

"El veganismo es el camino hacia la paz interior y la armonía con el planeta" Alicia Silverstone

Nutrición Vegana

Cómo obtener suficientes proteínas y nutrientes esenciales



123RF Limited@milkos



6
Desde Bueno y Vegano

SOCIEDAD

8
No, aún no se han acabado los circos con animales

COSMÉTICA

12
Cómo se hace una pasta de dientes natural para perros



Bueno y Vegano



@buenoyvegano



@buenoyvegano

www.buenoyvegano.com

SUSCRÍBETE GRATIS



Consulta las mejores recetas veganas

Bueno y Vegano



Laura I. Arranz

Farmacéutica y Dietista - Nutricionista

www.creciendoenverde.com

www.dietalogica.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

Laura I. Arranz, Verena Frei,
Iván Iglesias, Miriam Martínez,
Estela Nieto, Jaume Rosselló,
Cristóbal Vidal

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



Nutrición vegana: cómo obtener suficientes proteínas y nutrientes esenciales

Las frutas, las verduras, las legumbres, los frutos secos, las semillas, grasas vegetales y los cereales integrales son fuentes excelentes de vitaminas, minerales, fibras, antioxidantes, grasas saludables y también otros componentes como proteínas vegetales e hidratos de carbono saludables. Sin embargo, algunos nutrientes pueden estar en riesgo en la nutrición vegana, sobre todo la vitamina B12 que será necesario suplementar y, en ocasiones, también otros como pueden ser las proteínas, los omega-3 de cadena larga como EPA y DHA (ácido eicosapentaenoico y ácido docosahexaenoico) y algunos minerales como el calcio, zinc y hierro. ¿Qué nutrientes son clave y cómo obtenerlos si seguimos una nutrición vegana?

Proteínas

Las proteínas son esenciales para la formación de tejidos, el funcionamiento del sistema inmunitario, la producción de hormonas y enzimas, etc. Es importante obtener proteínas de diversas fuentes para asegurar una ingesta adecuada de aminoácidos esenciales. Las proteínas deben aportar alrededor del 15% de la energía que necesitamos a diario y, aunque esto puede conseguirse a base de vegetales, merece especial atención pues algunos estudios muestran que alrededor del 30% de los veganos no ingieren lo suficiente.

Legumbres: lentejas, garbanzos, alubias o frijoles, habas y guisantes, aportan entre un 17-25% de proteínas



123RF Limited@newvisionstudio1

que son pobres en un aminoácido esencial, la metionina y, por el contrario, son ricos en el aminoácido lisina. Por eso se complementan muy bien con los cereales, como el arroz o la avena, que son ricos en metionina y pobres en lisina. Las semillas como el sésamo, el cáñamo o el lino, por su contenido en metionina también pueden ser buenos complementos para las legumbres, por ejemplo, en cremas de legumbres como el humus que combina garbanzos y tahín (pasta de sésamo).

Cereales y pseudocereales integrales: los cereales tienen entre un 8-15% de proteínas, pero como hemos visto son deficitarios en lisina, sin embargo, algunos llamados pseudocereales como la quinoa, el amaranto y el trigo sarraceno son especialmente interesantes en la nutrición vegana, ya que ofrecen proteínas

más completas. La quinoa, que contiene alrededor de un 14% de proteínas, contiene todos los aminoácidos esenciales, por eso es tan interesante en nuestros menús.

Frutos secos y semillas: almendras, nueces, avellanas, anacardos, semillas de chía, lino, sésamo, calabaza y cáñamo aportan proteínas de buena calidad. Tienen entre un 15-20% de proteínas y son alimentos complementarios que pueden ser un complemento ideal en los platos principales y en tentempiés.

Tofu, tempeh y otras proteínas de soja: la soja es una fuente vegetal de proteínas completas. El tofu, que se elabora a partir de la leche de soja, y el tempeh, que es un producto fermentado de soja, o también de garbanzos, aportan proteínas completas

¡Sabor y nutrición!

Con un delicioso sabor que recuerda al queso, la levadura nutricional es una estupenda **fente de proteína vegetal completa** y un **delicioso complemento** para tus platos.



¿Necesitas inspiración?
Aquí tienes **más de 45 recetas**
con levadura nutricional :)

SOL
natural

Enriquecida con
Vitamina B12



de alta calidad y fáciles de incorporar en distintos platos. El tempeh por su proceso de fermentación tiene una mejora en su digestibilidad, aporta probióticos ideales para cuidar la salud intestinal y, por si fuera poco, la fermentación ayuda a descomponer algunos antinutrientes presentes en la soja o en los garbanzos, lo que facilita la absorción de minerales y proteínas.

Vitamina B12

La vitamina B12 se encuentra principalmente en alimentos de origen animal y desempeña un papel vital en la formación de las células sanguíneas y la función del sistema nervioso. Su escasez en los vegetales es una de las mayores limitaciones de la nutrición vegana, sin embargo, una suplementación de esta vitamina resuelve el problema evitando las deficiencias que podrían tener consecuencias graves. De hecho, las recomendaciones actuales están alineadas en que la suplementación de vitamina B12 es necesaria en la nutrición vegana y también vegetariana.

Omega-3

Son importantísimos para una buena salud del sistema nervioso, sistema cardiovascular, inmunitario, etc., ya que desempeñan importantes funciones estructurales, de señalización celular y como moduladores de la inflamación y del estrés oxidativo. El ácido alfa-linolénico (ALA) es el considerado esencial y está en muchos alimentos de origen vegetal, sin embargo, el EPA y el DHA son importantísimos y la tasa de conversión del ALA a estos dos ácidos grasos de cadena más larga es muy baja en el organismo. La fuente dietética más importante de EPA y DHA en la nutrición vegana son algunas microalgas, como *Schizochytrium sp.*, que contienen cantidades importantes de DHA con lo que se convierten en suplementos interesantísimos para las personas veganas. Dados los beneficios de este tipo de grasas, la suplementación es una opción para

La suplementación es una opción para contribuir a alcanzar los niveles de ingestas recomendadas de omega-3 de cadena larga



123RF Limited@panophotograph

contribuir a alcanzar esos niveles de ingestas recomendadas de omega-3 de cadena larga que, a la vista de los datos más recientes, cada vez son más elevadas.

Calcio

Aunque varias fuentes vegetales ofrecen un contenido sustancial de calcio, su absorción se ve influenciada negativamente por compuestos como los oxalatos y los fitatos (parte de la fibra insoluble en los vegetales). Para mejorar la ingesta y el aprovechamiento de este mineral, es importante fomentar el consumo de alimentos naturalmente ricos en calcio, como verduras de hojas verdes como espinacas, kale o acelgas, las almendras, el sésamo, las legumbres y el tofu. Además del contenido, también hay que tener en cuenta la absorción que es mejor en algunos vegetales como el kale o el brócoli por ser bajos en oxalatos. De todos modos, en la nutrición vegana hay una ventaja importante ya que la ausencia de proteínas animales reduce la eliminación excesiva del calcio por la orina, así que el cuerpo lo retiene mejor.

Zinc

El zinc es un mineral muy importante para muchas funciones, una de ellas mantener en buen estado nuestro sistema inmunitario. El zinc se absorbe menos fácilmente de fuentes de origen vegetal en comparación con los productos animales. Parece que los veganos, en general, tienen una ingesta más baja de zinc en comparación con personas con otros patrones dietéticos. Las fuentes vegetales ricas en zinc incluyen pan integral, guisantes, maíz, nueces, zanahorias, cereales integrales, germen de trigo, soja, repollo, rábano, berros y legumbres. Su absorción puede estar reducida por la cantidad de ácido fítico de algunos de estos alimentos, por eso algunas téc-

nicas de cocinado o conservación, como el remojo, la cocción larga o la fermentación de los alimentos pueden ser de gran utilidad.

Hierro

La anemia por déficit de hierro es más frecuente entre los veganos que entre los omnívoros, sobre todo en niños y mujeres en edad fértil. A pesar de que los veganos tienen el potencial de lograr una ingesta diaria de hierro similar a la de los no veganos, sus niveles de hierro y ferritina tienden a ser más bajos, en parte debido a la absorción menos efectiva del hierro no hemo (vegetal) en comparación con el hierro hemo (animal). Las legumbres, cereales integrales, verduras de hojas verde oscuro, semillas y frutos secos son ricos en este mineral. La absorción de hierro vegetal se ve facilitada por la vitamina C y por los procesos de fermentación, sin embargo, los fitatos, los oxalatos, los taninos como la cafeína o la teína y la proteína de soja dificultan su absorción. De hecho, los fitatos, al igual que los oxalatos, reducen la biodisponibilidad no solo del hierro sino también del calcio y del zinc. Se recomienda que la ingesta de hierro sea algo mayor que lo recomendado en no veganos y que se tenga en cuenta la combinación de alimentos y también su preparación.

Es importante satisfacer las necesidades energéticas, consumir una gran variedad de alimentos e incluir siempre suplementación de vitamina B12 y de otros nutrientes si es necesario. Cantidad y calidad, es importante. ■

EL PRODUCTO DEL MES

Mini Vienesas, de Taifun Tofu



¡Las populares salchichas de Tofu Vienesas de Taifun se presentan en un nuevo formato mini! Son una opción ideal para tentempiés rápidos, fiestas y meriendas infantiles, en las que quieres contar con comida rica y fácil de preparar, pero sin olvidar los valores nutricionales, la salud y la sostenibilidad.

Elaboradas con soja procedente de Europa y de producción ecológica, las Mini Vienesas son una opción vegana para añadir proteína a tus platos de forma fácil. Frías o calientes, con menestra de verduras o simplemente solas sobre pan: ¡las Mini Vienesas son siempre un éxito!

Certificados:

Ecológico [Euro Hoja]
Vegano [Vegan Society]

Marca:

Taifun Tofu
www.taifun-tofu.de/en

Distribución:

Biogran S.L.,
Ecoveritas S.A.

Recomendado por



www.masterorganic.es

3 almuerzos sanos en túper para comer en el trabajo

Nuestra vida laboral puede condicionar, sin ninguna duda, nuestra alimentación. Comer fuera de casa, salir de viaje, los horarios de trabajo o los turnos rotativos ocasionan que no siempre podamos disfrutar de la comida en nuestro hogar.

Pero esto no tiene porqué suponer un problema, algunas comidas resisten mejor que otras el transporte en un túper y pueden llegar en perfectas condiciones si lo que necesitamos es hacer nuestra parada para comer en el trabajo.

Sopas, guisos o estofados no siempre son una buena opción. Al contener mucho líquido corremos el riesgo de escapes y que se manche todo. Una solución, si necesitas llevar este tipo de preparaciones, es utilizar un termo grande con boca

ancha en lugar de un túper. Conservará tu comida caliente y al tener un cierre de rosca suelen ser más seguros.

Algunas ideas que te pueden ayudar son:

Salteado de quinoa con alcachofas y tofu



INGREDIENTES [para 2 personas]

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

■ Es un plato que se prepara rápido y queda muy bien. Es clave que la quinoa esté cocida y fría para que no se pegue y quede más suelta. Dorar las alcachofas cocidas en una sartén con una cucharada de aceite y un poco de sal. Reservar aparte.

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

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

Ensalada de lentejas y arroz con vinagreta de frambuesas



INGREDIENTES [para 2 personas]

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

■ Para preparar la vinagreta, colocar las frambuesas en un cazo con el endulzante y cocinar 5 minutos a fuego medio hasta que estén muy blandas.

Triturar y colar para conseguir un almíbar fino y ligero. Mezclar en un bote pequeño junto con el aceite de oliva, la sal, el vinagre y un toque de pimienta molida. Reservar la vinagreta así hasta el momento de comer.

Colocar las lentejas y el arroz mezclados en un túper. Agregar los tomates Cherry, las aceitunas y por último las hojas de rúcula.

Aliñar la ensalada con la vinagreta de frambuesas justo en el momento de comer. Así nuestras hojas verdes se mantendrán frescas y tersas hasta el último momento. ■

Tortilla de espárragos



INGREDIENTES [para 2 personas]

- 2 manojos de espárragos.
- 1 cebolla.
- 3 cucharadas de aceite de oliva.
- 4 cucharadas colmadas de harina de garbanzo.
- 1 cucharada de almidón de maíz.
- 250 ml de agua.
- 1 cucharadita de zumo de limón.
- ¼ cucharadita de polvo de hornear o impulsor químico.
- Sal al gusto.

■ Picar la cebolla muy fina y rehogar con 2 cucharadas de aceite en una sartén. Mientras, limpiar los espárragos. Retirar la parte dura del tallo y picar el resto en rodajas de 1 cm de grosor. Cuando la cebolla esté traslúcida añadir los espárragos y dejar que se cocine todo junto 5-8 minutos hasta que estén tiernos y la cebolla comience a dorarse.

Por otro lado, mezclar en un bol la harina de garbanzo, el almidón de maíz, la sal y el impulsor. Añadir el agua y el zumo de limón y batir hasta que quede fino. Añadir los espárragos y la cebolla rehogados y mezclar. Calentar una sartén con el aceite restante y cuando esté caliente añadir la mezcla de la tortilla. Cocinar 5-6 minutos por cada lado a fuego medio y con tapa hasta que la tortilla esté dorada por fuera y cuajada por dentro. Al enfriar ganará consistencia y se volverá más firme. ■

Un sabroso tartar de mango, tofu y pimiento

¿Buscas un entrante ligero y de sabor exótico? Con mango fresco, pimientos rojos y los sabores explosivos de la guindilla y la lima, este original **tartar de mango, tofu y pimiento** te dejará con ganas de más.



Preparación: 20 min. | **Dificultad:** Baja

INGREDIENTES (2 raciones)

- 1 mango
- 200 g de tofu Curry-Mango de **Taifun**
- 1 pimiento rojo
- 1 cebolleta
- Zumo de 1 lima
- 2 cucharadas de salsa de soja
- Copos de guindilla [al gusto]
- 2 cucharaditas de sirope de arce
- Sal y pimienta [al gusto]

Para decorar:

- Hojas de achicoria [o de rúcula]
- Granos de granada



Elaboración

Empezaremos pelando y cortando el mango en dados. Cortaremos el tofu Curry-Mango de Taifun en dados de 1 cm aproximadamente. A continuación, cortaremos el pimiento en dados y la cebolleta en aros finos. En un bol, lo mezclaremos todo con el mango y los dados de tofu.

Cuando esté bien mezclado, añadiremos el zumo de lima, la salsa de soja, los copos de guindilla y el sirope de arce. Volveremos a mezclar bien y sazonaremos al gusto.

Dejaremos reposar la mezcla un poco. Después, daremos forma al tartar en un plato con la ayuda de un aro. Para finalizar, decoraremos con las hojas de achicoria (u hojas de rúcula) y granos de granada frescos.

¡Listo para servir!

Consejo: Este plato combina muy bien con una baguette fresca. ■



©Verena Frei (@frei_style)

NUESTRO TOFU: DE AFRUTADO Y DULCE A SALADO E INTENSO.



¿Qué hay más bonito que descubrir diferentes sabores? Nuestra variedad de tofu ofrece algo para todos, siempre con la mejor calidad habitual de Taifun.

f @
taifun-tofu.com





Ariadna Coma

Periodista

buenoyvegano@buenoyvegano.com

Airbnb deja de vender entradas para paseos en camello en Egipto

La plataforma digital dedicada a la oferta de alojamientos particulares y turísticos, **Airbnb**, ha anunciado que deja de promocionar y vender entradas para realizar paseos en camellos en las Grandes Pirámides de Guiza, en Egipto, por razones éticas.

El anuncio de la compañía llega tras conversaciones con la organización de activistas por los derechos animales, PETA Estados Unidos, quien lleva muchos años haciendo campaña en contra del uso de animales en la industria del turismo.

Años de maltrato y explotación animal documentados

Ya en 2019, las investigaciones de PETA Asia en los principales lugares turísticos de Egipto, como la Gran Pirámide de Guiza y las tumbas de Luxor, documentaron **numerosos casos de maltrato animal**. Entre ellos, el uso de caballos y camellos obligados a transportar a los turistas



123RF Limited@unaihuizi

en carruajes o a utilizarse de *atrezzo* fotográfico bajo el calor abrasador del desierto, sin disponer de sombra ni comida adecuadas a las circunstancias. Más allá de las atracciones turísticas, estos animales también padecen **golpes y abandono**. Según destapó la organización, muchos de los animales que se consideran demasiado viejos o débiles son enviados a mataderos, donde son sacrificados.

Al revelarse los hechos, el Ministerio de Turismo y Antigüedades de Egipto prometió implantar cambios significativos, pero en 2024 las condiciones seguían siendo las mismas. “A pesar de sus promesas, el gobierno egipcio no ha hecho nada para poner fin al maltrato de animales en lugares turísticos populares”, denunció PETA. Según la organización, un portavoz del

ministerio egipcio admitió incluso que el objetivo de cualquier mejora era beneficiar a los turistas, no a los animales maltratados.

Hacia un turismo más consciente

La mediación de las entidades animalistas y la creciente presión social también ha llevado a otros operadores, como British Airways Holidays, easyJet Holidays, G Adventures y Hays Travel, a eliminar este tipo de actividades en su catálogo de ofertas.

Ahora los activistas esperan que todas estas acciones **alienten a los turistas a tomar decisiones más éticas** al visitar estos destinos y monumentos históricos. “Los turistas que pagan por montar a caballo o en camello mantienen el negocio de estas crueles operaciones. Si piensas visitar Egipto, no te metas con los animales”, defienden desde PETA. ■

Argentina vuelve a autorizar la exportación de animales vivos

El gobierno argentino retrocede 50 años y **deroga el decreto que prohibía la exportación de ganado vacuno en pie al extranjero**. La decisión se formalizó a finales de febrero con la publicación del Decreto 133/2025 en el Boletín Oficial, que dejó sin efecto la prohibición establecida en 1973.

Tal y como publica *Vegan FTA* en su página web, el gobierno de Javier Milei ha tomado la decisión con el objetivo de “promover y garantizar la efectiva vigencia, en todo el territorio nacional, de un sistema económico basado en decisiones libres, adoptadas en un entorno de libre competencia, con respeto a la propiedad privada y a los principios constitucionales de libre circulación de bienes, servicios y trabajo”.

Durante su primer mes de gobierno, en 2023, Milei firmó un decreto mediante el cual “se eliminaron las facultades del Poder Eje-



123RF Limited@unaihuizi

cutivo para imponer prohibiciones a las importaciones y exportaciones económicas, con el fin de brindar seguridad jurídica a quienes invierten en el país”. Por su parte, el ministro de Desregulación y Transformación del Estado, Federico Sturzenegger destacó que la medida permitirá “abrir un sinfín de nuevos mercados para el sector ganadero del país”,

informa *FAADA*. Con la nueva normativa, **Argentina podrá volver a exportar vacas y toros vivos en buques, donde a menudo sufren maltrato**.

Los medios internacionales se han hecho eco de varios incidentes y de **las precarias condiciones a las que pueden verse sometidos los**

animales durante los transportes transnacionales. Están obligados a pasar días, semanas e incluso meses en altamar, hacinados en barcos de carga, con malas condiciones de higiene, una alimentación insuficiente, desorientados y expuestos a extremas situaciones de estrés, tal y como denuncian múltiples grupos de defensa de los derechos animales.

Otros países prohíben estas prácticas

Mientras Argentina vuelve a instaurar la exportación de animales vivos, otros **países reconocidos en el mercado internacional**, como Australia y Nueva Zelanda, **han tomado la decisión de prohibir estas prácticas**. El más reciente es **Reino Unido** que, en mayo de 2024 y coincidiendo con la entrada en vigor de la Ley de Bienestar Animal, vetó la exportación de vacas, ovejas, cabras, caballos y cerdos vivos para sacrificio y engorde. ■

PRESVET: burocracia sanitaria que compromete la salud de los animales

El 2 de enero entró en vigor el sistema **PRESVET**, una herramienta digital que obliga a los veterinarios españoles a registrar todas las prescripciones de antibióticos en una base de datos estatal. La normativa fue creada por el Ministerio de Agricultura para regular la distribución, prescripción y dispensación de medicamentos veterinarios. No obstante, el proceso **exige realizar pruebas previas** antes de administrar antibióticos, lo que **puede demorar tratamientos esenciales**.

Un “caos administrativo” que se cobra vidas

Originalmente pensada para la ganadería, la normativa se ha convertido en un obstáculo para la atención veterinaria de los animales de familia. Según denuncian veterinarios afectados, **el sistema PRESVET puede bloquear e impedir recetas de antibióticos**, por ejemplo, cuando un animal con diarrea necesita un medicamento clasificado solo por problemas respiratorios, a pesar



123RF Limited@pressmaster

de que la evidencia científica avale su efectividad, o cuando la dosis necesaria no corresponde exactamente con el número de comprimidos que incluye el medicamento.

Todo esto, sumado a dificultades técnicas (como la imposibilidad de registrarse con ciertos certificados digitales) genera incertidumbre y frustración de los profesionales, además de **poner en riesgo la vida de los**

animales. El pasado 15 de febrero se registró el primer caso fatal vinculado al nuevo decreto: una perra falleció a causa de una sepsis que no pudo ser tratada con la medicación correspondiente porque la autorización llegó demasiado tarde.

Peticiones de moratoria

Organizaciones animalistas **piden la revisión de la normativa y**

exigen aplicar una moratoria inmediata al Real Decreto 666/23 para agilizar los procedimientos. “Las clínicas veterinarias deben poder suministrar los tratamientos completos sin verse obstaculizadas por un sistema que prioriza el control burocrático sobre la salud. Solo así se evitará la automedicación, el desperdicio de medicamentos y, lo más importante, se garantizará una atención rápida y eficaz para los animales que la necesitan”, reivindican desde FAADA.

“Imaginemos un escenario en el que los veterinarios puedan dispensar el tratamiento completo en sus clínicas sin verse limitadas por un sistema que prioriza el control burocrático sobre la vida; de esta manera se reduciría el riesgo de automedicación, el desperdicio de medicamentos y, sobre todo, se garantizaría una atención oportuna a quienes más lo necesitan. El compromiso de proteger a quienes no tienen voz es ahora más urgente que nunca”, defiende AnimaNaturalis. ■

Un hombre condenado a 475 años por organizar peleas de perros

El juez del Tribunal Superior del estado norteamericano de Georgia ha imputado a un hombre por **93 cargos de peleas de perros y 10 cargos de crueldad animal**. Los cargos suman una condena de 475 años, la “sentencia más larga jamás registrada por un delito de maltrato animal”, según anunció la fiscal especializada en delitos contra los animales y asistente especial del fiscal federal Jessica K. Rock.

Los hechos se remontan a noviembre de 2022 en la ciudad de Dallas, situada apenas a 50 kilómetros de la capital del estado. Un repartidor de Amazon se percató de que había numerosos perros encadenados en una propiedad privada y alertó a las autoridades, dando comienzo a la investigación.

Concretamente, el día 8 de noviembre de ese mismo año, la fis-



123RF Limited@alexeyseafarer

cal Rock y los cuerpos de seguridad registraron la propiedad de Vincent Lemark Burrell, de 57 años, y **encontraron 107 perros en condiciones de maltrato**, con signos de desnutrición, falta de comida, agua y cobijo y condiciones de poca higiene. Muchos de ellos estaban sujetos, además, con cadenas de

arrastre pesadas, un método utilizado para aumentar la agresividad de los animales. También había perros en el sótano del sospechoso, donde la presencia y el fuerte olor a excrementos y orina obligaron a las autoridades a llevar equipos de protección para entrar en la vivienda, informa *NBC News*.

Todos los perros fueron rescatados

Tras la inspección, las autoridades sacaron a los perros de la propiedad, que se sometieron a exámenes veterinarios. Los historiales médicos revelaron que algunos animales tenían cicatrices y habían perdido algunos dientes, señales compatibles con las peleas de perros.

Bajo todas estas circunstancias, las autoridades arrestaron a Burrell por **facilitar peleas de perros y crueldad animal**. Todos los perros fueron rescatados y acogidos por la organización sin ánimo de lucro Friends of the Forlorn Animal Rescue.

A finales de enero de 2025, el juez del Tribunal Superior Dean C. Bucci condenó a Burrell a 475 años de prisión, “la pena máxima permitida por la ley”, según declaró la fiscal Jessica K. Rock. ■



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

No, aún no se han acabado los circos con animales

La presencia de animales salvajes (leones, tigres, osos, elefantes...) en circos por fin será un mal recuerdo, otro episodio vergonzoso en la historia de la relación entre los humanos y los animales.

Un gran número de países los ha prohibido o está en proceso de hacerlo, incluyendo España. La *Ley de Protección de los Derechos y el Bienestar de los Animales* aprobada por el Congreso de los Diputados en marzo de 2023 entró en vigor a mediados de 2024, aunque muchas comunidades autónomas ya los habían prohibido antes en sus respectivos territorios.

Sin embargo, aunque parezca increíble, esta ley deja explícitamente fuera a los animales considerados domésticos, que por tanto pueden seguir siendo usados —y abusados— en circos. Es probable que al no poder seguir usando animales salvajes, muchos circos, en un intento por sobrevivir, recurran ahora a los domésticos.



123RF Limited@redwind

Ah, ¿pero hay animales domésticos en los circos?

Sí, principalmente caballos, ponis, camellos, perros, gatos, ovejas, cabras y algunas aves como gallinas y gansos. Existe la creencia, sin base científica alguna, de que estos animales no sufren al estar en cautiverio y pueden recibir un trato digno

en los circos, similar al que reciben cuando viven en hogares humanos. También existe la creencia de que los animales domésticos pueden “aprender” más fácilmente los trucos propios del espectáculo, sin que sea necesario adiestrarlos como se hace con los salvajes (reconociendo así inconscientemente que el adiestramiento de un animal para que

realice comportamientos completamente antinaturales e incluso peligrosos es intrínsecamente un acto violento, física y psicológicamente). La realidad es que los animales domésticos son más dóciles y menos peligrosos para el domador, lo que puede hacer parecer que están “contentos” con el aprendizaje.

Sin embargo, el prestigioso etólogo Jordi Casamitjana, que ha sido una figura clave en la prohibición de los circos con animales salvajes en Cataluña y en el Reino Unido, ha pasado miles de horas analizando pruebas audiovisuales que muestran sin lugar a dudas la forma en la que los animales domésticos son tratados en muchos circos y cómo sufren por ello; y explica con claridad por qué no solo estos animales no lo pasan en los circos menos mal que los animales salvajes, sino que incluso están expuestos a más sufrimiento, y que por tanto no hay razón alguna para excluirlos de las leyes de protección animal. Recordemos que el único fin de los circos es el “entretenimiento” de las personas.

Varios países, por ejemplo, Austria, Bolivia, Grecia, Guatemala y Malta, ya han prohibido la presencia de todo tipo de animales, salvajes o domésticos, en los circos

Jordi Casamitjana describe haber visto “perros y gatos que no querían realizar los trucos más exigentes, caballos que daban patadas hacia atrás en un movimiento defensivo y gansos que huían de la pista”, lo que demuestra que los animales domésticos “son igualmente inadecuados para realizar las tareas que se les piden y, por tanto, también pueden sufrir angustia durante las actuaciones.” Si esto es lo que se puede ver, no cuesta mucho imaginar las escenas que tendrán lugar durante los adiestramientos, cuando no hay



123RF Limited@svetlana15

Sojade

Nuevos

SKYR HIGH PROTEIN

Contiene **7g** PROTEÍNA

SKYR ALTERNATIVE

NATURAL-NATUR

HIGH PROTEIN

SIN AZÚCAR añadido

www.sojade-bio.es

nadie que pueda ver el trato que los adiestradores dan a estos animales.

Para adiestrar a los animales y convencerlos para que realicen un truco que es naturalmente contrario a sus instintos, los domadores usan dos tipos de técnicas: la primera se conoce como **refuerzo positivo** y consiste en premiar la conducta deseada, generalmente con comida; la segunda es el **castigo** cuando el animal no hace lo que le pedimos; casi sin excepción el castigo consiste en un estímulo doloroso (¿qué otra forma existe de castigar a un animal?). Aunque algunos circos aseguran que solo usan refuerzos positivos en los entrenamientos, suponiendo que esto fuera verdad, sigue siendo una forma de abuso y maltrato. Si el animal no hace lo que se le pide, no come. El derecho a estar bien alimentado y a no pasar hambre ni sed es un derecho animal básico reconocido desde al menos los años 60 del siglo XX. El hambre no puede ser usado para hacer chantaje.

Los animales domésticos no solo han de ser adiestrados para el espectáculo, lo que implica necesariamente medidas de castigo cuando el animal no responde a la orden, así como tenerlos en una situación de hambre constante para que hagan “los trucos” con el fin de recibir un poco de alimento, sino que padecen también el hacinamiento, las molestias del transporte constante, la exposición a multitudes de personas y sus ruidos, la falta de ejercicio y la separación de las crías de sus madres. Todo esto es intrínseco a la vida de un circo, por mucho que se lo quiera edulcorar.



123RF Limited@patcharapolong

El caso de los delfinarios

Aunque no son circos propiamente dichos, los delfinarios ofrecen espectáculos diarios para el entretenimiento de los humanos, usando para ello a los delfines y otros cetáceos que tienen en cautividad, lo que los hace comparables a los circos.

De acuerdo con la fundación FA-ADA, España es el país europeo con mayor número de delfinarios activos – de hecho el 30% de todos los delfines en cautividad que hay en Europa se encuentran en España. Además de aproximadamente 93 delfines, en España, hay 3 belugas y 5 orcas mantenidas en cautividad.

Por ejemplo el Oceanogràfic de Valencia presume de contar “con el delfinario más grande de Europa, donde podemos asistir a las presentaciones educativas de un grupo de delfines mulares”.

Aunque los delfines son obviamente animales salvajes que no

La ley española de bienestar animal de 2023 excluye a los delfinarios, que pueden seguir operando, bajo la excusa de sus fines “educativos y conservacionistas”

pueden adaptarse a la vida en cautiverio, la ley española de bienestar animal de 2023 excluye a los delfinarios, que pueden seguir operando, bajo la excusa de sus fines “educativos y conservacionistas”. Al parecer los delfines cautivos tienen que pagar con su sufrimiento diario la educación (especista) de los humanos.

El siguiente paso

Varios países, por ejemplo Austria, Bolivia, Grecia, Guatemala y Malta, ya han prohibido la presencia de todo tipo de animales, salvajes o domésticos, en los circos. Aunque España ha perdido una oportunidad de oro para ponerse a la vanguardia con la decisión más lógica y consecuente, no hay duda de que los circos sin animales serán una realidad muy pronto. Cada vez más gente se está dando cuenta de lo absurdo que es ir al circo para ver a un perro disfrazado con un tutú de ballet haciendo equilibrios sobre sus patas traseras, o a un caballo saltando asustado delante de un hombre con látigo. La popularidad de los circos con animales ha caído drásticamente en los últimos años y cada vez más empresas circenses despiertan y se reconvierten. **El éxito de los circos sin animales como el pionero Cirque du Soleil, que desde su fundación en 1984 se comprometió a no usar nunca animales en sus espectáculos, muestra que hay formas más compasivas, inteligentes y creativas de entretener a niños y adultos.**

¿Qué puedes hacer? En el estado español hay varias campañas para pedir la prohibición total y definitiva de todos los animales en circos, delfinarios y otros espectáculos. Además de sumarte a ellas, es fundamental asegurarnos de que el espectáculo al que vamos a asistir no incluye animales. Si el colegio de tus hijos planea una visita “educativa” a un delfinario, explica a los profesores y demás padres por qué no es una buena idea y sugiere una actividad alternativa con un valor educativo real. ■

Reduce tu estrés

La rodiola ayuda en la adaptación al estrés emocional
y la ashwagandha sirve de apoyo en períodos de
tensión nerviosa y mental

VIRIDIAN



viridian-nutrition.es

Facebook Instagram TikTok @viridian.spain





El papel de las plantas medicinales en el tratamiento de la menopausia

Alrededor de los cincuenta años las mujeres empiezan a padecer sofocos, sequedad vaginal, sudores nocturnos y cambios de humor. En este proceso los ovarios dejan de producir óvulos y finalizan las menstruaciones y suele seguir un curso personal en cada caso.

En el tratamiento convencional suele seguirse una Terapia Hormonal de Reemplazo (THR). Esta terapia disminuye la pérdida de masa ósea (osteoporosis) y suele aliviar algunos síntomas. Sin embargo, la THR puede aumentar el riesgo de cáncer de mama y provoca desagradables efectos secundarios. En todo caso, no se debe tomar la THR en caso de embarazo, sangrado vaginal, cáncer, trastornos circulatorios o enfermedad hepática.

Hay muchas plantas que pueden ayudar a reducir las dolencias de la menopausia sin producir efectos secundarios, pero no hay que combinarlas con la THR sin consultar previamente al médico. Veamos algunas de ellas. Junto con la recomendación de practicar ejercicio de forma regular, también incluimos una serie de consejos básicos relacionados con la alimentación.

Cimicífuga

La mayoría de expertos coinciden en afirmar que esta planta (*Cimicífuga racemosa*), llamada también «raíz de



123RF Limited@photolight2

serpiente» y conocida en Norteamérica como «black cohosh» reduce los síntomas de la menopausia. Hay quienes la recomiendan también para tratar la ansiedad, la irritabilidad y el insomnio. Algunos estudios revelan que tiene unos componentes similares al estrógeno que reducen los sofocos y la depresión. También puede aliviar la sequedad vaginal.

Decocción con media cucharadita de raíz en polvo y una taza de agua. Se toman dos o tres cucharadas soperas seguidas durante el día.

Precauciones. No tomar en caso de problemas cardíacos, si se sigue tratamiento farmacológico para la hipertensión, o si notamos efectos secundarios, como por ejemplo mareos o malestar de estómago. No tomar durante más de seis meses seguidos

sin interrupción, ni en caso de un posible embarazo.

Sauzgatillo

La mayoría de los estudios se han centrado en la capacidad del sauzgatillo (*Vitex agnus-castus*) para mitigar los síntomas premenstruales. También aliviará dolencias similares en la menopausia.

La dosis diaria estándar es de 20-40 mg, aproximadamente la octava parte de una cucharadita de bayas secas picadas. Hervimos las bayas picadas en una taza de agua.

Angélica china

La *Angelica polymorpha* var. *sinensis* también suele hacer que la menopausia sea más soportable y llevade-

ra. Hervir dos cucharaditas de raíz en polvo en una taza de agua durante dos minutos y tomar un máximo de dos tazas a lo largo del día.

Precauciones. Debemos asegurarnos de que la raíz está seca, ya que fresca es venenosa. Tomar angélica con regularidad puede provocar hipersensibilidad a la luz solar.

Salvia

Esta planta ayuda a combatir los sofocos y los sudores nocturnos. Hervimos una o dos cucharaditas en una taza de agua y la tomamos durante el día en caso de sentir sofocos y antes de dormir, si tenemos sudores nocturnos. Podemos tomar hasta tres tazas al día.

Precauciones. La salvia puede aumentar la sequedad vaginal. Para tratar la sequedad vaginal, podemos aplicar vitamina E o pomada de consuelda.

Valeriana

La valeriana es uno de los tranquilizantes naturales más conocidos y contribuye a combatir el insomnio en la menopausia. La parte de la planta que se utiliza en este caso es la raíz, tanto en forma fresca o liofilizada, para obtener un polvo de la raíz, disponible en gotas, cápsulas, tabletas y en tisana. También se puede combinar con otros extractos para potenciar su efecto, como el lúpulo.

Bueno y Vegano Recomienda

SECO / CREMA

IMPRESINDIBLE

Cremas de Cacao, de Sol Natural

Cremas elaboradas con las mejores avellanas tostadas y cacao natural. Dos opciones con un intenso sabor y cremosa textura, ideales para preparar creps, sandwiches, batidos y muchas más recetas. Clásica o dark, ambas son ideales para los amantes del sabor del chocolate. Opciones muy sabrosas sin gluten, sin aceite de palma y veganas.



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

SECO / MERMELADA

IMPRESINDIBLE

Mermeladas en formato familiar, de Valle del Taibilla

Nuevos formatos de mermeladas bio Valle del Taibilla de 630 g, de calidad extra y con sirope de agave. Todos los ingredientes son de origen ecológico certificado, productos de cercanía y de elaboración artesanal. ¡Más grandes, más económicas, más ecológicas y sostenibles!

Ideales para familias grandes, hostelería y repostería. Producto vegano y sin gluten, disponibles de albaricoques, arándanos, fresas y frutos del bosque.



Certificados: CAAE | Ecológico [Euro Hoja]
Marca: Valle del Taibilla | www.valledeltaibilla.es
Empresa: Agrícola y Forestal de Nerpio SCCM

Consejos básicos

Seguir un estilo de vida saludable a través de...

- Alimentación dietética sana basada en alimentos vegetales.
- La práctica de ejercicio: yoga, tai-chi o pilates o, sencillamente, caminar.
- Mente positiva con técnicas de meditación o mindfulness.
- Para tratar una depresión ligera durante la menopausia, tendremos en cuenta plantas como el hipérico, el regaliz, el ginseng siberiano o el ginkgo biloba.

Todo ello en conjunto ayuda a sobrellevar mejor los síntomas asociados con la menopausia y permite vivirla de forma más natural con moderado bienestar.

El calcio y el mito de la leche

La osteoporosis es una enfermedad característica en esta etapa vital, durante la cual los huesos se vuelven más frágiles y más propensos a las fracturas. Para prevenirla, tradicionalmente se aconsejaba comer más lácteos. Sin embargo, la eficacia de los complementos de calcio es moderada, incluso si se toman junto con vitamina D.

Hoy se está comprobando que es mejor el ejercicio físico al aire libre y tomar el sol a primera hora, todo ello practicado de forma regular y combinado con otros alimentos más ricos en calcio que la leche.



123RF Limited@yuliasverdlova. Plantación de *Vitex agnus-castus*

La leche fresca de vaca tiene 120 mg de calcio por 100 g, pero además del maltrato que supone su uso, se discute su facilidad de asimilación por el organismo.

Sin embargo, hay unos cuantos alimentos que la superan... y son de mejor asimilación por el organismo humano:

15 alimentos no lácteos ricos en calcio

1. Semillas de sésamo, 351 mg
2. Espinacas, 245 mg
3. Col rizada, berza, 266 mg
4. Melaza, 137 mg
5. Alga kombu (kelp), 136 mg
6. Tahini, 126 mg
7. Brécol, 124 mg
8. Acelga, 102 mg
9. Nueces, 87 mg
10. Nueces de Brasil, 98 mg
11. Apio, 81 mg
12. Almendras, 75 mg
13. Papaya, 73 mg
14. Semillas de lino, 52 mg
15. Naranjas, 52 mg

En la naturaleza la leche es sólo un alimento para los lactantes. Los seres humanos han extendido su uso más allá, pero, a pesar de lo que digan las campañas publicitarias, la leche no es un alimento imprescindible después de los dos años de edad y en cambio aumenta la formación de mucosidades y suele ser responsable de más de un trastorno.

Los buenos hábitos alimentarios incluyen una depuración del organismo y el control de peso. Aumentaremos la ingesta de alimentos antioxidantes, de fermentados, de cereales integrales de cultivo ecológico, de semillas germinadas y de legumbres.

Fitoestrógenos

Los fitoestrógenos –o fitohormonas– son estrógenos procedentes de las plantas que tienen afinidad con los receptores celulares de nuestro cuerpo. En el período perimenopáutico, el organismo produce menos estrógenos: por eso los fitoestrógenos

son un buen complemento. Los encontraremos en alimentos como:

Legumbres: soja (en todas sus formas, excepto en el tamari), lentejas (especialmente germinadas), guisantes, alubias (blancas, pintas, negras, rojas), judías verdes. También en garbanzos, cereales integrales, semillas de sésamo y lino. Y en las frutas (cerezas, dátiles, manzanas, granadas) y hortalizas (hinojo, zanahoria, remolacha, patata, ñame, ajo).

Isoflavonas de soja: ¿qué son y para qué sirven?

Las isoflavonas de soja son compuestos naturales ricos en fitoestrógenos que contribuyen a reducir la frecuencia de los sofocos característicos de la menopausia. Además, reducen las posibilidades de desarrollar los tipos de cáncer que dependen de la producción de estrógenos, como los de mama y de ovario y disminuyen la pérdida ósea. Hay muchas formas de consumir soja: en tofu, en hamburguesas vegetales, como germinados, en bebida, yogures, panes y condimentos.

Aromaterapia, acupuntura, homeopatía

En aromaterapia, entre los aceites esenciales más indicados durante la menopausia están los de salvia, hinojo, ciprés y geranio.

La acupuntura es otro excelente recurso para el tratamiento de la menopausia, así como la homeopatía, según personalidad: *Sepia*, *Lachesis*, *Sanguinaria*, *Lycopodium*, *Strontium carbonicum*, *Pulsatilla*. ■

Bueno y Vegano Recomienda

ALIMENTACIÓN

IMPRESINDIBLE

Semillas de cáñamo ecológicas, de Naturgreen

¡Semillas súper completas nutricionalmente y ecológicas! Las semillas de cáñamo, libres de cannabioles y residuos de THC, son una opción muy nutritiva para acompañar ensaladas, cremas y salsas gracias a su alto contenido en proteínas, ya que aportan 25 g por cada 100 g, y cuentan con todos los aminoácidos esenciales.

¡Descubre tu mejor aliado para una dieta rica y completa!



Certificados: Ecológico [Euro Hoja]
Marca: NaturGreen | www.naturgreen.es
Empresa: Laboratorios Almond S.L.

COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS

IMPRESINDIBLE

Physalis Berberina Forte, de Physalis

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



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



Cómo se hace una pasta de dientes natural para perros

Si tienes un perro ya sabrás que el problema dental más común es la enfermedad periodontal. Recientes estudios de veterinaria han demostrado que más del 80% de los perros de más de 3 años la sufren y la incidencia en perros pequeños es aún mayor.

El principal responsable es la formación de placa debajo de las encías.

La placa es una película pegajosa hecha de bacterias que se forma en los dientes todos los días. Cuando se acumula, se convierte en sarro, que puede producir inflamación, dolor e infección en las encías. Esto puede conducir a la gingivitis, que, si no se trata, puede convertirse en periodontitis (enfermedad avanzada de las encías) que deteriora el hueso de la encía.

Acostumbrarte a tener una rutina de higiene dental de tu perro es lo mejor que puedes hacer para prevenir esta enfermedad, limpiar y blanquear los dientes, fortalecer las encías y evitar el mal el aliento.

El dentífrico cumple dos funciones básicas: higiénica y preventiva de problemas dentales.

Junto con el cepillo de dientes, los abrasivos ayudan a eliminar mecánicamente los restos de comida, las manchas superficiales y la placa dental



Foto cedida por Cristóbal Vidal

En este artículo te enseño como elaborar en casa una pasta de dientes con ingredientes naturales que puedes conseguir en tu tienda de alimentación natural y en proveedores de cosmética natural.

Ingredientes para elaborar una pasta de dientes

Como referencia, estos son los tipos de ingredientes fundamentales de una pasta de dientes:

- Polvos abrasivos del 20-55%
- Espesantes entre 0,2-3%
- Tensioactivos entre 0,5-1,5%.
- Colorantes y saborizantes al gusto.
- Agua suficiente para hacer una pasta.

Todos los ingredientes que se utilizan para elaborar la pasta de dientes se pueden ingerir.

Agua, infusiones

La parte acuosa de la pasta de dientes puede ser agua destilada, hi-

drolatos o infusiones de plantas medicinales.

En ella se disuelven el resto de ingredientes como extractos, vitaminas y activos.

La dosis de agua depende de la textura deseada.

Humectantes

Los humectantes actúan principalmente para ayudar a la retención de agua y evitar el secado rápido de la pasta de dientes con el tiempo.

Los humectantes más utilizados son el sorbitol, la estevia, el xilitol y la glicerina.

Espesantes

Los espesantes dan estructura y estabilidad a la pasta de dientes y tienen un efecto importante en la consistencia de la pasta durante la aplicación al cepillo y el uso.

Acostumbrarte a tener una rutina de higiene dental de tu perro es lo mejor que puedes hacer para prevenir la gingivitis

Se utilizan gomas y espesantes naturales como la xantana y la goma guar.

Abrasivos

Los abrasivos son partículas sólidas micronizadas que pulen suavemente la superficie de los dientes para mantenerlos limpios de sarro. Junto con el cepillo de dientes, los abrasivos ayudan a eliminar mecánicamente los restos de comida, las manchas superficiales y la placa dental.

Son los componentes mayoritarios de la pasta, los más utilizados son: bicarbonato sódico, carbonato cálcico, fosfato cálcico, diatomeas y carbón vegetal activado.

Tensioactivos espumantes

Los tensioactivos tienen una función desengrasante y producen espuma durante el cepillado, lo que ayuda a la humectación de las superficies de los dientes, la dispersión de la pasta de dientes en la boca y la eliminación de los restos grasos.

Además de crear espuma, facilitan que la pasta de dientes pueda llegar a todos los rincones.



Fotos cedidas por Cristóbal Vidal

Los tensioactivos más utilizados son: cocoglucósido, decilglucósido, SCI (Sodium Cocoyl Isethionate) y el SCG (Sodium Cocoyl Glutamate), que son suaves para las encías y el resto de la boca.

Saborizantes y edulcorantes

Los saborizantes se añaden para mejorar el sabor y hacerlos más apetitosos.

Se pueden utilizar saborizantes alimentarios.

Conservantes

Los conservantes se utilizan para evitar la proliferación de microorganismos como hongos, bacterias y levaduras que pueden contaminar la pasta de dientes.

Los que se suelen añadir son el benzoato sódico+sorbato potásico (1%) y el leucidal (4%). Ambos son conservantes alimentarios.

Veamos un ejemplo seleccionando algunos de estos ingredientes. Puedes hacer variaciones cambiando los ingredientes o las dosis. ■

Pasta de dientes con aloe

Para dar consistencia utilizaremos agua potable, aunque puedes utilizar una infusión de romero o manzanilla, que tienen propiedades antiinfecciosas y antiinflamatorias, además de un aroma agradable. También añadiremos zumo de aloe que es antiinla-

matorio, calmante y regenerador. Puedes aumentar la dosis si lo deseas. Como abrasivo puedes utilizar bicarbonato o arcilla blanca. Como saborizante añadiremos un aroma alimentario. También añadiremos vitamina E por sus propiedades regeneradoras y antioxidantes.

FASE	INGREDIENTE	DOSIS gramos	FUNCIÓN
A	Agua, añade la cantidad necesaria para hacer la pasta.	-	Vehículo
	Glicerina	5	Humectante
	Zumo de Aloe	3	Astringente, cicatrizante
B	Carbonato cálcico	32	Abrasivo
	Bicarbonato sódico	30	Abrasivo
	Estevia	15	Sabor
	Óxido de zinc	2,9	Blanqueante, abrasivo
	Benzoato sódico	0,5	Conservante
	Sorbato potásico	0,5	Conservante
	Goma xantana	0,3	Espesante
	Aroma alimentario	0,5	Aroma y sabor
	Vitamina E	1	Regenerador, antioxidante
	SCG (sodium cocoyl glutamate)	2	Tensioactivo

Elaboración

En un bol se mezclan todos los componentes de B. Remover para que se mezclen homogéneamente.

Añadir la fase líquida sobre los polvos, poco a poco, removiendo.

Si es necesario se ajusta la textura con más agua o con carbonato cálcico.

Finalmente se añade el tensioactivo, espolvoreándolo sobre la superficie y removiendo suavemente para no hacer espuma.

Normalmente el pH sale entre 7 y 8 por el bicarbonato. No se suele corregir porque evita el crecimiento de bacterias que producen ácido que ataca el esmalte. Envasar en tubo para pasta de dientes. ■

Miriam Martínez Biarge

Segunda edición, actualizada

Mi familia vegana

Consejos de tu pediatra para una alimentación saludable y equilibrada



SEGUNDA EDICIÓN ACTUALIZADA

 Creciendo en verde

¡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

De venta en ecotiendas y herbolarios

Más información



Laura I. Arranz
Farmacéutica y Dietista- Nutricionista
www.creciendoenverde.com
www.dietalogica.com

Cúrcuma, un gran potencial para la salud

La cúrcuma longa o cúrcuma es una planta herbácea, perenne, floreciente y rizomatosa de la familia del jengibre, *Zingiberaceae* y originaria del sudeste asiático y de la India. Las raíces de la cúrcuma se utilizan como especia en la cocina. Esta planta ha recibido abundante atención de los campos científico, médico y culinario. C. longa, que es la fuente de la **curcumina**, un pigmento polifenólico, se ha utilizado durante siglos por sus efectos terapéuticos en medicina Ayurvédica y Medicina Tradicional China. Desde hace unos años se ha puesto el foco de atención en todos sus efectos antioxidantes, antiinflamatorios, neuroprotectores, anticancerígenos, hepatoprotectores y cardioprotectores y se han estudiado sus componentes principales y sus mecanismos de acción.

Potencial terapéutico

En la antigüedad, en Oriente, la cúrcuma se usaba para tratar **afecciones inflamatorias** de varios órganos, para **problemas hepáticos y del tracto digestivo** y para **curar heridas**. En la década de 1970, se llevó a cabo la primera investigación sobre los beneficios para la salud de la curcumina. En estos y en estudios posteriores se demostró que la curcumina tiene múltiples potencialidades terapéuticas. Las **propiedades antioxidantes** son las que más se han estudiado y son de gran interés para nuestra salud pues el **estrés oxidativo** está en muchísimos procesos patológicos, sobre todo en aquellos que se cronifican.



123RF Limited@kavalnadiya

La curcumina puede protegernos de la neuroinflamación, que es una inflamación crónica que conduce a degradación y muerte de las neuronas

También se le conocen **propiedades antiinflamatorias**, en parte debido a su capacidad antioxidante, pues el estrés oxidativo provoca inflamación a nivel crónico, pero también por otros mecanismos como la reducción de sustancias proinflamatorias en el organismo. Estos dos beneficios para

la salud tienen un gran potencial beneficioso para muchísimas patologías, sobre todo aquellas crónicas en las que hay **inflamación, dolor, daño oxidativo y degeneración**.

Pero, además, a la cúrcuma se le conocen **propiedades neuroprotectoras**. Los trastornos neurodegenerativos, como la enfermedad de **Parkinson** y la enfermedad de **Alzheimer**, la **depresión mayor** y la **epilepsia** afectan a millones de personas en todo el mundo, con una tasa de incidencia cada vez mayor. La neuroinflamación es una inflamación crónica que conduce a degradación y muerte de las neuronas y la curcumina puede protegernos de ello gracias a sus propiedades antioxidantes y antiinflamatorias a ese nivel. Y, aunque todavía queda mucha investigación para llevarlo a la práctica en el tratamiento del cáncer, se ha de-

mostrado que la curcumina previene la carcinogénesis al afectar dos procesos: la angiogénesis, crecimiento de vasos sanguíneos en tejido tumoral, y el crecimiento de células cancerosas. También **suprime la metástasis de las células cancerosas e induce la muerte de las células cancerosas**.

Con todas estas acciones conocidas la curcumina podría llegar a ser una buena terapia complementaria en trastornos inflamatorios crónicos como **artritis, artrosis, enfermedades inflamatorias del intestino, psoriasis, dermatitis** y diferentes tipos de dolor, incluido el **dolor neuropático**. Y también en enfermedades cardiovasculares, que son un gran problema de salud pública, puesto que los estudios han demostrado efectos protectores sobre la **aterosclerosis, la hipertrofia cardíaca, la insuficiencia cardíaca, el aneurisma aórtico, el accidente cerebrovascular, el infarto de miocardio y las complicaciones cardiovasculares de la diabetes**.

También se han realizado estudios en contexto inflamatorio agudo, como es el caso de la infección por COVID-19. Seis estudios mostraron que la suplementación con curcumina condujo a una disminución significativa de los síntomas, la duración de la hospitalización y las muertes. Además, todos estos estudios mostraron que la intervención condujo a una mejora de los efectos de la tormenta de citocinas inflamatorias que se cree que son la fuerza impulsora

Bueno y Vegano

SUSCRÍBETE



en los casos graves de COVID-19. Estos hallazgos sugieren que la curcuma ejerce sus efectos beneficiosos a través de la restauración, al menos parcial, del equilibrio proinflamatorio/antiinflamatorio, de manera que puede ofrecer una opción eficaz y segura para mejorar la evolución de la enfermedad por COVID-19.

Biodisponibilidad y papel del microbiota intestinal

Sin embargo, todavía queda por ver cómo aprovechar todo su potencial terapéutico debido a su baja biodisponibilidad, tomada vía oral se absorbe muy poco. La naturaleza hidrófoba de la curcuma hace que no tenga afinidad por el agua y eso implica una baja tasa de absorción en el tracto gastrointestinal. Aunque puede mejorarse su absorción administrada en medios grasos, por ejemplo, **la combinación de cúrcuma con aceite de oliva virgen extra es una buena idea para mejorar su absorción** y también para potenciar los efectos beneficiosos de ambos alimentos.

Por otro lado, la curcuma tiene un metabolismo estable, pero se degrada de forma muy rápida a través del metabolismo hepático y se elimina a través de las heces. Por eso, en muchas ocasiones se combina con pimienta negra para conseguir que permanezca más tiempo en el organismo, pues esta otra especia bloquea, en parte, su degradación. Por eso, si utilizamos cúrcuma en la cocina es interesante hacerlo en preparaciones que incorporen algo de aceite y también algo de pimienta negra.

Sin embargo, hay algo que explica la paradoja de la curcuma en cuanto a su baja biodisponibilidad y sus beneficios comprobados en la salud. Y es que se ha demostrado que la curcuma y sus metabolitos interactúan con el microbiota. Por un lado, se conoce la acción reguladora de la microflora intestinal por parte la curcuma, la curcuma ayuda a que tengamos una mejor salud de nuestras bacterias intestinales (y no olvidemos que éstas tienen un papel clave en la regulación de la inflama-



123RF Limited@kradnguyen. Polvo de cúrcuma para colorear la masa de amarillo

ción en el organismo). Y, por otro, la acción del microbiota intestinal transformando la curcuma en metabolitos, que son sustancias que sí las podría absorber el organismo y podrían ser las responsables de todos o parte de sus efectos beneficiosos. Son muchos los estudios que están poniendo el foco en este punto.

Advertencias

Los estudios sobre la curcuma coinciden en su buen perfil de seguridad. Por supuesto, **su uso como especia no entraña ningún riesgo**, sin embargo, si vamos a usar altas dosis o un complemento alimenticio, deberíamos tener en cuenta algunas **posibles interacciones**. Junto con Ginkgo biloba o ajo o con algún anticoagulante, como el ácido acetilsalicílico, la Warfarina, el acenocumarol y otros, la cúrcuma puede intensificar su acción, dando lugar a graves consecuencias, como **hemorragias**. Además, la cúrcuma puede reducir el azúcar en la sangre y, como resultado, tiene efectos

aditivos con los antidiabéticos orales y la insulina. Además, como la cúrcuma puede disminuir la presión arterial, tiene efectos aditivos si se toma con antihipertensivos. Dado que la curcuma puede inhibir la actividad antitumoral de los quimioterapéuticos, **su uso durante la quimioterapia sólo debe realizarse bajo supervisión médica**. Por último, la cúrcuma, conocida por sus propiedades digestivas, aumenta los niveles de ácido estomacal y, cuando se toma con antiácidos, como cimetidina, famotidina, ranitidina u omeprazol, puede reducir su eficacia.

Sin duda, la cúrcuma tiene un gran potencial y aunque quedan muchos estudios por delante para llegar a un uso terapéutico más generalizado, está claro que son muchos los beneficios que ya conocemos de la "especia dorada". ■

Consulta las fuentes de información



123RF Limited@kovalnadiya

BioCultura
Feria de productos ecológicos
y consumo responsable

**LA RAÍZ DE
LA SOLUCIÓN**

BARCELONA – LA FARGA DE L'HOSPITALET



biocultura.org
@biocultura



**29 mayo
/ 1 junio
2025**



Síguenos en nuestras redes sociales



**Nuevo número
cada mes**

**Vídeos de actualidad
vegana**

Ferias y festivales



**Posts
divulgativos**

**Citas y
consejos**

Recetas

También en



Toda la actualidad de Bueno y Vegano en

www.buenoyvegano.com

