muestra dos polaridades o principios opuestos. A esta base filosófica se superpondría siglos después (600 d.C.)



123RF Limited@yacobchuk

El tai-chi está considerado como uno de los deportes más eficaces para lograr resistencia física y cultivar la paciencia

el desarrollo del budismo chan, más conocido como zen.

No hay documentación histórica, pero la tradición ha considerado a **Chang Sanfeng** como creador del tai-chi, alrededor del siglo XIII. Era un monje que, tras estudiar en el monasterio de Shao-Lin durante diez años y empaparse de la sabiduría del

Kung Fu, viajó por toda China adquiriendo grandes conocimientos sobre taoísmo. A partir de la combinación de estas dos filosofías o formas de vida creó el tai-chi chuán ("luchar de acuerdo al principio supremo"), que al principio se enseñaba como una disciplina esotérica.

Los ejercicios

En los ejercicios de tai-chi se utilizan técnicas procedentes de la medicina tradicional china para trabajar el sistema energético del organismo. A través de ellas, el tai-chi intenta liberar el "chi", la energía vital atascada en los músculos y articulaciones. Los movimientos han de ser suaves, fluidos y relajados. No se usa la fuerza, como ocurre en otras artes marciales. Y es preceptivo, en

todo momento, fijar la atención a la respiración, para que esta fluya libremente con el movimiento.

Los beneficios

Es un ejercicio especialmente recomendado para personas con problemas óseos, y también para personas mayores o en muy baja forma, aunque cualquiera puede practicarlo. Entre sus principales beneficios para la salud encontraremos:

- **Aumento de la energía:** revitaliza el organismo.
- **Aumento del equilibrio:** uno de los principios rectores del tai-chi es el concepto " echar raíces", es decir, anclarse en la tierra mientras el cuerpo se mueve sin perder el equilibrio.
- **Mejora de la figura:** aunque no se queman muchas calorías, sí acelera el metabolismo y trabaja la postura.
- **Levantamiento del ánimo:** promueve la sintonía entre cuerpo y mente mediante la meditación, reduce el estrés y la ansiedad y aumenta la autoconfianza.

Las formas y la práctica

Lo esencial en los ejercicios de tai-chi está representado por una o varias "formas", que constan de secuencias (fluidas y predeterminadas)

Bueno y Vegano

SUSCRÍBETE



de movimientos (“cuadros”, “pasos” o “figuras”).

Un ejercicio completo de tai-chi puede llegar a tener hasta 128 movimientos sucesivos, que se deben elegir entre 64 movimientos yin y 64 yang (suaves y fuertes, respectivamente). Por ejemplo: “Forma de 24 movimientos” (“Forma Pekín”) “Forma de 37 movimientos” (“Forma abreviada según Zheng Manqing”) “Forma larga del estilo Yang” con 108 posiciones. Por eso una sola forma puede llevar desde pocos minutos hasta una hora y media, según sean la cantidad de movimientos y la velocidad de ejecución.

¿Podemos aprender tai-chi en casa? Hoy es más fácil, gracias a Internet y las redes sociales. Conviene seguir las enseñanzas finales de un único maestro y practicar en un sitio tranquilo y amplio para practicarlo, sin distracciones importantes (nada de ventanas abiertas a calles ruidosas, música estridente o niños gritando); la meditación requiere de un entorno tranquilo.

Respiración y relajación

El tai-chi se basa en el control del movimiento, que debe ser reposado y fluido, para lo cual hay que seguir algunas recomendaciones:

1. Calentar con la respiración adecuada y control de los pensamientos. En el tai-chi no hay lugar para la impulsividad, y para evitar sucumbir ante ella hay que despejar la mente. Para lograrlo ponte erguido, con los pies separados en línea con los hombros, y coloca la mano en tu abdomen,

un poco por debajo de tu ombligo. Inhala y exhala por la nariz notando que esa zona se mueve.

2. Conocer el propio cuerpo. Poco a poco, ve centrándote en relajar cada una de las partes de tu cuerpo, de manera que solo hagas fuerza con los pies para mantenerte erguido. Empieza por las partes más pequeñas, como dedos y orejas, y ve avanzando hasta estar completamente relajado.

3. Echa raíces en el suelo. Imagina que tus pies y el suelo están unidos por largas raíces, convenciéndote a ti mismo de ello hasta que no puedas prácticamente separar los pies del suelo. Puedes moverte, pero nunca caer.

4. Diferentes tipos de tai-chi. Como en todas las artes marciales, existen distintos tipos de tai-chí, con movimientos más o menos amplios. Escoge el que más se adapte a ti, ya que, si logras cen-

trarte solo en uno, ayudará a que puedas concentrarte mejor.

Entre los estilos, el más conocido es el **estilo Yang**, que es en el que piensa la gente al pensar en tai-chi. El **estilo Chen** es muy dinámico, empezando lento para luego acelerar. El **estilo Wu** es el más sencillo, pero practicarlo bien cuesta mucho porque se centra en la lentitud, los movimientos casi imperceptibles y el movimiento interior del cuerpo. Finalmente, existe otro estilo, el **Hao**, pero está tan poco extendido que es casi desconocido en Occidente. Recordemos también que el tai-chi que hoy conocemos perdió el Chuan en su denominación, porque una serie de grandes maestros, como el añorado **Peter Yang**, eliminaron su carácter de lucha frente a los demás.

Movimientos básicos del tai-chi

Su gran variedad de movimientos y rutinas son casi infinitos; no obs-

tante, hay algunos movimientos que sí se pueden explicar brevemente:

- **Látigo simple.** Tus brazos y tus manos se convierten en parte de un látigo. En este movimiento una de las manos adopta la forma del pico de un ave mientras ambos brazos se despliegan hacia los lados desde los hombros.
- **Alas desplegadas de la grulla blanca.** Con ambos pies sobre el suelo, desplaza el peso del cuerpo sobre una de las piernas y luego sobre la otra, extendiendo los brazos en la misma dirección que las piernas.
- **Movimiento “verter”.** Con los pies separados y alineados con los hombros, pasa el peso del cuerpo de una pierna a otra.
- **Círculos.** Sitúa los brazos delante del cuerpo y haz círculos con ellos. Luego inténtalo también con las piernas, ya sea de pie o sentado. Todo muy lentamente.
- **“Serpiente que reptar”.** Este movimiento es ligeramente diferente en cada estilo de tai-chi, pero la idea general es la misma: pasar de una posición en pie a una “emboscada profunda” con la mayor gracia posible.

Los ejercicios de tai-chi pueden ser parte de una rutina de entrenamiento, pero también pueden ser una forma de relajación en situaciones cotidianas. Además, también pueden resultar de ayuda para los practicantes de las artes marciales clásicas. ■



123RF Limited@inesbazdar

BioCultura
Feria de productos ecológicos
y consumo responsable

2025

A CORUÑA 7-9 marzo. EXPOCoruña

BARCELONA 29 mayo/1 junio.

La Farga de L'Hospitalet

MADRID 6/9 noviembre. Ifema

LA RAÍZ DE LA SOLUCIÓN

40 AÑOS HACIENDO CAMINO JUNTOS



Organiza

VIDASANA ASOCIACIÓN VIDASANA



biocultura.org
@biocultura

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

