

"La gente que realmente aprecia a los animales siempre pregunta sus nombres" Lilian Jackson Braun

Animales en la guerra



123RF Limited@stoann



6
Desde Bueno y Vegano

8
NUTRICIÓN INFANTIL
Desayunos y meriendas creativas con fruta

12
DEFENSA ANIMAL
Las prácticas industriales que el veganismo rechaza



Bueno y Vegano



@buenoyvegano



@buenoyvegano

www.buenoyvegano.com

SUSCRÍBETE GRATIS



Consulta las mejores recetas veganas

Bueno y Vegano



Noemí Alba

Activista por los Derechos de los Animales
noemialhortas@gmail.com



EDITA:

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

EDICIÓN DIGITAL

www.buenoyvegano.com
buenoyvegano@buenoyvegano.com

DIRECTOR

Enric Urrutia

REDACCIÓN

Montse Mulé

PRODUCCIÓN EDITORIAL

Oriol Urrutia, Ariadna Coma,
Axel Domingo, Gemma Isern

COLABORADORES

Noemí Alba, Mercedes Blasco,
Iván Iglesias, Miriam Martínez,
Cristina 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



Animales en la guerra

Desde tiempos inmemoriales, los animales han sido compañeros silenciosos y forzados en las guerras humanas. “El hombre ha hecho de la Tierra un infierno para los animales”, dijo Schopenhauer. Una sombría afirmación que se confirma vergonzosamente una vez más cuando revisamos el papel que los animales han desempeñado en la historia bélica de la humanidad.

Desde que los humanos comenzaron a domesticar animales, estos comenzaron a utilizarse tanto para el transporte y el trabajo, como para el combate. Uno de los primeros registros históricos de animales en la guerra proviene del siglo IV a.C., cuando los elefantes tuvieron un gran protagonismo en algunas grandes e importantes batallas. Estos colosos fueron utilizados por el Imperio Persa y otras civilizaciones para infundir terror en sus enemigos. Alejandro Magno se enfrentó a estos grandes animales en la famosa Batalla de Gaugamela en el 331 a.C. Aquí, los elefantes fueron utilizados por los persas con la esperanza de que su enorme tamaño y su fuerza desbarataran las filas macedonias. Aunque finalmente Alejandro salió victorioso, el uso de elefantes como arma de guerra marcó un precedente en la historia militar. En respuesta a su uso, los ejércitos comenzaron a buscar formas de contrarrestar su poder. Así nacieron tácticas retorcidas como el uso de cerdos salvajes. Estos animales se empapaban en aceite, se les prendía fuego y se lanzaban hacia las líneas enemigas. Los elefantes,



123RF Limited@stoonn

asustados por el fuego y los chillidos desesperados de los cerdos, entraban en pánico y causaban todo tipo de estragos en el campo de batalla.

Los **caballos**, quizás más que cualquier otro animal, han sido explotados sistemáticamente en la guerra. Desde los carros de combate de las antiguas civilizaciones hasta las caballerías medievales que hemos visto representadas en tantas películas. También estuvieron presentes en la Primera y la Segunda Guerra Mundial. Los caballos han sido forzados a marchar, cargar y morir en nombre de los conflictos humanos en todas las partes del mundo y a lo largo de muchos siglos. Se estima que más de 100 millones de caballos han muerto, de formas terribles, en las múltiples guerras que definen nuestra historia.

Las **palomas mensajeras** también desempeñaron un papel impor-

tante en la comunicación durante la Primera Guerra Mundial. Estas aves estaban entrenadas para regresar a su palomar de origen, y se utilizaban para enviar mensajes a través de líneas enemigas cuando otros medios de comunicación eran imposibles o peligrosos. Una paloma en particular, llamada GI Joe, se hizo célebre por salvar a mil soldados aliados al entregar un mensaje que evitó un bombardeo inminente. Estas aves se convirtieron en una amenaza para las líneas enemigas, así que a menudo eran exterminadas, como hicieron los alemanes cuando llegaron a la Unión Soviética en 1941.

Por supuesto, los **perros** también han sido reclutados en los ejércitos, sirviendo para todo tipo de tareas. Han sido centinelas, mensajeros y hasta detectores de minas y bombas en misiones absolutamente kamikazes. Durante la Segunda Guerra Mundial,



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

algunas fuerzas militares usaban a los perros como armas contra los tanques enemigos. Los canes eran entrenados desde cachorros para asociar el ruido de los motores de los tanques con la comida, de forma que se acostumbraban a correr hacia los carros de combate para recibir alimento. Cuando llegaba el momento de la batalla se les equipaba con explosivos amarrados al lomo con un detonador activado por contacto. La idea era que el perro se metiera debajo del tanque, donde eran detonados para causar daños en el vehículo. Sin embargo, era un método que no siempre funcionaba, ya que a veces los perros se asustaban y regresaban a sus propias líneas.

Los **animales marinos** tampoco se han podido librar de participar en nuestras guerras. La marina estadounidense ha entrenado delfines para detectar minas submarinas y proteger a los buceadores de posibles explosiones inesperadas. Estos inteligentes mamíferos cuentan con un sofisticado sistema de orientación mediante ondas de sonido, llamado ecolocación, gracias al cual son capaces de identificar objetos sumergidos que suelen pasar desapercibidos para los humanos. Estos programas han sido criticados por mantener a los delfines en pésimas condiciones y adiestrarlos con métodos más que cuestionables.

Otros animales han sido utilizados de maneras aún más insólitas. Durante la Segunda Guerra Mundial, Estados Unidos desarrolló un proyecto llamado "Bat Bomb Project" para usar **murciélagos** como armas incendiarias. El plan se le ocurrió a un dentista llamado Lytle S. Adams, y consistía en equipar a los murciélagos con pequeñas bombas incendiarias. Estos murciélagos serían liberados desde aviones sobre ciudades japonesas al amanecer, para que buscaran refugio en edificios, que en su mayoría eran de madera y papel. Una vez que los murciélagos se escondieran, las bombas se activarían, causando incendios generalizados. Se hicieron algunas pruebas con bastante éxito, pero el proyecto se canceló en 1944 para centrarse en la creación de un arma mucho más efectiva: la bomba atómica.

Los **camellos y dromedarios** también cargan con una historia llena de sufrimiento y maltrato. Su resistencia al calor y su capacidad para soportar largos periodos sin agua los hacían ideales para el transporte y la batalla. En el antiguo Oriente Medio y el norte de África, estos animales estaban presentes en todas las campañas



123RF Limited@serezniy

militares. Los dromedarios, con su única joroba y mayor velocidad, eran muy valorados para la guerra, ya que podían cubrir grandes distancias muy rápidamente, y esto permitía a los ejércitos llevar a cabo ataques sorpresa. Por otro lado, los camellos bactrianos, con sus dos jorobas, se usaban en regiones más frías y montañosas de Asia Central, donde se apreciaba más su fuerza para llevar cargas pesadas que su velocidad. En la antigüedad, los ejércitos persas, árabes y otros pueblos nómadas usaban a estos animales para espantar a los caballos de las fuerzas enemigas. Los guerreros a menudo los usaban también como escudo y se escondían detrás de ellos para atacar con lanzas o flechas.

Los **gatos** también han participado en muchas guerras, aunque su uso ha sido más indirecto que el de otros animales. Los barcos de guerra, por ejemplo, solían llevar gatos a bordo para proteger la comida almacenada y evitar daños causados por ratones y ratas. En la Primera y Segunda Guerra Mundial, muchos gatos vivían en las trincheras porque ofrecían cierto consuelo a los soldados en medio de la brutalidad de la guerra. También se ha documentado el uso de gatos en espionaje, aunque de manera muy limitada. Un ejemplo es el proyecto de la CIA durante la Guerra Fría, denominado "Acoustic Kitty". La idea era implantar dispositivos de escucha en gatos para espiar a diplomáticos soviéticos, aprovechando la capacidad de los gatos para moverse sin ser detectados. Afortunadamente, este proyecto no tuvo éxito y fue abandonado rápidamente.

Incluso los **osos** han tenido su lugar en la guerra. Uno de los más famosos fue Wojtek, un gran oso adiestrado por el ejército polaco durante la Segunda Guerra Mundial. Wojtek fue adoptado en Irán en 1942 cuando era un cachorro y se crió con los soldados, que lo convirtieron en una especie de mascota. Ya adulto, lo llevaron a Italia

a la Batalla de Monte Cassino. En plena batalla fue obligado a transportar municiones pesadas y llevar cajas de proyectiles de artillería a los soldados. Como reconocimiento le ascendieron a cabo. Murió en el zoológico de Edimburgo.

Más allá del campo de batalla, los animales también han sido utilizados en la investigación y el desarrollo de tecnología militar. En los laboratorios, innumerables especies han sido sometidas a horribles experimentos para probar nuevos armamentos, investigar los efectos de las armas químicas y biológicas, y desarrollar equipos de protección. Expuestos a pruebas con radiación, explosivos y sustancias tóxicas, simplemente para comprobar cómo estas agresiones podrían dañar a un ser humano. Por último, también son víctimas colaterales de los conflictos humanos. **En cada guerra, el impacto en la fauna local y en los animales domésticos es enorme.** El ruido de las explosiones, la destrucción de los hábitats, la escasez de alimentos y el desplazamiento forzoso causan un sufrimiento incalculable entre los animales. Sin embargo, su dolor raramente se menciona, y las muertes de estos seres suelen pasar inadvertidas, sin ser contabilizadas ni recordadas.

¿Es el ser humano violento por naturaleza? Sea cual sea la respuesta, la realidad es que nuestra especie, en su interminable búsqueda de poder y dominación, es capaz de infringir las mayores atrocidades imaginables. El hombre ha hecho de la Tierra un infierno también para sí mismo. ■

EL PRODUCTO DEL MES

Chocolate vegano cinnamon roll, de iChoc



Además de estar de moda, los rollitos de canela son una auténtica delicia. iChoc combina este exquisito dulce con el chocolate vegano más cremoso, un generoso toque de canela y el crujiente del azúcar granulado. Canela en rama, nunca mejor dicho.

Con ingredientes 100% ecológicos y veganos, elaborado a base de cacao de Comercio Justo de la República Dominicana con la máxima trazabilidad y envasado en un envoltorio compostable y libre de plásticos.

Certificado:

Ecológico [Euro Hoja]

Marca:

iChoc
www.ichoc.de/en

Empresa:

Ecofinia GmbH

Recomendado por



www.masterorganic.es



Infusiones para combatir el resfriado

Cuando llega el frío, es común que incluso las personas sanas puedan padecer algún resfriado. Son infecciones virales de nariz y garganta, con síntomas como congestión o goteo nasal, dolor de garganta, estornudos, tos, dolor de cabeza o corporal leve y décimas de fiebre. La secreción nasal empieza siendo clara y líquida y se vuelve amarilla o verde y más espesa a medida que el resfriado avanza.

Aunque generalmente los resfriados son inofensivos, duran una semana y no requieren asistencia médica, son muy molestos y pueden llegar a complicarse. Para evitarlo, la fitoterapia ofrece una gran variedad de infusiones y remedios que alivian sus síntomas y facilitan su proceso.

- **Tomillo y limón.** El tomillo tiene propiedades antibacterianas y antivíricas, que ayudan a combatir los rinovirus del resfriado. Alivia la inflamación y ayuda a expectorar la mucosidad. Se suele tomar junto con el zumo recién exprimido de medio limón, que facilita la recuperación gracias a la acción in-
- **Flor de saúco y regaliz.** Es una infusión ligeramente gelatinosa con propiedades para hacer sudar, aliviando la congestión y la fiebre. Es antioxidante y facilita la eliminación de mucosa, disminuyendo la inflamación de gar-



123RF Limited@chamillewhite

ganta, la tos y el dolor muscular o cansancio. Se suele acompañar de regaliz, que endulza el sabor de la infusión y aporta sus propiedades contra la tos y como expectorante.

- **Ume-sho-Kuzu.** Es un remedio tradicional japonés muy eficaz para aliviar los síntomas del resfriado y acortar su proceso. Se toma dos o tres días, a razón de una o dos tazas por día. Se disuelve una cucharadita rasa de kuzu en una taza de agua fría y se hace hervir. Fuera del fuego se le añade una cucharadita de pasta de ciruela umeboshi y unas gotas de tamari. Puede hacerse con té verde, que aporta sus antioxidantes y facilita la recuperación.
- **Jengibre y especias.** Es un buen fortalecedor del sistema inmunitario y tiene propiedades antibióticas, expectorantes y contra la inflamación de garganta, la congestión nasal y la tos. Ayuda a eliminar las flemas y la mucosidad bronquial. Su acción se puede complementar con la de otras especias como pimienta, clavo, cúrcuma, cayena o canela, además de con jugo fresco de limón que aporta vitamina C. Se puede endulzar con estevia. Como es una raíz, el jengibre no

se infundiona, sino que se cuece durante 5-10 minutos.

- **Equinácea con anís verde.** Es una de las plantas más efectivas para la estimulación del sistema de defensas del organismo. Refuerza el sistema inmune y la acción de los leucocitos contra los virus y agentes patógenos. Su acción preventiva protege frente a las infecciones, al tiempo que las reduce y facilita su rápida resolución. El anís aporta un aroma muy agradable y facilita la evacuación de mucosidad.
- **Tusílago y pulmonaria con pino.** Cuando el resfriado baja hacia los bronquios y cursa con tos, los mucílagos de estas dos plantas rebajan la irritación de las vías bajas y facilitan la expectoración de las flemas. Protegen contra la inflamación de la faringe, laringe, amígdalas y bronquios. Es eficaz contra la fiebre, porque disminuye la temperatura corporal. Se puede aromatizar con yemas de pino, que suma sus propiedades antisépticas.
- **Flores de malva y gordolobo con menta.** La malva reduce la inflamación de las vías respiratorias. Ayuda a eliminar la mucosidad de las vías altas, reduce la congestión nasal y permite respirar bien. Es expectorante, suaviza la irritación y picor de garganta y reduce la tos. Por su parte, el gordolobo es antiinflamatorio y aporta mucílagos y saponinas cuyo efecto balsámico suaviza las mucosas, facilitando la expectoración. El aroma de la menta o hierbabuena contribuye a reducir la obstrucción nasal.
- **Perilla frutescens o Shisho con romero.** Esta planta de origen oriental tiene grandes propiedades como broncodilatadora, antihistamínica, inmunomoduladora y antiinflamatoria. Se utiliza en resfriados, bronquitis, amigdalitis y enfermedades respiratorias, para expulsar las mucosidades y aliviar la tos. Pero también en el tratamiento de afecciones autoinmunes como asma, sinusitis y rinitis alérgicas. El romero es antiséptico, antibacteriano y balsámico. Ayuda en la infección de garganta y faringe, y aporta un aroma que descongestiona las fosas nasales. ■

nuestras mermeladas EXTRA con cítricos




sirope de ágave



**NARANJA
AMARGA**

sirope de ágave



LIMÓN

sirope de ágave



**NARANJA
DULCE**

azúcar de caña



azúcar de caña



azúcar de caña











www.valledeltaibilla.es

Tofu sedoso al vapor

El tofu se ha ido convirtiendo poco a poco en un producto cada vez más fácil de encontrar en supermercados y comercios, no sólo en tiendas especializadas. Y es que es un alimento muy rico en proteína a la vez que versátil en la cocina.

Su sabor suave lo hace perfecto para una gran variedad de recetas, tanto dulces como saladas.

Pero no todos los tofus son iguales. La bebida de soja debe cuajarse y prensarse para eliminar la humedad y según el grado de prensado encontraremos resultados más o menos firmes. Pero esto no sucede en el caso del tofu sedoso. Al no prensarse, se consigue un tofu especialmente suave y delicado con una consistencia ligeramente gelatinosa.

Es perfecto para utilizar en postres y platos dulces como mousse o batidos, pero también es toda una experiencia poder disfrutar de su textura sedosa en sopas o aliñado con salsa de soja y cebolleta.

En esta receta, el tofu nos recuerda a una cuajada o una panacota salada especialmente fina en la que la salsa aporta carácter y matices, pero sin tapar el protagonismo del tofu.



@Estela Nieto



Preparación: 5 min.
Cocción: 6 min.

Ingredientes (2 raciones)

- 1 cucharada de aceite suave.
- 2 cucharadas de tamari o salsa de Soja Shoyu de Clearspring.
- 3 dientes de ajo.
- 1 cucharada de cebolleta fresca picada.
- 1/2 cucharada de cilantro fresco picado.
- 1/2 cucharadita de azúcar [opcional].
- 1/2 cucharada de vinagre de arroz Clearspring.
- 1/2 cucharadita de aceite de sésamo tostado Clearspring.
- 1 cucharada de semillas de calabaza o de cacahuetes troceados.
- 1 bloque de tofu sedoso ecológico Clearspring.

Elaboración

Comenzar por abrir el brik de tofu sedoso Clearspring con cuidado de no romperlo ya que es muy delicado y colocar en el plato en el que se vaya a servir, así evitaremos manipularlo mucho.

Calentar un poco de agua en una olla o cacerola grande y con ayuda de una vaporera, colocaremos el plato con el tofu en el interior. Cocinar al vapor durante 6 minutos. Es importante contar este tiempo desde que el vapor comienza a salir por la parte superior.

Mientras tanto prepararemos el aliño que dará sabor al tofu. Pelar y picar los ajos, la cebolleta, preferiblemente la parte verde y el cilantro.

El sabor suave del tofu lo hace perfecto para una gran variedad de recetas, tanto dulces como saladas

Cuando el aceite esté caliente, pero sin humear, añadiremos los ajos para que tomen un poco de color y aromaticen el aceite. Añadir en ese momento las semillas de calabaza o los cacahuetes picados, la cebolleta y el cilantro. Cocinar unos segundos y a continuación agregar el resto de los ingredientes, el azúcar, el tamari y el vinagre de arroz. Apartar del fuego y remover para que se integre todo por completo.

Si el sabor resulta muy intenso se puede diluir con una o dos cucharadas de caldo vegetal. Cuando haya pasado el tiempo de cocción del tofu lo sacaremos con cuidado de no quemarnos de la vaporera y escurriremos el líquido que haya quedado en el plato.

Cortar en rebanadas gruesas de unos 2 centímetros y tumbar una sobre otra para que queden ligeramente solapadas. El tofu estará muy tierno por lo que es importante manipular con cuidado y delicadeza. Sobre el tofu, disponer el aliño procurando que cubra la superficie y penetre entre las rebanadas. Servir inmediatamente y consumir caliente. ■



SOL
natural

Pasta artesana
con semillas de lino

Buena para tu
corazón

Omega 3

Buena para tu
microbiota

Fibra
soluble

Descubre la gama
completa aquí





Ariadna Coma

Periodista

buenoyvegano@buenoyvegano.com

La hostelería de lujo incorpora la cocina vegana a la alta cocina

La comida vegana tiene lugar en la alta cocina, por supuesto. Cada vez hay más muestras de ello. Por ejemplo, aperturas de nuevos restaurantes con una filosofía completamente *plant-based* o la incorporación de opciones veganas más extensas y atractivas en los menús motivadas por las nuevas demandas de consumo.

Los ingredientes vegetales, incluso aquellos que a priori pueden parecer más sencillos, tienen una gran capacidad de despertar el interés y la curiosidad de los comensales, ofreciendo todo un mundo de sabores, texturas y combinaciones originales. También en la restauración de lujo.

Comprometidos con la sostenibilidad, la innovación y el arte culinario

La marca internacional de hoteles de lujo originaria de Francia **Sofitel** ha ofrecido menús completamente veganos en más de siete de sus hoteles ubicados en toda Euro-



Foto cedida por Gablons / Sofitel

pa durante el mes de enero. Uno de ellos ha sido **Sofitel Barcelona Skipper**, ubicado junto a la playa de la Barceloneta y el puerto olímpico.

La combinación de las tradiciones locales con un toque francés y el carácter propio de Sofitel daba como resultado un banquete culinario de seis platos basado en productos locales y de temporada. Una

fusión de sabores, texturas, creatividad, arte e innovación para invitar a los paladares más exigentes a las infinitas posibilidades de la cocina vegana.

En palabras de **José Sánchez**, Chef ejecutivo de **Sofitel Barcelona Skipper** y de **Tendiez**: “Crear este exclusivo menú vegano ha sido un emocionante desafío para mostrar que la alta cocina puede trans-

formar ingredientes frescos, locales y de temporada en una explosión de sabores. Es un tributo a un estilo de vida más saludable y sostenible”.

Sobre Veganuary

La marca hotelera ha aprovechado para sumarse a la campaña de promoción y concienciación promovida por **Veganuary**, una organización sin ánimo de lucro que invita a gente de todo el mundo a descubrir los beneficios de un estilo de vida basado en la alimentación vegana durante el mes de enero, pero también más allá.

El movimiento empezó en 2014 en el Reino Unido con el objetivo de promover una acción colectiva para crear un impacto positivo, y el número de participantes ha ido aumentando exponencialmente. Por ejemplo, en 2024 se lanzaron más de 2.100 nuevos productos veganos y opciones de menú en todo el mundo durante la campaña de Veganuary. ■

Las tendencias que marcarán el mercado de las proteínas vegetales en 2025

Según los expertos, en 2025 la industria de la alimentación y las bebidas estará definida por una creciente demanda de productos centrados en la salud, la indulgencia, la sostenibilidad y la diversidad cultural. Estas son las principales tendencias que tendrán impacto en el sector de las proteínas alternativas, según *Proveg International*:

Alimentos funcionales y orientados a la salud: cada vez más consumidores están adoptando un enfoque proactivo de la salud, utilizando la nutrición para hacer frente a retos específicos o apoyar el bienestar general. En este sentido, la demanda de alimentos con proteínas, vitaminas, fibra, probióticos y otros ingredientes funcionales será tendencia.

Productos menos procesados y alimentos integrales: los alimentos naturales y mínimamente procesados, especialmente en lo que se refiere a productos de origen vegetal, ganarán



123RF Limited@jeannierv

popularidad entre los consumidores, así como los alimentos integrales. Los consumidores se inclinan por productos con ingredientes reconocibles y etiquetas comprensibles y claras.

Ingredientes innovadores y de origen marino: el abastecimiento sostenible impulsa el interés por los ingredientes de origen vegetal acuático, que tienen una baja huella

medioambiental. Apreciados por su producción sostenible y su contenido en nutrientes y minerales, alimentos innovadores como las algas marinas o la lenteja de agua pueden liderar esta tendencia.

Sostenibilidad, trazabilidad y tecnología: los consumidores valoran más y más la producción ecológica y están dispuestos a elegir

productos que reduzcan el impacto ambiental. Ofrecer soluciones con ingredientes reciclados y alternativos (*zero-waste*, *upcycling*) que mantengan los estándares de alta calidad y hacer hincapié en la transparencia se distinguen como elementos clave.

Fusión cultural y tradición reinventada: los consumidores ven la comida como una oportunidad para contar historias y conectar. Desarrollar versiones vegetales de clásicos reconocidos en todo el mundo o crear platos de fusión que incorporen proteínas alternativas junto con sabores de múltiples cocinas culturales puede atraer a los comensales más aventureros.

Caprichos cotidianos: los consumidores buscan placeres cotidianos, “pequeños lujos” asequibles. De ahí la tendencia de desarrollar productos proteicos alternativos que reproduzcan las cualidades de los alimentos reconfortantes clásicos, como las barritas o los helados veganos. ■

Los consumidores europeos, cada vez más abiertos a la alimentación *plant-based*

Los consumidores cada vez son más conscientes del impacto que tienen las elecciones alimentarias sobre su propia salud y sobre el planeta. En concreto, una nueva encuesta ha revelado que **más de la mitad de los ciudadanos europeos han cambiado su alimentación** en los últimos dos años.

La encuesta, elaborada por *FMCG Gurus* en colaboración con *V-Label*, se realizó en 13 países de la Unión Europea con el objetivo de examinar las actitudes hacia el veganismo, la sostenibilidad y los desafíos de adoptar estilos de vida más éticos.

De entre todos los participantes que afirman haber modificado sus hábitos alimentarios (un 52,2%), casi un 30% **ha reducido su consumo de carne**. Un 42% del total confirma, además, haber **explorado fuentes alternativas de proteínas** como el tofu, las legumbres y otros sustitutos de la carne, así como haber au-



123RF Limited@nuningning20

mentado los platos *plant-based* en sus menús.

“No es una moda pasajera”

Tal y como explica *V-Label*, los resultados corresponden a múltiples factores, siendo principales las **preocupaciones de salud**, la **conciencia ambiental** y las **consideraciones éticas**. El sello líder mundial en productos veganos y vegetarianos afirma que

los consumidores están vinculando cada vez más la alimentación vegetal con beneficios como niveles más bajos de colesterol, menor riesgo de enfermedades crónicas y mayor energía. Destaca que muchos comprenden la significativa huella de carbono de la ganadería y están motivados a reducir su impacto ambiental. Asimismo, añade que el bienestar animal sigue siendo un factor crítico y que, en este sentido, muchos consumidores optan

por opciones veganas para evitar apoyar industrias que perciben como perjudiciales.

Impulsar el cambio

Según los resultados de la encuesta, un 44,5% de los consumidores europeos cree que el daño al medio ambiente ya es irreversible, mientras que **el 69,2% desearía que las marcas educaran sobre sostenibilidad**.

“El auge del veganismo y la sostenibilidad refleja un cambio cultural más amplio hacia una vida más consciente. Los consumidores no solo buscan productos, sino también socios en su camino hacia un futuro más sano y sostenible. Si comprenden sus necesidades, abordan los obstáculos y se comunican con eficacia, las marcas pueden desempeñar un papel fundamental en el impulso de este cambio. El futuro es vegetal y ahora es el momento de actuar”, reivindica el sello líder mundial en productos veganos y vegetarianos. ■

‘Mi primer diccionario visual vegano’: un libro para descubrir el mundo con ética

Un libro de primeras palabras dirigido a la primera infancia con la particularidad de que está pensado con perspectiva vegana. Es decir, que concibe a los animales como seres merecedores de una consideración moral plena. Se trata de **‘Mi primer diccionario visual vegano’**, un diccionario visual pensado especialmente para explicar el mundo a niños de entre cero y cinco años a través de objetos y escenas cotidianas.

“Los libros infantiles con una perspectiva inclusiva (desde el feminismo al antirracismo, pasando por muchas otras reivindicaciones y cambios de sensibilidad sociales) son cada vez más fáciles de encontrar. En Cataluña y España también ha habido producción literaria con perspectiva vegana dirigida a la infancia, pero no está pensada especialmente para la primera infancia, sino dirigida a criaturas más mayores”, explican desde **Es-**



Imagen cedida por Escoleta Vegana

coleta vegana, los impulsores del proyecto. “No hablamos solo de la representación de la leche de vaca o del atún como alimentos, sino de actividades como la equitación, la presencia de peceras o de canarios enjaulados, y la clasificación de los animales según el uso que los humanos les dan (por ejemplo, zoos y granjas)”, añaden.

Con las ilustraciones de Sara Caballería, la revisión pedagógica de Joana Morales, y la revisión nutricional de Sara Torra, **‘Mi primer diccionario visual vegano’** plasmará escenas cotidianas con ternura, perspectiva ética y simbolismo profundo acerca de ámbitos fundamentales como el cuerpo, los alimentos, la ropa, el mundo de los

animales, el hogar, distintos hábitats y acciones diversas.

Una campaña de crowdfunding

Para financiar la producción de forma colaborativa, Escoleta vegana ha publicado el proyecto en la plataforma de micromecenazgo **Verkami** en el que se podrá participar hasta el 15 de febrero. Si se consigue el objetivo de recaptación, el libro se editará en catalán y en castellano, y si se llega a los objetivos ampliados, también se editará en gallego y en euskera.

Sobre Escoleta vegana

Escoleta vegana es un colectivo fundado en 2023 por tres activistas veganas, Mariona Sanfeliu, Alba Serrano y Joana Morales, con el objetivo de ofrecer a familias y educadoras veganas recursos didácticos con perspectiva vegana dirigidos a niños y niñas menores de cinco años, una etapa fundamental del desarrollo. ■

Desayunos y meriendas creativas con fruta

Cuando somos padres nos preocupamos, por lo general, de que las comidas principales de nuestros hijos sean completas y nutritivas. A veces llegamos a obsesionarnos con que se acaben el plato, sin pensar que en muchas ocasiones, lo más normal es que los niños hagan más comidas, pero menos copiosas, repartidas a lo largo del día.

La fruta de por sí, es un alimento con azúcar, dulce y delicioso, por lo que es perfecto para el paladar de un niño, y de un adulto. Aunque si lo habitual es consumir repostería y bollería industrial ese paladar necesitará un poco de adaptación. Ser creativos y presentar de manera atractiva la fruta serán la clave para que entre por los ojos y no produzca rechazo.

Algunas ideas para incluir fruta en desayunos y meriendas pueden ser:

La fruta de por sí, es un alimento con azúcar, dulce y delicioso, por lo que es perfecto para el paladar de un niño, y de un adulto

1. **Smoothies:** tomar un buen batido es un placer asegurado. Para conseguir una consistencia cremosa utiliza plátano o mango. Añade alguna otra fruta de tu elección, fresas, manzana, pera o incluso papaya aportarán sabor, y algo de yogur, la leche que sueles consumir, zumo de naranja o



123RF Limited@romrodinka

algo de agua hará que tu batido sea una delicia. Puedes incluir también algo de verdura, hojas de espinaca o kale, no modificarán el sabor, solamente el color.

pasta o galletas harán que los niños se motiven más a comerlas, no olvidemos que el juego también es su forma de expresarse, aprovechémoslo.

2. **Fruta cocinada:** una compota de manzana o pera son ideas muy sencillas, que con un toque de canela o vainilla pueden completar un desayuno estupendo. También puedes cocinarlas al horno y tener para varias ocasiones, en la nevera se conservará perfecta varios días. Prueba a cocinar unos minutos unas rodajas de manzana, plátano o piña en una sartén con unas gotas de aceite de coco. Añade esta fruta sobre un porridge de avena con leche de soja y tendrás un plato completo.

4. **Gelatinas de fruta:** usando el alga agar agar hervida en zumo de manzana conseguiremos una gelatina 100% vegetal. Dentro de esta gelatina podremos incluir trocitos de fruta, el efecto visual es de lo más atractivo.

3. **Formatos divertidos:** brochetas de fruta cortada con moldes de

5. No olvidemos que la fruta es la mejor opción **take away**: se conserva fenomenal, incluso podremos llevarla cortada con unas gotas de limón para evitar que se oxide. Si no puedes llevar tu propia fruta, por duración del viaje, puedes recurrir a opciones comerciales como purés de fruta o smoothies que no contengan azúcar añadido. ■



123RF Limited@romrodinka

Bueno y Vegano

SUSCRÍBETE





No nos olvidemos de los cereales integrales en la alimentación infantil

Los cereales son alimentos ricos en hidratos de carbono complejos, proteínas, vitaminas (E y grupo B), minerales y fibra; y deberían constituir un 25% del volumen de nuestra alimentación diaria. Para que sean realmente beneficiosos los cereales deben tomarse en su forma integral, ya que es en el salvado y en el germen donde se encuentran no solo la fibra, sino gran parte de sus minerales, vitaminas y ácidos grasos esenciales.

Como es también en el salvado donde se acumulan los pesticidas, conviene que los cereales integrales sean ecológicos siempre que sea posible, y en especial cuando se los damos a los bebés y niños más pequeños.

Los bebés pueden empezar a tomar cereales alrededor de los 6 meses. No debemos ofrecerlos antes de los 4 meses porque su intestino es todavía demasiado inmaduro para digerirlos bien. Para empezar podemos preparar unas cucharadas de papilla de copos de avena sin azúcar cocidos



123RF Limited@kryzhov

en agua, caldo de verduras, leche materna o leche de fórmula. Podemos mezclar estas gachas de avena con un poco de compota casera de manzana o pera. El arroz integral bien cocido y el pan integral de levadura madre también pueden ser ofrecidos a esta edad. Es muy bueno que el bebé se acostumbre a coger los alimentos con sus manos y a masticarlos desde muy

pronto y el pan es uno de los mejores alimentos para que practique estas habilidades. Más adelante podemos ir incorporando cuscús, bulgur, pasta (al principio semi-integral, que conserva el germen, pero no el salvado, y que es más fácil de digerir al llevar menos fibra), quinoa y amaranto cocidos (son realmente semillas y no cereales, pero se cocinan y consumen como si

lo fueran y sus propiedades nutricionales son similares), mijo y maíz (en forma de polenta o de gofio).

Si el bebé quiere morder algo es mejor darle bastoncitos crujientes de pan y no galletas, ya que estas llevan demasiado azúcar y a menudo están preparadas con aceite de palma u otras grasas de baja calidad.

En los niños más mayores y adolescentes los cereales siguen siendo una parte muy importante de la alimentación y tenemos que acostumbrarlos a que los coman integrales siempre que sea posible. El mejor cereal para desayunar es el pan integral y no las galletas ni los cereales “de desayuno” procesados y azucarados. El consumo de cereales integrales se ha asociado con menor riesgo de enfermedades cardiovasculares, diabetes y algunos tipos de cáncer, por lo que inculcar en nuestros hijos el hábito de tomarlos de esta forma es uno de los regalos de salud más importantes que les podemos hacer. ■

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 VEGANA

biocultura.org
@biocultura

Di **N**

a los *ultraprocesados*

Di **SÍ** a los complementos **100% puros**
VIRIDIAN

Síguenos en @Viridian.Spain



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

El ayuno: la mejor dieta detox

Los días de fiesta o celebraciones suelen seguirse de artículos y noticias que nos cuentan los beneficios de las *dietas detoxificantes*, especialmente cuando estas son seguidas por actrices, cantantes e *influencers*. Dieta cetogénica, líquida, de jarabe de arce, de zumo de limón, basada en determinados preparados y suplementos... todas estas variantes van sumándose a una creciente oferta en la que cada cual puede escoger según sus gustos y su presupuesto.

La realidad es que no existe ninguna dieta detoxificante porque ningún alimento detoxifica. El organismo se detoxifica solo cada uno de los minutos del día. Todos nuestros órganos, pero especialmente el hígado, los riñones y el sistema linfático, así como la piel y el intestino, trabajan incesablemente y de forma eficiente eliminando desechos. Además, todas las células del organismo tienen la



123RF Limited@darksoul73

capacidad de reparar los errores en su material genético o de autodescribirse si esta reparación no es posible, manteniendo sano al conjunto del organismo.

Intentar interferir en este proceso es como intentar controlar los latidos del corazón: en el mejor de los casos una pérdida de tiempo y dinero. En otros casos podría ser hasta peligroso.

Lo que sí es útil es no poner obstáculos para que nuestro cuerpo lleve a cabo estas funciones de forma autónoma. ¿Cómo? Con una práctica que la humanidad ha conocido desde sus orígenes y que muchos animales también practican: **el ayuno**.

El ayuno ha sido una práctica espiritual y de salud en todas las tradiciones religiosas. También ha sido un arma terapéutica clásica de la medi-

cina naturista, y en los países donde esta se desarrolló con fuerza el siglo pasado, como Alemania, son numerosas las clínicas donde los pacientes ayunan bajo supervisión médica, con fines tanto preventivos como curativos. En España también encontramos desde hace años algunos centros médicos dedicados a esta terapia.

¿Cómo funciona el ayuno?

Pasadas las primeras horas de ayuno, empiezan a producirse cambios importantes a nivel celular y molecular. Los niveles de hormona del crecimiento aumentan y los de insulina disminuyen, lo que favorece la pérdida de grasa y la ganancia de masa muscular. Las células inician procesos de reparación celular y se producen cambios en la función de los genes relacionados con la longevidad y la protección contra enfermedades.

La realidad es que no existe ninguna dieta detoxificante porque ningún alimento detoxifica

A lo largo de la historia se han recomendado diferentes modalidades de ayuno, de un día a varias semanas de duración. En los últimos años sin embargo, ha ido creciendo el interés entre médicos y científicos por una modalidad de ayuno conocida como ayuno intermitente.

Los beneficios del ayuno intermitente

El ayuno intermitente es una práctica que se lleva a cabo de forma indefinida, o al menos durante tiempo prolongado, y consiste en reducir el número de horas del día durante las cuales comemos. Una de las pautas más recomendadas es la de comer durante un periodo de 8 horas, manteniéndonos en ayunas durante las otras 16. Esto significaría por ejemplo comer a las 12:00 y cenar a las 20:00 horas. Otra pauta aconseja ayunar completamente (o ingiriendo solo 500/600 calorías) dos días diferentes de la semana.

¿Qué nos dice la ciencia? Estudios realizados en humanos han

Bueno y Vegano Recomienda

SECO / GALLETAS

Galletas de Cacao y Crema Vegana, de Sol Natural

Sol Natural lanza las galletas más irresistibles, por fin en versión ecológica. Con un suave relleno de crema de vainilla vegana, y un exterior de galleta crujiente de arroz y cacao.

Una opción deliciosa, saludable y apta para todos, ya que además son libres de gluten, veganas y sin aceite de palma.



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

COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS

Citrato de Magnesio, de El Granero

El Granero Integral ofrece múltiples opciones para tomar magnesio según el tipo de necesidad, sin embargo, el citrato de magnesio es la opción más adecuada para mejorar la función muscular, fortalecer los huesos y reducir el cansancio y la fatiga en épocas de alta exigencia física o en práctica deportiva. Con dos comprimidos al día se conseguirán estos efectos. También existe la opción en formato polvo para mezclar con agua.



Marca: El Granero | www.elgranero.com
Distribución: Biogran, S.L.

mostrado que aparte de facilitarse la pérdida de grasa corporal, especialmente a nivel abdominal, que es la más peligrosa, mejoran los niveles de azúcar en sangre, la tensión arterial, la frecuencia cardíaca y el rendimiento físico-deportivo. A medio y largo plazo mejora la resistencia celular ante el estrés oxidativo, lo que puede servir como protección frente al cáncer y enfermedades degenerativas, así como aumentar la esperanza de vida.

Sin embargo el ayuno no es una opción para todo el mundo.

¿Quiénes no deben ayunar?

- Los bebés, niños y adolescentes.
- Las mujeres durante el embarazo y la lactancia – probablemente tampoco si estás tratando de concebir.
- Las personas con trastornos alimentarios como anorexia y bulimia.

- Las personas muy delgadas, con un IMC < 20.

¿Quiénes deberían ayunar bajo supervisión médica?

- Las personas con diabetes, hipertensión, enfermedades renales, hepáticas o cardíacas o con cualquier tipo de tumor. Aunque el ayuno puede ser muy beneficioso en estas enfermedades, no es recomendable hacerlo a solas en casa pues pueden surgir complicaciones. Busca un profesional sanitario experto o mejor un centro médico donde se realicen estas terapias.

- Después de los 70 años, el ayuno intermitente en alguna de sus modalidades puede ser beneficioso, pero es mejor contar con la ayuda de un profesional, especialmente al principio.

Si eres una persona adulta sana y quieres probar los beneficios del ayuno **empieza por ir adelantando la cena y retrasando el desayuno**



123RF Limited@vadmvdrobot

de manera que por lo menos estés 13 horas diarias sin comer. No comas inmediatamente tras levantarte. Toma una infusión y espera hasta sentir de verdad hambre. Debes hacerlo paulatinamente y nunca forzando tu cuerpo. Rompe el ayuno en cuanto sientas malestar. Intenta también dejar de picar constantemente entre horas, y en cambio hacer dos o tres comidas diarias completas y nutritivas. Muchas veces picoteamos no por hambre, sino por aburrimiento o ansiedad.

Si ves que esto te resulta beneficioso puedes tratar de incorporar a tu rutina la práctica 16:8 (16 horas de ayuno al día) o una más breve; o ayunar un día a la semana. Este día puede ser de ayuno completo o incluir una o dos comidas muy ligeras (frutas, sopas o cremas de verduras) que no supongan más de 500 calorías si eres mujer o 600 si eres varón. En cualquier caso, **es importante siempre mantenerse muy bien hidratado bebiendo agua, infusiones, y caldos de verduras.**

Si eres una persona adulta sana y quieres probar los beneficios del ayuno empieza por ir adelantando la cena y retrasando el desayuno de manera que por lo menos estés 13 horas diarias sin comer

Como puedes ver el **ayuno** y el **ayuno intermitente** no son dietas rápidas para perder unos kilos o afinar los poros de la piel, sino prácticas preventivo-curativas que podemos incorporar a nuestra vida diaria de forma permanente, de la misma forma que incluimos el descanso, el ejercicio, la meditación o una dieta saludable. ■



123RF Limited@peopleimages12

Bueno y Vegano *Recomienda*

COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS

IMPRESINDIBLE

B12 Flash, de Veggunn

Una Vitamina B12 eficaz, como la B12 Flash Veggunn. Pensada para administrarse de forma sublingual, de forma que pasa al torrente sanguíneo directamente a través de los capilares de la lengua. La ingestión a través del sistema digestivo destruye la mayor parte de la B12 y la concentración asimilada es mucho menor. La Cianocobalamina, presente en B12 Flash de Veggunn es mucho más estable, y está mucho más estudiada su eficacia y seguridad que la Metilcobalamina. Además, es la única totalmente natural y sin Dióxido de Silicio ni Estearato de Magnesio.



Certificado: Vegano [V-Label]
Marca: Veggunn | www.veggunn.com
Empresa: Laboratorios Zamdeh, S.L.

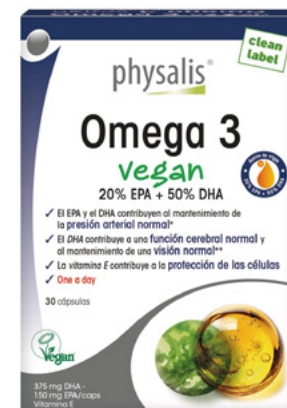
COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS

IMPRESINDIBLE

Omega 3 vegan, de Physalis

Contiene los ácidos grasos poliinsaturados omega-3 DHA (50%) y EPA (20%), obtenidos del alga *Schizochytrium*, una fuente sostenible de omega-3, gracias a su menor huella ecológica y a su mínimo impacto en los ecosistemas oceánicos. Nuestra dieta diaria nos aporta proporcionalmente más cantidad de omega-6 y menos de omega-3. Por esta razón, se recomienda la suplementación de EPA y DHA.

Más información en el sitio web de Physalis.



Certificado: Vegano [Vegan Society]
Marca: Physalis | www.physalishealth.com
Empresa: KeyPharm, N.V.



Cristina Fernández

Periodista & Blogger

www.paladarvegano.blog | crisfersan@gmail.com

Las prácticas industriales que el veganismo rechaza

El veganismo rechaza **todas** las formas de explotación y crueldad hacia los animales. Y son, sin duda, **la industria cárnica y láctea** las que más dolor les infligen.

Empecemos por el final. **La industria ganadera mata:** cerca de 66 millones de animales -entre cerdos, cabras, vacas, ovejas, caballos, aves y conejos- murieron para convertirse en comida solo durante 2023 en España, según datos del Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación. La muerte es para los indefensos animales la última fase de una vida trágica.

Los animales son para la industria cárnica y láctea meros objetos a los que explotar para ganar beneficios económicos. Para ello, los ganaderos buscan criar y matar a cada vez más seres vivos con un menor coste y emplean una serie de estrategias para conseguirlo. La primera es **hacinar a los animales** en espacios reducidos en los que no se pueden mover de forma natural.

Más de la mitad de la producción europea de huevos proviene de gallinas encerradas en pequeñas jaulas -pueden estar en 'batería', es decir, unas encima de las otras-. Los animales no tocan el suelo ni ven la luz del sol y viven en un área inferior a la de un papel Din A4. Otro ejemplo de esta práctica son las cerdas llamadas por la industria parideras o reproductoras que pasan gran parte



123RF Limited@glebchik

No sólo se convierten en comida, hay crías consideradas "subproductos" que van directamente a la basura

de sus vidas en estrechas jaulas de metal.

No sólo malviven en diminutos espacios, sino que además **a las hembras de cada especie se las insemina artificialmente una y otra**

vez para después arrancarles a sus crías. Esto es algo que conoce muy bien la industria láctea que ha vendido la patraña de las vacas lecheras que ríen. Las vacas lecheras no existen. Las vacas lecheras son mamíferos -como nosotros- a las que se insemina continuamente. Al parir, estas vacas producen leche -como las mujeres- para alimentar a sus crías. El ser humano separa a la cría de la madre dentro de las primeras 36 horas de vida para evitar que beba su leche y meterla, así, en tetrabriks. Las madres pasarán a ser ordeñadas por máquinas conectadas a sus ubres.

Al resto de especies también les arrebatan a sus hijos a las pocas horas o días de nacer para convertirlos en carne para los humanos. Los lechones no sobrepasan los 21 días de

vida -precisamente tienen ese nombre porque todavía tienen la necesidad de alimentarse a base de leche de sus madres-. A los corderos lechales también los matan antes de ser destetados, normalmente con 30 o 40 días. Y lo mismo pasa con los cabritos y los terneros. De todos ellos, se destaca su carne tierna y delicada como la de cualquier bebé.

No sólo se convierten en comida, hay crías consideradas "subproductos" que van directamente a la basura. Es el caso de los pollitos machos que como no ponen huevos son gaseados, aplastados o triturados durante sus primeras 24 horas de vida. También son eliminados los animales que, por cualquier razón, no cumplen con los requisitos de producción.

En la cruel búsqueda de la máxima productividad y rentabilidad, el sector ganadero también **selecciona genéticamente a las especies de animales** con características deseadas: mayor crecimiento, mayor producción y/o mayor resistencia a enfermedades. Por ejemplo, el pollo broiler es el resultado de una selección humana enfocada a conseguir un pollo con un crecimiento acelerado y unas pechugas y muslos -las partes más comercializadas- más grandes. Como consecuencia de este rápido crecimiento, los animales tienen problemas de salud como enfermedades cardíacas, problemas en las patas y síndrome de ascitis.

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:



MásQueBio

ecomercado

TOTEOLÓGIC

alimentación ecológica



Cadidiet



GUMENDI



También hay **animales modificados genéticamente** destinados al consumo humano, si bien su comercialización varía según los países. El primero fue el salmón AquAdvantage, que crece más rápido que los salmones normales, y está aprobado en Estados Unidos y Canadá. También en Estados Unidos han aprobado los cerdos GalSafe, creados para no producir una molécula llamada alfa-gal que causa alergia a algunas personas.

Por el momento, no se comercializan en la Unión Europea animales modificados genéticamente, si bien la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA, por sus siglas en inglés) ya ha elaborado y publicado una serie de guías al respecto. “Los avances científicos apuntan a que, en un futuro, podrían presentarse solicitudes referidas a una serie de especies de animales modificados genéticamente”, afirman.

Asimismo, los animales que se destinan al consumo humano llevan



123RF Limited@olypa

años recibiendo grandes cantidades de medicamentos antiinfecciosos para tratar enfermedades y evitarlas -causadas en muchos casos por sus condiciones de vida-, y para que crezcan más rápido. Es en las granjas industriales donde crecen las **superbacterias**, bacterias que han desarrollado resistencia a múltiples antibióticos y, por ende, son difíciles de tratar. Estas llegan a los humanos a través del consumo directo de la carne y mediante el estiércol -en el que quedan parte de las medicinas no absorbidas por los animales- que se distribuye en forma de fertilizante o se filtra a los acuíferos.

Otras de las prácticas denunciadas de la industria cárnica y láctea son las **mutilaciones sin anestesia** como el corte de picos (en aves), el desmochado (en terneros, para eliminar el tejido que dará lugar a los cuernos), el raboteo (la amputación de parte de las colas), el clavado de anillos nasales, la castración y el corte de alas en las aves.

Todo esto pasa en las granjas. ¿Pero y de las granjas a las mesas? Los animales salen de las explotaciones agrícolas para entrar en camiones, buques y trenes en los que, durante horas, días e incluso semanas viajarán apelotonados en pésimas condiciones.

Su destino final dependerá del país al que lleguen, de sus leyes y de sus tradiciones. En España llegarán a los **mataderos**, infraestructuras diseñadas para matar a gran escala lo más rápido posible ubicadas a las afueras de los grandes centros urbanos. Allí, uno tras otro será aturdido por corriente eléctrica aplicada en la cabeza o baños de agua electrificada; por pistola de perno cautivo o por gas -dióxido de carbono u otros gases inertes-. Después del aturdimiento, que no siempre se lleva a cabo con éxito, se degüella al animal, cortando las arterias carótidas y las venas yugulares o los vasos sanguíneos de los que surgen para que se desangren. Además, se cortan también tráquea, esófago y el paquete nervioso.

Los animales son para la industria cárnica y láctea meros objetos a los que explotar para ganar beneficios económicos

Muchos de ellos mueren sin ni siquiera haber sido aturdidos previamente porque a pesar de que la normativa de la Unión Europea exige que los animales deben ser aturdidos para evitarles dolor y sufrimiento innecesarios, en algunos países miembros, como España, se permite hacerlo sin, por motivos religiosos.

Por último, cabe mencionar el gran **impacto medioambiental** de la industria ganadera por sus emisiones de gases de efecto invernadero; la deforestación y el cambio de uso del suelo; la pérdida de biodiversidad; la contaminación del aire, el suelo y el agua y el uso intensivo de recursos naturales. En esta línea, según datos de Naciones Unidas, la ganadería consume agua en una cantidad de cinco a 10 veces mayor que el cultivo de plantas: se requieren 1.500 litros de agua para generar un kilo de granos y diez veces esa cantidad, 15.000 litros, para producir un kilo de ternera; y, al mismo tiempo, ocupa más de la mitad de las tierras cultivables del planeta. No parece ser un negocio redondo para el futuro del planeta. ■

Los ganaderos buscan criar y matar a cada vez más seres vivos con un menor coste y emplean una serie de estrategias para conseguirlo

¡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 en casa: 5 movimientos básicos

Como vimos, el tai-chi es una antigua arte marcial china, hoy adaptada a «gimnasia suave» que se practica por sus propiedades saludables y sus beneficios espirituales; no es competitiva, sino más bien apacible y generalmente de ritmo lento, pero al contrario de la creencia popular de que sin esfuerzo y sacrificios no hay grandes resultados, una hora de tai-chi realmente quema más calorías que surfear y casi las mismas que el esquí alpino, por lo que **se puede considerar un ejercicio muy completo**.

El tai-chi ayuda a tomar una mayor conciencia corporal y a incrementar la fuerza, flexibilidad y concentración. Por eso también puede mejorar la salud.

Para aprender tai chi es ideal practicarlo primero con los amigos o en una escuela, o bien con los excelentes videos que existen en Internet. Con un entrenamiento mínimo enseguida podréis hacerlo en casa.



123RF Limited@yacobchuk

El tai chi puede mejorar distintas condiciones médicas como, por ejemplo: dolor muscular, dolores de cabeza, fibromialgia, problemas cardiovasculares, artritis, esclerosis múltiple, Parkinson, Alzheimer, diabetes, el TDAH, entre otros.

El conjunto de ejercicios es de bajo impacto y ayuda a todos, además,

igual que el taoísmo, nos ayuda a estar en sintonía con la naturaleza. No solo la naturaleza fuera de nosotros, sino también la naturaleza dentro de nosotros. Este principio se llama Tzu Jan, y es el principio de estar «seguro de sí mismo» o personificar «la propia naturaleza». Así que, más allá de los beneficios a la salud y del alivio de estrés, el Tai Chi es también un camino para actuar suavemente en el interior de nosotros mismos.

Respiración, forma y estilo

Los ejercicios se pueden incluir dentro de vuestras rutinas de cualquier tipo de entrenamiento en casa, bien al principio, como parte de una activación, o bien al final, en la fase de vuelta a la calma. O bien como rutina independiente de ejercicios que aporte movilización articular, equilibrio, mejora del sistema cardiovascular, tonificación suave, atención plena y calma mental... ¡entre otros beneficios! Proponemos cinco ejercicios sencillísimos, pensados para relajar.

Recordemos los pasos previos:

1. Calienta con la respiración.

El tai-chi ayuda a tomar una mayor conciencia corporal y a incrementar la fuerza, flexibilidad y concentración

No es como en otras artes marciales, tan solo se trata de tener un control firme sobre tu mente. Para despejarla, concentrar tu chi y aprovechar tu potencial has de empezar con la respiración correcta, que a su vez ayudará a centrarte.

- Separa tus pies al ancho de tus hombros.

- Coloca la mano en tu abdomen inferior, a unos 5 centímetros debajo del ombligo. Empuja suavemente.

- Inhala y exhala lentamente por tu nariz (con tus labios ligeramente juntos) por esta parte de tu abdomen. Si no puedes sentir que se mueve esta zona, empuja un poco más con tu mano.

2. **Concéntrate en las partes del cuerpo de una en una.** Una vez que te acostumbres a esta respiración, comienza a relajar cada parte de tu cuerpo, una por una. Comienza por los pies y sigue así hasta tu cuero cabelludo.

3. **Enraizarte.** Una de las bases del tai chi es «echar raíces», algo que resulta fácil de entender: imagina que crecen de raíces debajo tus pies. Eres parte del suelo, nunca pierdes el equilibrio, concéntrate en estar centrado.

- Tus extremidades se mueven, meciéndose como ramas en el viento. No hay dudas ni miedos. Estás enraizado, «con los pies en el suelo». Eres parte del mundo natural. Ni tú ni tus piernas están rígidas, al contrario.

4. **Piensa en tu estructura.** Cada posición y cada estilo que elijas favorece a una forma específica. Este es un resumen básico:

- «**Estilo estructura pequeña**». En este estilo (generalmente en las versiones Wu o Hao) los movimientos son más pequeños y menos extensos. Se enfoca en la correcta energía integral para formar buenos movimientos y transiciones.

- «**Estilo estructura grande**». Este estilo (generalmente Chen

Bueno y Vegano

Descubre más de
50 recetas veganas

HAZ CLIC AQUÍ

y Yang) involucra posiciones altas y bajas, posturas más dramáticas y brazos oscilantes. Enfatiza la posición correcta del cuerpo y la alineación para desarrollar la energía.

- También existe un estilo intermedio entre los dos anteriores.

5 ejercicios

1. Equilibrio por dentro y por fuera

- De pie, con la mirada fija en un punto lejano a la altura de los ojos, siente el contacto de las plantas de los pies con el suelo. Levanta el pie derecho.
- Siente el pie izquierdo firmemente enraizado en el suelo, activa la musculatura abdominal llevándola ligeramente hacia dentro en dirección a la columna vertebral y, desde el enraizamiento, nota cómo te proyectas hacia el cielo.
- Extiende los brazos para equilibrarte. Al principio, puedes colocar un dedo tocando una pared para conseguir estabilidad. Comienza manteniendo la posición cinco segundos.
- Cuando te sientas a gusto, intenta realizar el ejercicio con los ojos cerrados.

2. Conectar tierra y cielo

Se dice que estamos hechos del mismo material que las estrellas y los planetas. Si seguimos nuestro



123RF Limited@svitlanahulko

movimiento con el pensamiento podemos conectarnos con ellos.

- Siente los pies en la tierra y eleva suavemente los brazos hacia el costado derecho. Dibuja un círculo con ellos por delante del cuerpo, que desde el costado derecho vaya por encima de la cabeza, hacia la izquierda y finalmente abajo. Procura relajar las articulaciones de los brazos.
- Realiza cinco círculos en este sentido, a dos respiraciones por círculo, y repite hacia el otro lado.
- Dibuja otro círculo desplazando ahora también la cabeza y el torso en la dirección de las manos.

3. Abrir y cerrar la puerta

«Fluir»: así como la noche fluye hacia el día a través de la luz del alba, nosotros fluimos también a través de la vida.

- Coloca el peso del cuerpo sobre el pie izquierdo y extiende la pierna y el pie derecho como para dar un paso adelante. Mantén los brazos a los lados con las palmas mirando al suelo.
- Mientras pasas poco a poco el peso al pie derecho ve subiendo los brazos y las manos dibujando un arco por delante del cuerpo. Hazlo con una respiración completa.
- Pasa el peso a la pierna izquierda mientras devuelves los brazos a la posición inicial con otra respiración completa.
- Hazlo cinco veces en esta posición y otras cinco con las piernas cambiadas.

4. Abrazar el horizonte con los brazos

Si al abrir los brazos sientes cómo se extienden hasta el horizonte, con los pies y piernas enraizados y la co-

lumna proyectada hacia el cielo, integras el cielo, la tierra y el horizonte en tu ser.

- Dobla un poco las rodillas para enraizarte, da un paso a la izquierda con el pie izquierdo y desplaza la pelvis hasta centrar el peso.
- Levanta los brazos a los lados mientras sientes cómo los omoplatos descienden y se abren hasta llevar los brazos en cruz. Todo ello durante una respiración.
- Baja los brazos doblando algo los codos y las muñecas hacia el cuerpo con otra respiración completa.
- Repite cinco veces y escucha cómo la energía circula por tu ser.

5. Respirar de forma plena

Este ejercicio abre el meridiano del pulmón.

- Al inspirar levanta los brazos y las manos con las palmas hacia la tierra por delante del cuerpo.
- Comienza a espirar al llegar a la altura de los hombros y abre los brazos en cruz.
- Gira las palmas de las manos mientras inspiras. Dirige los brazos hacia el cielo a la vez que llevas el torso y la cabeza, en un arco, a mirar también hacia el cielo. Al espirar vuelve a la posición inicial.
- Repite cinco veces estos dos últimos movimientos. ■

BIOVIDASANA COSMÉTICA ECONATURAL

La certificación que garantiza la máxima calidad de tu cosmética



Un 90% de ingredientes ecológicos para la Categoría I y entre el 15-89% para la Categoría II



Empresas con un 80% de los productos en la Categoría I. No producen cosmética convencional



Menos de un 15% de ingredientes ecológicos (producto cosmético natural)



Para cosmética certificada BioVidaSana sin ingredientes de origen animal



La cosmética BioVidaSana está certificada por bio.inspecta

“Te contamos la verdad sobre la cosmética econatural en www.biovidasana.org”

Con la garantía de la Asociación Vida Sana



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

