

"Lo esencial es invisible a los ojos" Antoine de Saint-Exupéry

Invidentes y veganismo: Cocina inclusiva, autonomía y bienestar



123RF Limited@mrwed54



6
Desde Bueno
y Vegano

EDUCACIÓN

8
Guarderías veganas

SALUD Y COMPL. ALIMENTICIOS

12
Cuidado de la piel, pelo
y uñas, en verano



Bueno y Vegano



@buenoyvegano



@buenoyvegano

www.buenoyvegano.com

SUSCRÍBETE GRATIS



Consulta las mejores recetas veganas

 **Bueno y Vegano** 



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



EDITA:

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

EDICIÓN DIGITAL

www.buenoyvegano.com
buenoyvegano@buenoyvegano.com

DIRECTOR

Enric Urrutia

REDACCIÓN

Montse Mulé

PRODUCCIÓN EDITORIAL

Oriol Urrutia, Ariadna Coma,
Axel Domingo, Gemma Isern

COLABORADORES

Noemí Alba, Helena Escoda,
Miriam Martínez, Raúl Martínez,
Pedro Porta, 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



Invidentes y veganismo: cocina inclusiva, autonomía y bienestar

En la intersección entre la diversidad funcional y conciencia alimentaria hay temas de los que se habla y conoce poco, pero que son tremendamente importantes. Las personas con discapacidad visual que deciden seguir una dieta vegana y/o modo de vida vegano enfrentan una doble dificultad: la invisibilidad social y las barreras prácticas para ejercer su autonomía alimentaria.

¿Qué dificultades y retos enfrentan las personas invidentes veganas?

Las personas invidentes o con baja visión ya enfrentan dificultades estructurales en su día a día, desde el acceso a la información hasta la movilidad. Si a esto se suma una elección alimentaria aún minoritaria en nuestra sociedad, como el veganismo, muchas veces surgen nuevos estigmas y dudas: «¿Y cómo cocinas si no ves?», «¿No es demasiado complicado?». Estas preguntas, aunque a menudo bienintencionadas, refuerzan una idea errónea: que la cocina vegana (o la cocina en general) está reservada para quienes lo tienen “todo fácil”.

Esto nos lleva a una pregunta más general: ¿es el veganismo solo para personas sin discapacidades? Aunque el veganismo defiende una ética inclusiva hacia todos los seres sintientes, no siempre ha sido percibido como inclusivo hacia las per-



123RF Limited@mrwed54

sonas con discapacidades. Algunos discursos veganos, al insistir en la exigencia de no usar nada de origen animal en ninguna circunstancia, o evitar todos los productos procesados o incluso vendidos en ciertos supermercados, pueden resultar excluyentes o *capacitistas*.

Personas con ciertas condiciones físicas, cognitivas o psicosociales pueden enfrentar barreras reales para llevar una dieta 100% vegetal sin apoyo adecuado. Algunas personas pueden necesitar tomar medicamentos con ingredientes de origen animal o encontrar difícil mantener una dieta completamente vegetal sin poner en riesgo su salud o su autonomía. Sin embargo, estas personas no dejan por ello de ser veganas. Tal como recoge la definición

A mucha gente le gusta cocinar, y las personas invidentes no son excepción

de la *Vegan Society* del Reino Unido, el veganismo es “una filosofía y un modo de vida que busca excluir, **en la medida de lo posible y practicable**, todas las formas de explotación y crueldad hacia los animales”. La expresión “en la medida de lo posible y practicable” es especialmente relevante cuando hablamos de personas con discapacidades, enfermedades crónicas o situaciones de dependencia.



¡Un plus de proteína!

Con **más de un 80% de proteína vegetal**, 3 Vegan Protein resulta ideal para asegurar un buen aporte de aminoácidos gracias a la combinación de proteína de **cáñamo, guisante y arroz**.

Un complemento muy adecuado para **dietas veggie y deportistas**, ya que actúa como **recuperador muscular**.



El derecho a la autonomía

Mucha gente cree que las personas invidentes o con baja visión simplemente no pueden ni deben cocinar puesto, que podría ser peligroso. Pero esto no se corresponde con la realidad. La cocina, sea vegana o no, implica manejo de cuchillos, calor, lectura de etiquetas y diferenciación de ingredientes. Para una persona invidente, esto puede suponer retos específicos, como envases sin braille ni información accesible, o productos procesados envasados poco reconocibles al tacto. Sin embargo, existen programas de rehabilitación, cursos específicos, utensilios adaptados y otros recursos específicos para las personas con baja visión, que proporcionan a estas personas la autonomía necesaria para preparar sus propias comidas e incluso para trabajar en la restauración. Por ejemplo, existen aplicaciones basadas en inteligencia artificial que permiten escanear etiquetas o que transforman la información escrita en audio. También existen utensilios adaptados, por ejemplo tablas de cortar con bordes y de colores contrastados, ollas con medidores sonoros, cuchillos con mangos ergonómicos.

A mucha gente le gusta cocinar, y las personas invidentes no son excepción. Las personas invidentes veganas pueden tener una motivación extra para cocinar, y es tener la seguridad de saber lo que comen, especialmente si la oferta culinaria vegana en sus supermercados y restaurantes locales es escasa. La cocina no es solo una tarea doméstica, sino un acto de autonomía, creatividad y afirmación personal. Para muchas personas invidentes, poder decidir qué comer, cómo prepararlo y compartirlo con amigos y seres queridos es una fuente de autoestima y bienestar emocional. Cuando además esa elección se basa en valores éticos, el acto de cocinar se convierte en un gesto de coherencia y poder personal.

Y aquí es donde surge la mayor dificultad para los veganos invidentes: la escasa oferta de educación culina-



123RF Limited@mrwed55

ria adaptada. Aunque la Organización Nacional de Ciegos Españoles (ONCE) y otras organizaciones están ofreciendo talleres de cocina accesible, ¿cuántas de las recetas que se incluyen son veganas o pueden veganizarse fácilmente?

Comer fuera de casa siendo invidente... y vegano

Las comidas en restaurantes o en lugares similares pueden tener otras dificultades para las personas con baja visión. Según la ONCE, el porcentaje de centros de restauración que disponen de menús en braille es mínimo. Si además sumamos el limitado número de opciones veganas en muchos restaurantes y que estas muchas veces no están debidamente señalizadas, el reto aumenta. Es cierto que las nuevas tecnologías permiten a las personas invidentes “leer” cualquier texto y tener descripciones orales de cualquier fotografía, pero las personas más mayores todavía encuentran esto complicado.

Además, muchas personas invidentes denuncian experiencias de infantilización, por ejemplo camareros que les añaden azúcar al café sin preguntar o comidas que les son servidas ya cortadas en porciones. Estas acciones aparentemente bienintencionadas refuerzan estereotipos sobre la incapacidad y suponen un ataque a la dignidad personal.

Una cocina realmente inclusiva

Una cocina inclusiva es aquella donde nadie queda fuera por sus capacidades, creencias o elecciones. Apostar por una cocina inclusiva no es solo adaptar utensilios o recetas, sino también respetar el derecho a decidir, experimentar y participar en todas las etapas del acto de comer. La inclusión no consiste en “permitir” que las personas ciegas cocinen

o coman en restaurantes, sino en crear las condiciones para que puedan hacerlo con total libertad y dignidad, y elijan la opción dietética y el modo de vida que prefieran, sin que esto les añada barreras o dificultades innecesarias.

Para lograr este objetivo, no solo necesitamos cambiar los diseños de envases y, electrodomésticos y un etiquetado accesible obligatorio. Los programas de formación culinaria adaptada, que por el momento son solo ocasionales, deberían generalizarse y ofrecerse a todas las personas con problemas visuales como una forma más de potenciar la autonomía personal. Estos programas deberían incluir una sección de recetas 100% vegetales, que no solo beneficiarían a los invidentes veganos, sino a todos los participantes del curso.

Además, sería muy positivo si se diera más visibilidad a cocineros y voces invidentes en medios y redes. Aunque en el mundo anglosajón ya hay varios blogs, podcasts y canales de videos sobre este tema (por ejemplo *The Blind Kitchen* – cocina general adaptada para personas invidentes; o *The blind vegan* – específico para invidentes veganos), todavía no hay recursos equivalentes en lengua hispana.

Veganismo e invidencia no deberían ser mundos incompatibles, sino una oportunidad para repensar lo que entendemos por accesibilidad, empoderamiento y diversidad. Cada vez que una persona ciega prepara su propia comida vegana, está desafiando estigmas y ampliando el significado de la inclusión. ■

Una cocina inclusiva es aquella donde nadie queda fuera por sus capacidades, creencias o elecciones

EL PRODUCTO DEL MES

Tofu Basílico, de Taifun Tofu



Un verdadero clásico de Taifun. Después de todos estos años, nos sigue cautivando su encanto mediterráneo. El pesto de albahaca confiere a este tofu su incomparable sabor y agradable textura.

Realza cualquier comida con un fragante sabor a albahaca, ya sea servido frío, templado, en una ensalada caprese, con antipasti, en un sándwich o simplemente solo.

Taifun utiliza los mejores ingredientes para sus especialidades de tofu. Con estas variantes de tofu se puede apreciar el cuidado y el amor que hay en ellos.

No contiene gluten. Elaborado con soja proveniente de Alemania, Austria y Francia.

Certificados:

Ecológico [Euro Hoja]
Vegan

Marca:

Taifun Tofu
www.taifun-tofu.de/en

Empresa:

Taifun-Tofu GmbH

Recomendado por



www.masterorganic.es



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

Miso: superalimento con propiedades medicinales

Al escuchar la palabra miso nos viene a la mente la deliciosa sopa japonesa indispensable en cualquier restaurante asiático que se precie. El miso, más allá de su agradable sabor, es un superalimento con propiedades medicinales que aporta grandes beneficios para la salud, al que debemos considerar como un buen candidato a incorporar a nuestra dieta.

El miso es un alimento esencial de la cocina oriental. Miso en japonés significa “fuente del sabor”. Es una pasta rica en proteínas hecha de semillas de soja, cereales y sal marina. Fermentada con el hongo Koji, aporta al organismo millones de bacterias beneficiosas. Su origen es China, desde donde fue llevado a Japón por sacerdotes budistas hace 1300 años. El precursor del miso, muy probablemente, tuvo como función la conservación de los alimentos. Esta pasta permitía que los víveres no pudiesen en los periodos más cálidos. Y a partir de ella la cocina japonesa desarrolló el miso,



123RF Limited@nuningning20. Sopa de miso con tofu

alimento culinario indispensable en este país.

En el Japón feudal el miso era un alimento muy apreciado y disfrutado por las clases adineradas, era un alimento caro. Se elaboraba a partir del arroz, y no de cualquier arroz, sino de arroz blanco descascarillado, un lujo en la época. Esto

hacía del miso un producto exquisito solo al alcance de la nobleza, los comerciantes y los samuráis. Era tan importante que se usaba como moneda. A la plebe, el miso de arroz les estaba vetado. Como no podían utilizar arroz para elaborarlo tuvieron que usar ingredientes poco nobles en la época, como el mijo, la cebada y los restos del procesado del arroz. Esto dio lugar a la aparición de diferentes tipos de miso. Frente al miso de los ricos surgió el miso de los pobres, variado en color y sabor dependiendo de la materia prima con la que se había elaborado.

El miso lo produce el moho *Aspergillus oryzae* al fermentar la soja o cereales. La producción de miso viene determinada por los ingredientes utilizados, la concentración de sal usada, la temperatura, el tiempo de fermentación a la que es sometido, y lo que es más importante, el microorganismo productor de la fermentación, la cepa de *A. oryzae*. El tiempo de fermentación condiciona el sabor, creando desde misos dulces y suaves hasta salados, fuertes y potentes. La combinación de estos fac-

tores crea una pasta rica en proteínas que aporta a los platos el quinto sabor, el umami, necesario en todo tipo de sopas, caldos, verduras, ensaladas, guisos y adobos.

En función de sus ingredientes tenemos distintos tipos de miso: El **Kome Miso**, que se elabora a partir de soja y arroz blanco, con un tiempo de fermentado de 2 a 8 semanas, nunca superior a dos meses. Es de color amarillo pálido, de sabor dulce y ligeramente salado. El **Genmai Miso**, que usa arroz blanco integral en su composición. Se distingue por ser muy aromático. De un color marrón, tiene un sabor salado. **Mugi Miso** se obtiene fermentando soja con cebada. De sabor dulce e intenso y color oscuro tirando a rojo. Contiene pocos hidratos de carbono y un alto porcentaje de proteínas, un 13%. El **Mame Miso**, que se elabora con soja sin mezcla de otros cereales. Es de color marrón oscuro y de un intenso sabor. Tiene un elevado porcentaje proteico que puede alcanzar el 21%. Su fermentación oscila entre los 8 a 12 meses. Por último, tenemos el **Awase Miso**, un miso que se obtiene a partir de la combinación de diferentes tipos de miso, por lo general miso blanco y rojo. Su sabor viene determinado por la mezcla empleada, siendo el más usado en todo tipo de platos japoneses.

El miso es rico en nutrientes. Una cucharada de miso, unos 15 gramos, contiene unas 30 kcalorías. Nos proporciona 2,0 gramos de proteína, 0,9 de grasa, 0,25 de fibra y 3,5 de carbohidratos. Abundante en minerales como magnesio, potasio, hierro, calcio, en oligoelementos y aminoácidos. Es una buena fuente del complejo vitamínico B, vitamina E y vitamina K. El miso no sometido a proceso de pasteurización posee gran concentración de probióticos y enzimas digestivas que potencian el equilibrio de la flora intestinal y favorecen los procesos digestivos difíciles.

Entre sus beneficios está mejorar la salud intestinal, incrementar los niveles de vitaminas y reducir las toxinas intestinales. Mejora la función inmunológica y ayuda a combatir las infecciones. Apoya la salud del cerebro, actuando frente la ansiedad y la depresión. ■

MASTER

ORGANIC

Edición impresa y online

Difusión gratuita

¡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

DISTRIBUIDO POR:

El tiempo de fermentación condiciona el sabor, creando desde misos dulces y suaves hasta salados, fuertes y potentes

Ensalada de espárragos con filetes de tofu asados

La ensalada es una opción perfecta para estos días en los que nos apetecen platos ligeros y frescos, sin tener que pasar horas en la cocina ni renunciar al sabor. En esta ocasión, te proponemos una versión con **espárragos y tofu asados**: una receta nutritiva, rápida, fácil de preparar y perfecta para disfrutar en cualquier momento del día, ya sea para llevar como almuerzo al trabajo o para comer en casa.



Dificultad: Baja
Preparación: 20 min.

INGREDIENTES [2 raciones]

- 1 paquete de filetes de tofu al estilo japonés de Taifun
- 500 g de espárragos verdes
- 2 dientes de ajo
- 15 g de jengibre fresco
- 2 cebolletas
- 3 cucharadas de aceite
- 2 cucharadas de zumo de lima
- 3 cucharadas de salsa de soja ligera
- 1 cucharada de salsa de chile
- 1 cucharadita azúcar de caña sin refinar
- 5 cucharadas de agua
- 2 cucharadas de semillas de sésamo blanco



©Taifun Tofu

Elaboración

Recorta y pela el tercio inferior de los espárragos. Deja los tallos finos enteros y corta los más gruesos por la mitad a lo largo. Pela y pica el ajo y el jengibre. Corta las cebolletas en aros diagonales.

Calienta dos cucharadas de aceite en una sartén grande. A continuación, dora los espárragos por todos los lados durante unos 5 minutos. Añade el ajo, el jengibre y los aros de cebolleta y sofríe brevemente. Después, añade el zumo de lima, la salsa de soja, la salsa de chile, el azúcar de caña y el agua. Deja cocer durante un par de minutos, hasta que los espárragos estén al dente.

Mientras tanto, en otra sartén calienta una cucharada de aceite. Seca

bien los filetes de tofu y córtalos por la mitad en diagonal. Fríelos a temperatura media hasta que se doren por ambos lados.

Finalmente, añade los aros de cebolleta a los espárragos. Para servir, coloca los espárragos y el tofu en un plato y espolvoréalos con semillas de sésamo. ■

Receta nutritiva, rápida y fácil de preparar



Desde filetes de tofu hasta salchichas veganas ahumadas: nuestras especialidades de tofu son perfectas para tu próxima barbacoa con amigos o familiares.



Ariadna Coma
Periodista
buenoyvegano@buenoyvegano.com

3 de cada 4 españoles confían en el etiquetado de los productos vegetales

Los productos veganos y vegetarianos cada vez son más familiares entre los consumidores españoles. El 76% de los consumidores afirman distinguir con facilidad si un producto es de origen vegetal o animal, gracias a su **"etiquetado claro y comprensible"** en cuanto a sus ingredientes y características". En concreto, consideran que el etiquetado no induce a error, hecho que refuerza la madurez de la oferta vegetal en el mercado.

Son las principales conclusiones de la segunda oleada del *Observatorio de Consumo de Productos Vegetales*, un estudio elaborado por la Asociación Española de Productores de Alimentos y Bebidas Vegetales, que tiene como objetivo analizar la percepción sobre los productos de origen vegetal y su etiquetado entre la población española. "Tres de cada cuatro españoles coinciden en que este etiquetado facilita su identificación en los puntos de venta, lo que refuerza la transparencia del sector



@Bueno y Vegano

y la confianza del consumidor", afirman desde la organización.

Legitimidad y confianza

El informe revela que el consumo de alimentos vegetales sigue creciendo en España, especialmente entre los jóvenes entre los 18 y los 34 años y las mujeres, impulsado por una mayor preocupación por la salud y la confianza en esta categoría de productos.

Según los datos recopilados, casi la mitad de los encuestados (49,8%) demanda una mayor variedad de este tipo de productos y el **42,7% reafirma que tienen un papel clave en el futuro del sistema alimentario**. "Estamos ante un momento clave para el desarrollo de una alimentación más diversa, consciente y adaptada a las nuevas necesidades de los consumidores. La creciente demanda de productos *plant-based* impulsa la

innovación y refleja un cambio profundo en los hábitos de compra. Que un 63,3% de los españoles afirme que cada vez busca más productos de base vegetal en los supermercados demuestra que esta tendencia no es pasajera, sino una **transformación real del mercado alimentario**", afirma Guillermo García, presidente de Vegetales, en un comunicado.

El mercado crece de manera sostenida

Según publicaba la asociación en diciembre del año pasado, el mercado español de alimentos vegetales se sitúa en cuarta posición en el ranking de Europa, superado solamente por países como Alemania, Reino Unido e Italia. Con unas **ventas que alcanzaban casi los 600 millones de euros**, más de un tercio de los españoles consumió este tipo de productos en 2023, destacando las bebidas vegetales. El informe, además, anticipaba un crecimiento del 10% de cara a 2025. ■

Maíz, patata o sandía: la nueva generación de las bebidas vegetales llega al mercado

Las bebidas vegetales alternativas a la leche animal cada vez son más populares y muchas ya tienen su lugar reservado en cocinas particulares, supermercados y restaurantes. Compañeras de los cafés, los machas y las infusiones, y aliadas en la cocina, se presentan como una alternativa sin lácteos ni crueldad animal. En los últimos años, esta industria ha evolucionado rápidamente, tanto a nivel de textura y cremosidad como a nivel de sabor, dando lugar a **nuevas formulaciones** a base de ingredientes sorprendentes, e incluso inesperados.

Cinco propuestas innovadoras

Maíz: es uno de los cereales más cultivados del mundo y forma parte de la base de la alimentación de muchos países. Si bien habitualmente se consume al natural (directamente de la mazorca), en forma de harina, en copos o sémola, ahora también se puede encontrar en su versión líquida. Lanzada en mercados como América Latina, África y Estados Unidos,



123RF Limited@liudmilachernetska

ofrece una versión cremosa que puede sustituir la leche de origen animal en bebidas y numerosas recetas.

Patata: en la misma línea, encontramos variedades elaboradas a base de patata. Este tubérculo, rico en vitaminas, minerales, fibra, proteínas e hidratos de carbono, destaca tanto por su perfil nutricional como por su sostenibilidad, ya que su cultivo es más eficiente que el de muchos

cereales. Patentada por una marca sueca en 2023, los consumidores españoles ya pueden encontrar bebida de patata en algunos hipermercados nacionales.

Semillas de sandía: este ingrediente, aunque peculiar, da como resultado una bebida cremosa y versátil, de sabor parecido a la bebida de almendras. Su producción también presenta ventajas medioambientales,

puesto que las semillas de sandía necesitan mucha menos agua que otros tipos de ingredientes lácteos.

Nuez pecana: esta variedad destaca por su perfil nutricional, ya que contiene polifenoles, fibra y minerales esenciales como el manganeso. Naturalmente baja en azúcar y sodio, es aclamada por su contenido en ácidos grasos omega-3 ALA y su consistencia suave y cremosa.

Quinoa: este pseudocereal es aclamado en el mundo de la cocina vegetal por su completo perfil nutricional. Es una fuente excelente de fibra, vitaminas y minerales y contiene todos los aminoácidos esenciales, además de proteínas. Naturalmente libre de gluten, es un alimento rico en antioxidantes que en los últimos años ha ganado mucha reputación. Y ahora también se ha popularizado en forma de bebida. Lanzada por primera vez el año pasado en Estados Unidos, convence por su textura y su sabor que recuerda a la nuez. ■

Prohibida la matanza de pollitos machos en los Países Bajos

El gobierno de los Países Bajos da un paso hacia delante en la defensa de los animales. Tras años de presiones por parte de las organizaciones locales, **a partir de 2026 quedará prohibida la matanza de pollitos macho** en la industria del huevo, a la vez que se fomentará el uso de tecnologías para identificar el sexo de los embriones antes del nacimiento.

Sexado cruel para mantener la productividad de la industria

En la industria avícola, el sexado de los pollitos es una práctica habitual. Consiste en separar los pollitos hembra de los machos pocas horas después de nacer para **aumentar la rentabilidad productiva**: se conservan las hembras, que serán explotadas para poner más huevos, y se eliminan los machos, simplemente por el hecho de que no se pueden utilizar para la producción de huevos ni tampoco para la producción de carne. Como resultado, **millones de pollitos son sacrificados cada año**



123RF Limited@gutaper

de manera cruel mediante métodos como la trituración, la asfixia o el aplastamiento en contenedores.

Con la nueva legislación, Países Bajos opta por una alternativa más ética: **detectar el sexo de los embriones dentro del huevo** (sexado «in-ovo») y descartar aquellos que serían machos, evitando su nacimiento y posterior sufrimiento. Según señala FAADA, esta medida podría salvar aproximada-

mente siete millones de pollitos cada año solo en el territorio nacional.

Un tema candente en Europa: el caso del Reino Unido

En el Reino Unido, se calcula que cada año se sacrifican entre 40 y 45 millones de pollitos machos, generalmente empleando el método del gaseado, unas cifras que despiertan críticas entre la opinión pública. Según

un sondeo publicado recientemente, **el 74% de los británicos estaría a favor de poner fin a esta práctica innecesaria**, obligando a utilizar la tecnología existente para determinar el sexo de los pollitos antes de que nazcan. Ante ello, la Vegan Society ha impulsado la campaña **'Ban Hatch and Dispatch'** para exigir al gobierno nacional una legislación que obligue a utilizar la tecnología de sexado «in-ovo» en el país.

Precedentes de éxito

Alemania fue el primer país europeo en adoptar medidas para acabar con esta práctica. El decreto, que entró en vigor el 1 de enero de 2022, va un paso más allá y prohíbe también que se intervenga en los huevos de gallina para determinar el sexo del embrión a partir del séptimo día de la incubación. **Francia, Italia, Austria y Luxemburgo** también han establecido prohibiciones nacionales contra la matanza de pollitos machos a partir de 2026. ■

Voces contra las macrogranjas: vecinos de Ourense llevan a la Xunta de Galicia ante los tribunales

La Asociación local de vecinos de As Conchas, municipio situado en la provincia gallega de Ourense, siete ciudadanos individuales y la Federación de Consumidores y Usuarios CECU han **demandado a las administraciones públicas por no impedir la contaminación procedente de granjas intensivas**.

Acusan a la Xunta de Galicia (como responsable de la agricultura, la ganadería y la gestión medioambiental), la Confederación Hidrográfica Miño-Sil (responsable de los recursos hídricos) y los Concellos de Bande, Muíños, Lobeira, Trasmiras y Os Blancos (municipios situados alrededor del embalse, encargados del abastecimiento de agua potable y el tratamiento de las aguas residuales) de **violación de derechos humanos** por permitir durante décadas la **contaminación de las aguas de As Conchas derivada de las macrogranjas** que han proliferado en la zona.



123RF Limited@antonellostock

En concreto, recriminan a las administraciones públicas el permitir esta situación sin tener en cuenta el impacto que esta actividad genera sobre los vecinos, reiterando la vulneración de los derechos fundamentales a la protección de la salud y el bienestar. Los vecinos denuncian que durante más de dos décadas han convivido con la contaminación del agua y el hedor de los purines originarios de la cría de

ganado porcino y aviar. Según señala *Vegan FTA*, los datos oficiales muestran que **en 2023 la región**, que apenas contaba con 26.000 habitantes, **albergaba cerca de dos millones de animales explotados**.

Esto supone una **presión ambiental insostenible y riesgos para la salud** de los habitantes de la zona, puesto que la actividad industrial dispara los niveles de nitra-

tos y bacterias resistentes a los antibióticos en fuentes y pozos, incluso superando los límites legales.

“Tengo miedo de beber el agua de nuestros pozos... Las autoridades locales argumentan que el agua está en buen estado, pero sabemos que no es cierto”, declaraba el presidente de la asociación de vecinos, Pablo Álvarez Veloso, al medio *El Salto*.

“A pesar de ser plenamente conscientes del impacto real que la ganadería industrial ejerce sobre la zona, continúan autorizando estas explotaciones de manera permisiva y reiterada”, se pronunciaba Nieves Noval, abogada de una de las ONG que apoya el caso, ClientEarth.

Se trata de una **acción legal pionera en Europa**, ya que es la primera vez que un tribunal evaluará el impacto de la ganadería industrial sobre los recursos hídricos desde una perspectiva de derechos humanos. ■



Helena Escoda Casas

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

Guarderías veganas, una opción bien comprendida por nuestra sociedad

Gracias a un mayor acceso a la información, ha aumentado la concienciación global respecto a los Derechos de los animales no humanos, el medio ambiente y la sostenibilidad, por ello, en muchos países el movimiento vegano ha crecido de manera muy significativa.

Muchas familias solicitan menús veganos para sus hijos en guarderías y colegios. Sin embargo, a pesar del reconocimiento del derecho a la libertad de conciencia, estas solicitudes en muchas ocasiones encuentran negativas tajantes y desprecio absoluto, impedimentos legales o logísticos e incluso un suministro de menús sin ingredientes de origen animal nutricionalmente incompletos o de baja calidad debido a la desidia o al desconocimiento.

Poder disfrutar de una infancia vegana con total normalidad fuera del ámbito familiar depende mucho del lugar en el cual se resida, pues las diferentes culturas, legislaciones o tolerancia social de cada país, ciudad o región son fundamentales para poder encontrar espacios seguros donde sentirse libre de discriminación, sobre todo en etapas tan delicadas y vulnerables como son la infancia o la adolescencia. En el ámbito europeo, por un lado, el país más tolerante es Alemania y por el otro, el país cuyas autoridades son más beligerantes es el Estado Francés.

Un caso especialmente preocupante fue el de Le petit Vegan, una guardería de París que fue clausurada en 2023 tras haber sido sometida a exhaustivas inspecciones por parte de las autoridades sanitarias. Según



123RF Limited@wavebreakmediamicro

concluyeron las inspecciones, la clausura fue determinada por problemas relacionados con el incumplimiento de las normativas de salud y seguridad alimentaria, pues se argumentaba que la guardería no cumplía con ciertos estándares necesarios para garantizar la seguridad en la alimentación infantil. Se alegó que el menú proporcionado en dicha guardería no proporcionaba niveles suficientes de nutrientes esenciales para el desarrollo físico y cognitivo de los bebés. Esto incluía preocupaciones relativas a la ingesta adecuada de proteínas, hierro, calcio y vitamina B12, nutrientes muy comprometidos en una buena alimentación en la etapa infantil. Lógicamente, la clausura de Le petit Vegan estuvo acompañada de un intenso debate social sobre la alimentación vegana en la etapa infantil y todas las etapas del ciclo vital. Muchos expertos en alimentación argumentaron que, con una planificación adecuada, con una dieta vegana es posible proporcionar una alimentación equilibrada y completa a los niños y a cualquier persona, mientras que los críticos afirmaron que las guarderías deben ser cautelosas al implementar dietas restrictivas y que las dietas veganas presentaban serias deficiencias nutricionales, lo cual generó alarma social y estigmatización del colectivo vegano.

En respuesta, la comunidad vegana francesa expresó su preocupación por las calumnias y estigmatización que generó la clausura de Le Petit Vegan en torno al veganismo, además de tratarse de una clausura arbitraria y cuya objetividad era realmente dudosa. Argumentaron que las preocupaciones sobre la nutrición

no deberían llevar a un rechazo generalizado del veganismo, sino más bien a un diálogo informado y constructivo sobre cómo se pueden llevar a cabo de manera segura las dietas basadas en productos de origen vegetal, sin generar alarma social en base a preocupaciones infundadas y con la voluntad de promover la tolerancia, el respeto y un buen modelo alimentario, saludable y sostenible.

Además, todos sabemos que la importancia de una guardería vegana va mucho más allá del hecho que ofrezca un menú 100% vegetal, pues una educación de calidad en la etapa infantil es crucial en la vida de cualquier persona. **En una guardería vegana se promueven valores y un modelo educativo libre de especismo** y quizá esto es en sí lo que preocupa más a las autoridades y a todas las personas que atacan los valores de la comunidad vegana.

Por otro lado, en Alemania las guarderías veganas han ganado po-

En Alemania las guarderías veganas han ganado popularidad y cuentan con mayor aceptación social que en otros países europeos

pularidad y cuentan con mayor aceptación social que en otros países europeos. Estas instituciones no sólo ofrecen un menú vegano, sino que además promueven un modelo educativo antiespecista, para una alimentación sostenible y saludable, tanto para la salud infantil como para la salud pública en general, así como la conciencia ecológica.

En Alemania existen diversas guarderías veganas, una de las más conocidas es Kita Veggie, en Berlín. Esta institución proporciona alimentación ecológica de gran calidad a los niños, así como un ambiente educativo que fomenta la curiosidad sobre la alimentación y el medio ambiente, integrando talleres de cocina y actividades al aire libre. Otro ejemplo es la Vegan Kindergarten, en la ciudad de Múnich. Su modelo educativo combina el aprendizaje tradicional con un enfoque educativo innovador en el cual los niños también participan en la preparación de las comidas, lo que les ayuda a entender mejor de dónde provienen los alimentos y cómo se elaboran los manjares. Otro



123RF Limited@stylephotographs

A pesar del reconocimiento del derecho a la libertad de conciencia, estas solicitudes en muchas ocasiones encuentran negativas tajantes y desprecio absoluto

ejemplo en Hamburgo es Die Veggie Kinder, guardería que ofrece un programa educativo centrado en la sostenibilidad, además de actividades que promueven el juego libre y el aprendizaje en un entorno natural.

En España no tengo constancia de que existan guarderías veganas, pero hay proyectos en marcha y familias movilizadas por una educación libre de especismo. Recientemente en Cataluña se ha puesto en marcha **Escoleta Vegana**, un proyecto cultural destinado a promover los valores antiespecistas en la educación infantil y en caso que quieras solicitar menú escolar vegano, puedes consultar el sitio web de **Familias Unidas por un Menú Vegano Escolar** (www.feumve.com), donde encontrarás

Escoleta Vegana es un proyecto cultural destinado a promover los valores antiespecistas en la educación infantil



123RF Limited@oksun70

información sobre las escuelas que ofrecen opción vegana en el comedor, así como puedes informarte de tus derechos.

De acuerdo con la legislación vigente, en España las competencias en materia de educación dependen de cada Comunidad Autónoma, así que la respuesta ante peticiones de menú escolar vegano, dependen de cómo responda cada administración autonómica. En el caso de Cataluña, en el Canal Salut de la Generalitat de Catalunya se puede encontrar el *Informe y posicionamiento*

sobre la dieta vegetariana y vegana en el contexto del servicio de comedor escolar el cual apoya que en las escuelas públicas y concertadas se ofrezca un menú vegetariano y/o vegano para aquellas familias que así lo soliciten, pero siempre y cuando las condiciones de organización de cada comedor escolar lo permitan. Si las condiciones logísticas del comedor del colegio no permiten elaborar menús especiales, será necesario facilitar los medios de refrigeración y calentamiento adecuados para que se pueda consumir un menú proporcionado por la propia familia.

En el País Vasco, el Gobierno autonómico obliga por ley desde 2012 a ofertar un menú ovolactovegetariano en los colegios públicos

Dicho informe especifica su apoyo a las familias veganas con base a un cuerpo sólido de evidencias científicas que confirman que una dieta vegana bien planificada puede ser perfectamente adecuada para todas las etapas de la vida. En el País Vasco, el Gobierno autonómico obliga por ley desde 2012 a ofertar un menú ovolactovegetariano en los colegios públicos. No obstante, de este modo, tampoco está garantizado al 100% el acceso a un menú vegano y por esta razón algunas familias han tenido que llevar a cabo una ardua labor para ser comprendidas y atendidas correctamente. ■

BioCultura

Feria de productos ecológicos
y Consumo responsable



LA RAÍZ DE LA SOLUCIÓN

MADRID IFEMA 6 – 9 noviembre 2025

Organiza



biocultura.org
[@biocultura](https://twitter.com/biocultura)





Noemí Alba

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

Transporte de animales “de Occidente a Medio Oriente”

Cada día son transportados millones de animales desde las granjas de cría hasta los lugares donde van a ser sacrificados. El transporte, según la **FAO**, es “la etapa más estresante en toda la cadena de operaciones entre la finca y el matadero, lo que contribuye significativamente al maltrato del animal y a las pérdidas de producción”. Con cierta frecuencia, circulando por la carretera, nos cruzamos con esos camiones de transporte de ganado, cargados de animales aterrados que viven un verdadero tormento durante viajes interminables, hacinados, a altísimas temperaturas y por supuesto sin agua. Muchos no lo resisten y mueren durante el camino, aplastados, por golpes de calor o paros cardíacos.

Pero la cosa se pone aún peor cuando hablamos de exportaciones. Muchos países europeos y sudamericanos, así como Australia, exportan animales a Oriente Próximo, generalmente ovejas y borregos, que viajan largas distancias en barco en unas condiciones de auténtica tortura. Igual que sucede con los mataderos, el hermetismo en torno a esta actividad es casi infranqueable. Estos ‘barcos de la muerte’, como les llaman algunos, esconden situaciones dantescas de un sufrimiento inimaginable. La mayoría de estas embarcaciones no están apenas adecuadas para el transporte de animales, quienes pasan semanas inter-



123RF Limited@paulmaguire. Ovejas subiendo a un camión

Este año se han exportado más de 250.000 borregos a países de Oriente Próximo y norte de África

minables en el mar, hacinados por completo, con un calor extremo y cubiertos de heces. Un número considerable de individuos mueren en el camino. Como decíamos, es una práctica común en exportaciones que se efectúan desde América de Sur, Europa y Australia hasta países de Oriente Próximo como Israel o Arabia Saudita.

A pesar del oscurantismo alrededor de todo esto, han salido a la luz casos absolutamente terribles. En 2012 dos barcos zarparon desde Australia con destino a Medio Oriente transportando 22.000 ovejas. Las condiciones eran absolutamente deplorables y el trayecto fue interminable. En Baréin se les prohibió la entrada y el viaje se prolongó 14 días más, sin agua ni comida. Las embarcaciones fueron rechazadas en varios puertos más y los animales fueron muriendo a bordo. Cuando al fin pudieron atracar, todas ellas habían muerto.

También se han obtenido grabaciones gracias a investigaciones clandestinas o denuncias realizadas por los propios tripulantes. Es el caso del Awassi Express, un barco de exportación australiano destinado al trans-

porte de animales vivos. Uno de estos viajes fue grabado en secreto por un tripulante en prácticas llamado Faisal Ullah quien entregó el material a la ONG Animales Australia, y al programa de televisión 60 Minutos. El vídeo se obtuvo en un viaje realizado en el verano de 2017 para transportar a 65.000 ovejas y 250 vacas a Qatar, Omán y Kuwait. Las imágenes conmocionaron al mundo: miles de ovejas hacinadas en espacios llenos de excrementos, jadeando al borde del colapso por las altas temperaturas, malnutridas y saltando unas sobre otras para acceder a la escasa comida que les proporcionaban. Más de 2.000 ovejas murieron durante el trayecto. Era la primera vez que se publicaba una filmación de este tipo y algunas personalidades y organizaciones, como el ministro de Agricultura, David Littleproud y el Departamento Federal de Agricultura, denunciaron los hechos como inaceptables y escandalosos.

Sue Foster, portavoz de **Veterinarios contra la Exportación de Animales Vivos** y veterinaria especializada en ganado, declaró a los medios que ya se habían denunciado en muchas ocasiones el estrés térmico, la insalubridad y el hacinamiento de estos viajes. También aseguró que el caso del Awassi Express no es excepcional, sino que es la norma en cada viaje que se hace en verano rumbo a Oriente Medio. La embarcación fue retenida antes de su siguiente viaje,

Bueno y Vegano Recomienda

SECO / CONSERVAS

Tuntún - Alternativa Vegetal y Bio a la Caballa, de Sol Natural

Una alternativa de textura y sabor muy similar al pescado en conserva gracias a las proteínas vegetales de alto valor nutricional y al característico sabor de las algas. Esta versión vegetal de caballa con salsa de tomate resulta ideal para preparar empanadas, añadir a pastas y arroces o hacer un sándwich 100% vegetal.

- Sin gluten
- Vegano



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

IMPRESINDIBLE

SECO / SNACK

Mini Cookies Protein Cacao y Coco, de El Granero

Estas deliciosas, y nutritivas galletas de cacao y coco son perfectas para disfrutar en cualquier momento del día. Elaboradas con ingredientes ecológicos y con proteínas vegetales, a base de trigo sarraceno, quinoa, cacao y coco, las mini cookies protein, son una opción saciante y energizante. Ofrecen un sabor único y natural. Su fórmula equilibrada las convierte en el snack ideal para disfrutar en casa, en el trabajo o al aire libre, manteniendo una alimentación 100% vegetal y nutritiva.



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

IMPRESINDIBLE

en el que transportaban unas 50.000 ovejas, para una inspección de la **Autoridad Australiana de Seguridad Marítima (AMSA)**, aunque la única condición que se le impuso fue la de mejorar la ventilación de las instalaciones. Porque la vida sigue y el maltrato animal no cesa, aunque se asegure aire fresco o se amplíen los corrales unos pocos centímetros.

A finales de 2019 un barco realizaba un viaje desde Rumanía hacia Arabia Saudí, pero en el Mar Muerto sufrió un accidente y volcó. En él viajaban 14.600 ovejas que murieron ahogadas o aplastadas contra las paredes del buque. Las imágenes también fueron ampliamente difundidas.

Por su parte, la organización **Igualdad Animal** ha sacado a la luz hace unas semanas una investigación llevada a cabo en algunas de estas embarcaciones que transportaban borregos de menos de un año desde España hasta Arabia Saudita. La ONG reveló que la crisis del

Covid-19 provocó que se favorecieran estas exportaciones para compensar la pérdida económica derivada de la cuarentena, ya que, generalmente, la carne de cordero se consume en restaurantes. Según los datos recopilados, el año 2020 se exportaron más de 250.000 borregos a países de Oriente Próximo y norte de África solamente para cubrir la demanda de las celebraciones de Ramadán.

La pesadilla para los animales comienza ya durante el proceso de embarque en el puerto, donde los operarios tienen que obligarles a subir agarrándoles de las patas y lanzándolos en el interior. El trayecto del viaje desde Tarragona y Cartagena dura unos 10 días en unas condiciones que no suelen cumplir las normas de bienestar animal establecidas por la Unión Europea. Una vez llegados a su destino, tienen que pasar 15 días de cuarentena en el propio matadero. Estos corderos deben ser sacrificados según el rito Halal, necesario para que la carne se convierta



123RF Limited@valmedia2

en un alimento lícito para los musulmanes. El procedimiento consiste en degollar al animal y dejar que se desangre hasta que su cuerpo haya quedado completamente drenado. No es necesario explicar la agonía que esto supone para ellos.

La Asociación Nacional Para la Defensa de los Animales (ANDA) junto a la organización alemana **Animals Angels** llevan 15 años alertando de las situaciones de maltrato provocadas por las exportaciones de animales desde la Unión Europea hasta países de Oriente Próximo, que por aquel entonces comenzaba a experimentar un crecimiento. La nula garantía de bienestar animal durante el viaje, así como en los mataderos del destino era ya, hace 15 años, algo sistemático. Estas dos asociaciones han estado realizando desde entonces campañas para solicitar que se ponga fin a este tipo de traslados y se sustituyan por el transporte de canales, es decir, carne previamente despedazada en porciones para su consumo.

También **Igualdad Animal** ha lanzado una petición al **Ministerio de Agricultura, Alimentación y Pesca**, y a la **Comisión Europea** para exigir que se prohíba el transporte de larga distancia a los países que no garanticen el cumplimiento de las normas básicas de bienestar animal de la Unión Europea. La normativa de la Comisión Europea que está recogida en el Reglamento (CE) 1/2005, establece la obligación de evitar el sufrimiento indebido de los animales, limitando, en la medida de lo posible, los viajes largos, y garantizando espacios adecuados y un buen acondicionamiento del vehículo. Una normativa que, como vemos, está lejos de cumplirse. Ante las denuncias, la CE publicó en 2019 un informe reconociendo que se producían numerosas 'deficiencias' en estos traslados de ganado. Pero señalaban, desvinculándose de cualquier responsabilidad, que las condiciones de estos viajes dependen del estado del buque y que en la mayoría de los casos no se realizan las inspecciones necesarias en su país de origen. ■



123RF Limited@agafapaperiapunta

Bueno y Vegano *Recomienda*

SECO / SNACK

IMPRESINDIBLE

Barrita Eco de Cereales & Fruta, de DeliCatalia

Una exquisita combinación de semillas de calabaza, girasol, lino y sésamo, sirope de arroz, cereales sin gluten y frutas deshidratadas como albaricoque, pasas y manzana. Ideal para consumidores que buscan opciones saludables y deliciosas. Sin gluten, sin lactosa, sin aceite de palma y con ingredientes 100% naturales.



Certificado: Ecológico [Euro Hoja]
Marca: DeliCatalia | www.delicatalia.es
Empresa: Jijona, S.A.

SECO / CHOCOLATES

IMPRESINDIBLE

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



Pedro Porta

Empresario sector complementos alimenticios

Cuidado de la piel, pelo y uñas, en verano

La piel es el órgano más grande de nuestro cuerpo y sus funciones van más allá de la protección. Es fundamental en el intercambio y balance entre nuestro interior y el exterior. Su cuidado va íntimamente ligado al del pelo y las uñas, ya que la investigación sugiere que provienen de las mismas células madre. En verano hay que aumentar sus cuidados ya que los sometemos a condiciones más extremas durante más horas al día. Hidratación y protección son las palabras clave y ambas se logran desde dentro y desde fuera de nuestro organismo.

Empezamos por recordar que la alimentación debe incluir frutas y verduras de temporada, baja en grasas y evitar las bebidas alcohólicas y azucaradas. La ropa se debe intentar que sea de tejidos naturales y cómodos que permitan la transpiración, y la aparición de gorras y sombreros ayudarán a proteger nuestra cabeza del sol. Y, por supuesto, agua en abundancia y a lo largo de todo el día.

¿Cómo nos pueden ayudar los complementos alimenticios?

Una combinación sinérgica de vitaminas, minerales, carotenoides naturales, aminoácidos y fitonutrientes

Ningún complemento alimenticio excluye el uso de protectores solares



123RF Limited@alekseymatrenin

pueden ayudar al mantenimiento de la integridad del colágeno, ofreciendo apoyo a las estructuras subyacentes de una piel sana, pelo brillante y uñas fuertes, promoviendo la protección tanto ante los factores indeseados externos, como los rayos ultravioleta UVA, UVB y la luz azul.

Nutrientes que pueden ayudar

- **Ácido Hialurónico.** Este compuesto se encuentra en abundancia en las articulaciones, la piel y los ojos. Tiene una gran capacidad de retención de agua y ha sido etiquetado como el 'hidratante de la naturaleza'. Debido a esta función ayuda a rellenar el espacio entre las células de la piel, con lo que también se le llama "el antiarrugas natural".
- **MSM (metil sulfonil metano).** Es una forma natural de azufre orgánico que está presente en fluidos y tejidos corporales humanos. La investigación sugiere que una concentración en el cuerpo por debajo de lo mínimo puede

ser crítica en su función y estructura normales.

- **Biotina.** Esta vitamina B (también conocida como H) es conocida como la vitamina del pelo, piel y uñas. La biotina es una de las vitaminas que más contribuye al crecimiento del cabello, ya que ayuda a mantener el pelo fuerte, sano y en constante desarrollo y crecimiento.
- **Vitamina C, Hierro, Zinc, Cobre y Selenio.** La vitamina C es esencial para la producción saludable de la síntesis de colágeno necesario para la formación de huesos, piel y tendones. La investigación sugiere que la deficiencia de hierro está relacionada con la caída del cabello. En su forma de bisglicinato, el hierro tiene alta absorción y biodisponibilidad y no irrita el sistema gastrointestinal. El zinc tiene una alta actividad enzimática y es necesario para la efectiva liberación y utilización de la vitamina A del almacenamiento hepático y sabemos que este mineral es altamente beneficioso en el tratamiento del acné. El cobre es uno de los coadyuvantes para la construcción del colágeno y la elastina. El selenio es una mineral traza al que se le atribuyen propiedades desintoxicantes, lo que ayuda al cuerpo a deshacerse de los metales pesados, incluidos el mercurio y el cadmio.
- **Extracto de corteza de pino silvestre.** Uno de los cosméticos nutricionales más populares, investigados y efectivos. Es un complejo natural de varios antioxidantes solubles en agua y altamente biodisponibles que inclu-

Hidratación y protección son las palabras clave y ambas se logran desde dentro y desde fuera de nuestro organismo

yen compuestos conocidos como bioflavonoides, ácidos de frutas y proantocianidinas oligoméricas (OPC). Las OPC protegen eficazmente las estructuras de colágeno de varias maneras. Refuerzan la matriz de colágeno del tejido conectivo, protegen contra el daño de los radicales libres e inhiben el daño del colágeno causado por la inflamación y la infección de la piel.

- **Extracto de semilla de uva.** Es otra excelente fuente de OPC. Su efecto antioxidante es 50 veces mayor que el de las vitaminas C y E. Una gran ventaja de estas moléculas es que se absorben en las membranas celulares y protegen contra los radicales libres solubles en agua y grasa.
- **Extracto de cola de caballo (*Equisetum arvense*).** Llamada cola de caballo debido a su apariencia erizada. Esta planta es rica en sílice, un mineral importante que fortalece el tejido conectivo, la piel, los dientes, los ligamentos, los huesos, el cabello y las uñas. Ha sido utilizada tradicionalmente desde la época griega y romana para la inflamación de la piel, úlceras y heridas.
- **Astaxantina.** Derivado natural del alga *Haematococcus pluvialis*, es un pigmento rojizo que se clasifica como un carotenoide. Este agente antioxidante y antiinflamatorio puede reducir el deterioro de la piel causado por exposición crónica a los rayos UVB.
- **Mezcla de carotenoides.** Hay más de 600 carotenoides, pero sólo de 30 a 50 tienen proactividad de vitamina A, siendo el betacaroteno el que parece tener la más alta. Los buenos complementos



123RF Limited@alexostr



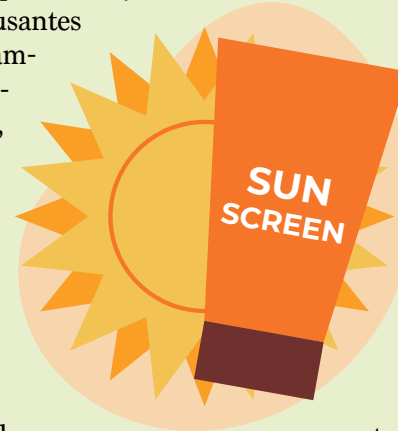
123RF Limited@sosiukin

de carotenoides son de una de las fuentes naturales más ricas de la naturaleza como las algas marinas *Dunaliella salina* donde el betacaroteno viene combinado de forma natural con otros carotenoides como luteína, zeaxantina y alfacaroteno. El betacaroteno parece actuar como un coadyuvante natural de pre bronceado y con efectos protectores contra los rayos UV a través de su capacidad antioxidante. Sin embargo, tenga en cuenta que no protegerá la piel de las quemaduras solares y se debe usar protección UV.

Todos estos nutrientes, si están formulados de forma equilibrada, de buenas fuentes 100% naturales, en formas altamente biodisponibles y sin excipientes indeseados, pueden trabajar en sinergia y sintonía ayudando a conseguir las cantidades mínimas que requiere la bioquímica de nuestro organismo para poder funcionar de forma normal. Por último, hay que recordar que toda persona que esté tomando medicamentos debe consultar con un profesional de la salud antes de incluir complementos alimenticios en su dieta.

No olvidar los protectores solares

Ningún complemento alimenticio excluye el uso de protectores solares. Los rayos UVA provocan el envejecimiento prematuro de la piel, mientras que los rayos UVB son los causantes del bronceado y también de las quemaduras solares, aunque también inducen la síntesis de la vitamina D.



La sobre exposición de estas radiaciones aumenta el riesgo de problemas graves. Por ello es indispensable el adecuado uso de protectores solares. El índice de bloqueo lo determina el SPF, el mínimo recomendable es SPF30 (97% de bloqueo), SPF50 (98% de bloqueo) y lo encontramos hasta 100% (99% de bloqueo). Algunas presentaciones

protegen también de los efectos negativos de la Luz Azul cuyo exceso debido a la exposición a pantallas y luces LED o a días nublados, también pueden ser perjudiciales no solo a nuestros ojos sino también a nuestra piel.

En el mercado existen presentaciones cuidadosas con el medio ambiente, sin nanopartículas ni filtros químicos y veganas. Sea cual sea el SPF, se recomienda reponer su aplicación cada dos horas.

¡Cuidemos nuestro cuerpo para que siga siendo nuestro compañero fiel durante muchos años! ■

Miriam Martínez Biarge

Segunda edición, actualizada

Mi familia vegana

Consejos de tu pediatra para una alimentación saludable y equilibrada



Creciendo en verde

SEGUNDA EDICIÓN ACTUALIZADA



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

¡NOVEDAD!



Restablecer la armonía con la medicina ayurvédica

El Ayurveda, este antiquísimo sistema vital y terapéutico tradicional de la India, vuelve de nuevo a tener protagonismo en la salud de las personas de los países desarrollados. Su poder para reequilibrar el organismo y la fuerza con que completa la medicina convencional son una invitación a renovar nuestra forma de vivir hacia otro estilo, más natural y en armonía con nosotros mismos y lo que nos rodea. ¿Qué es la Medicina ayurvédica y qué puede hacer por nosotros?

Equilibrio y salud

Junto a la Medicina Tradicional China, el Ayurveda es el sistema holístico y preventivo de salud más antiguo del mundo. Se desarrolló en la India hace varios miles de años, como se puede ver en los escritos de la tradición védica. Así pues, Ayurveda (en sánscrito *ayur*: vida, duración de la vida y *veda*: conocimiento) es el nombre de la medicina tradicional de la India y tiene como objetivo el equilibrio unificado de cuerpo-mente y espíritu, proclamando que la enfermedad y la salud son el resultado de la confluencia de tres aspectos principales de la existencia o «doshas».

El Ayurveda aviva «la inteligencia interna del cuerpo» y fortalece su capacidad natural de curarse. Así, la mayoría de veces, la enfermedad no es más que el resultado de los desequilibrios e impurezas que acumu-



123RF Limited@espies. Plato de Chyawanprash y todos sus ingredientes

lamos con el paso de los días. La originalidad del Ayurveda está en que ayuda a diagnosticar y eliminar estos desequilibrios *antes* de que aparezca la enfermedad.

El Ayurveda ayuda a disfrutar de una vida sana y equilibrada, como certifican infinidad de investigaciones. Hoy, la medicina ayurvédica forma parte del servicio de salud pública y privada en muchos países, y es responsable, aproximadamente, de la salud del 20% de la población mundial. Desde 1991 está formalmente reconocida y recomendada por la Organización Mundial de la Salud (OMS).

Sutras

Las enseñanzas del Ayurveda fueron fijadas en forma de *sutras*, es

decir, breves versículos poéticos en sánscrito que contienen lo esencial de un tema y sirven de recordatorio a los estudiantes. Éstos los memorizaban íntegramente y la tarea de su gurú, o maestro, consistía en transformarlos en enseñanza viva exponiéndoles la riqueza de conocimientos encerrada en ellos. Parte de esos textos han sido traducidos del sánscrito, pero no son fácilmente asequibles para la mentalidad occidental sin un maestro que los interprete.

El sánscrito, el antiguo lenguaje de la India, es un vehículo eficaz para reflejar la filosofía que subyace en el Ayurveda y la profundidad de su pensamiento. Es sumamente rico en términos para designar aspectos íntimos de la conciencia o que la trascienden.

Los síntomas, señales del cuerpo

El Ayurveda se basa en la premisa de que la enfermedad es el resultado natural y final de la vida en armonía con nuestro entorno. «Natural» es una palabra importante, porque se entiende que los síntomas de la enfermedad son la forma normal del cuerpo para comunicar la falta de armonía. Con esta comprensión de la enfermedad, el enfoque del Ayurveda para la curación se hace evidente: restablecer la armonía entre el yo y el medio ambiente.

Una vez restablecida, la necesidad del cuerpo para comunicar la falta de armonía disminuye, los síntomas se disipan y se dice que se ha producido la curación.

En Ayurveda se considera que cada persona y su enfermedad se manifiesta como una única entidad. Se podría decir que no hay dos personas iguales, como no hay dos enfermedades similares. Por eso el Ayurveda no se aproxima a la curación de una enfermedad en general, sino que se acerca a la curación de cada persona.

Este enfoque difiere enormemente de la medicina convencional alopática, que considera la enfermedad «un enemigo a combatir»: la medicina alopática busca un medicamento que cure a un número estadísticamente significativo de personas para

Bueno y Vegano

SUSCRÍBETE



una condición específica, como, por ejemplo, la artritis reumatoide. En cambio, la medicina ayurvédica busca un tratamiento que cure una persona individual de su presentación única de la enfermedad.

Dado que ninguna enfermedad afecta a dos personas en la misma forma, no hay dos curas exactamente iguales.

Premisas

Para el especialista en Ayurveda es necesario comprender la naturaleza del paciente, la naturaleza de la enfermedad y la naturaleza del recurso. Por eso conviene saber las cualidades de la naturaleza, como: pesado o ligero, frío o caliente, fijo o móvil, agudo o sordo, húmedo o seco, sutil o grave, denso o fluido, blando o duro y turbio o claro.

Se entiende que una persona, una enfermedad o un recurso tienen una

combinación única de estas cualidades. Por eso el objetivo del especialista en Ayurveda es comprender muchas de las cualidades, lo más que pueda, acerca de su paciente y su condición.

Una persona puede ser pesada o ligera, moverse rápida o lentamente, sentirse más caliente o fría, tener una mente aguda o sorda, tener la piel húmeda o seca (son ejemplos de cómo comprender la naturaleza de una persona). De manera similar, una enfermedad como la artritis puede ser definida como la producción de dolor agudo o sordo, la migración (móvil) o localización en una o más articulaciones (estable), produciendo vasodilatación alrededor de la articulación (caliente) o constricción vascular (frío).

Al entender la presentación de una enfermedad a través de sus cualidades, se entiende la singularidad de la enfermedad.

Cualidades del paciente, cualidades del remedio

Los remedios herbales también se entienden en términos de sus cualidades. Las sustancias que son nutritivas se describen como pesadas, por ejemplo, el regaliz. Las sustancias que agotan con mayor facilidad son ligeras, como el trébol rojo. Algunas hierbas crean calor en el cuerpo, tales como el jengibre, y otras enfrían el cuerpo, como el sello de oro.

El principio fundamental del tratamiento en Ayurveda es tratar la enfermedad con las cualidades opuestas a su naturaleza. Así, las enfermedades bucales son tratadas con reme-



123RF Limited@docian. Masaje de terapia ayurvédica

dios cálidos, las enfermedades pesadas son tratadas con remedios de luz, y así sucesivamente.

Adaptógenos en las plantas medicinales ayurvédicas

¿Qué son los adaptógenos? Desde 1970 se sabe que las sustancias adaptógenas estimulan la capacidad regeneradora de nuestro organismo, reactivándolo para que recupere el equilibrio según las necesidades personales. Dicho de otro modo, son plantas con el poder de normalizar las funciones alteradas, «adaptándose» (de ahí su nombre) según cada caso. Hoy podemos encontrarlos en farmacias –también en herbolarios–, normalmente en forma de complementos dietéticos.

Una parte importante de adaptógenos procede de la milenaria medicina hindú, con plantas como: Ashwagandha (*Withania somnifera*), Nim (*Azadirachta indica*), Boswellia (*Boswellia serrata*), Gugul (*Commiphora gugul*), Kang jang (*Andrographis panicu-*

lata), Melón amargo (*Momordica charantia*), entre muchas otras.

Acciones de las plantas y sustancias adaptógenas

Entre otras:

- Estimulan las glándulas suprarrenales.
- Tonifican el sistema nervioso central.
- Aumentan la resistencia física.
- Equilibran y refuerzan el sistema inmunitario.
- Mejoran la tolerancia a la glucosa.
- Protegen del hígado.

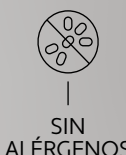
Otras plantas ayurvédicas

Amalaki (*Embllica officinalis*); Bacopa (*Bacopa monnieri* Pennell); Bibhitaki (*Terminalia bellirica*); Brahmi o Gotukola (*Centella asiática*); Guduchi o Amrita (*Tinospora cordifolia*); Haritaki (*Terminalia chebula*); Kumari (*Aloe barbadensis*), bien conocida entre nosotros; Kutki o Katuki (*Picorhiza kurroa*); Manjishtha (*Rubia cordifolia*). ■

El sánscrito, el antiguo lenguaje de la India, es un vehículo eficaz para reflejar la filosofía que subyace en el Ayurveda y la profundidad de su pensamiento

HOLOS NUTRITION®

Gama WELLBEING: bienestar basado en la nutrición



www.holos-nutrition.com



@holosnutrition.es



Chaga

Vinagre de sidra de manzana

Malato
Citrato
Taurato



Síguenos en nuestras redes sociales



**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

