

"El mejor helado es el que no deja huella de sufrimiento, solo de felicidad" Gary Yourofsky

Ser vegano y elegir bien



123RF Limited@mrwed54



6
Desde Bueno y Vegano

8
ALIMENTACIÓN
Alimentación vegana:
¿puede ayudarme a
controlar mi diabetes?

12
SALUD
Artritis y corazón: la
alimentación como arma
preventiva y terapéutica



Bueno y Vegano



@buenoyvegano



@buenoyvegano

www.buenoyvegano.com

SUSCRÍBETE GRATIS



Consulta las mejores recetas veganas

Bueno y Vegano



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

**EDITA:**

Centipede Films, S.L.
Tel. 93 747 43 19
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, Laura I. Arranz,
Jordina Bargas, Iván Iglesias,
Miriam Martínez, 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



Ser vegano y elegir bien

El veganismo se ha consolidado como un estilo de vida cuya popularidad no deja de crecer en buena parte del mundo de forma imparable por varios motivos. En unos pocos años ha pasado de ser algo marginal a convertirse en una opción apoyada por razones que resuenan con muchas personas. Una de estas razones es que ahora hay más conciencia animal y mucha gente está empezando a cuestionarse más seriamente el trato que reciben los animales en la industria alimentaria. También está el factor salud. Cada vez hay más evidencia de que una dieta basada en plantas bien planificada puede reducir el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas como la hipertensión, la diabetes tipo 2 y ciertas formas de cáncer. Muchas personas se sienten atraídas hacia el veganismo porque buscan una forma de alimentación que se percibe como más limpia, libre de antibióticos y hormonas, que son frecuentes en la producción de



123RF Limited@repinatanatoly

carnes y productos animales. Finalmente, la preocupación medioambiental es otro motivo de mucho peso que también está empujando a muchas personas hacia el veganismo. La producción de carne y productos de origen animal tiene un impacto brutal en el medio ambiente y la ganadería, en particular, es responsable de una gran parte de las emisiones de gases de efecto invernadero.

Este conjunto de preocupaciones urgentes ha llevado a muchas personas a adoptar una alimentación basada en plantas. Este interés por el veganismo está generando un cambio muy interesante en la industria alimentaria, que trata de adaptarse a esta demanda para mantenerse competitiva en el mercado.

El veganismo, entendido en su sentido ético, tiene además una dimensión política y social. Para mu-

chas personas, esta elección no solo está relacionada con el consumo de ciertos productos, sino con una postura antiespecista, una lucha que rechaza la discriminación de los animales en función de su especie, de manera similar a cómo el antirracismo lucha contra la discriminación por raza. En este sentido, **el veganismo es una cuestión de justicia y ética, y no necesariamente de salud**. Sin embargo, al ser una práctica que afecta a la alimentación, también tiene un vínculo inevitable con la salud humana. Por ello, surgen preguntas sobre el valor nutricional de los productos veganos que ahora inundan los supermercados: ¿son realmente saludables?, ¿pueden sustituir adecuadamente a los productos de origen animal?

Hoy en día, ser vegano es mucho más fácil que hace unos pocos años. La mayoría de supermercados y tiendas de alimentos ofrecen una amplia

**La calidad
nutricional de
estos productos
depende de la
marca, el fabricante
y los ingredientes
específicos que
se utilicen**



Patés Vegetales

Textura cremosa y sabores únicos. Así son nuestros patés: nutritivos, veganos... ¡y 100% irresistibles!

En bocadillos,
canapés, para tus salsas...



gama de productos sustitutos de alimentos animales, como carne, pescado y queso, diseñados para imitar tanto el sabor como la textura de estos alimentos. Esto hace que sea más sencillo el camino de transición para quienes están considerando adoptar una alimentación basada en plantas, ya que pueden mantener una dieta variada sin tener que hacer grandes cambios en sus costumbres gastronómicas. Sin embargo, no todos estos productos son iguales, ni en sabor ni en calidad nutricional, y en algunos casos los ingredientes utilizados son de escaso valor nutritivo.

Los sustitutos veganos de la carne son quizá los más comunes en los estantes de las tiendas, y aquí encontramos productos como salchichas y chorizos, nuggets, hamburguesas y otros preparados, realmente útiles para un montón de recetas. Algunos de estos productos son altamente procesados, y están cargados de aditivos, conservantes y altos niveles de sodio para mejorar el sabor y la conservación. Otros, en cambio, están hechos a partir de proteínas vegetales como soja, guisantes o alubias, y suelen ser una mejor opción nutricional. Con el tiempo, la calidad de los productos veganos ha mejorado considerablemente, y hoy es posible encontrar opciones que de verdad aportan nutrientes y que no están excesivamente procesadas.

En el caso de los sustitutos veganos del pescado, encontramos una variedad de productos que imitan el sabor y la textura de los productos del mar. Al igual que en los embutidos 100% vegetales, algunos de estos productos pueden ser bastante procesados y no aportan demasiado valor nutricional. Sin embargo, los mejo-



123RF Limited@jeniabroggi

res sustitutos de pescado se elaboran a partir de ingredientes vegetales como algas, soja, guisantes o alubias, como por ejemplo los productos que imitan el atún. En general, muchos de estos productos no son peores que los tradicionales palitos de pescado o el típico surimi, que también suelen ser ultraprocesados.

Por otro lado, los quesos veganos han ganado una gran popularidad en los últimos años, pero su valor nutricional es un tema de debate. En general, suelen estar elaborados principalmente a base de grasas (normalmente aceite de coco o aceite de palma) y almidón, por lo que tampoco resultan muy nutritivos. Estos productos no aportan proteínas, calcio ni otros nutrientes en cantidades relevantes, y, en algunos casos, contienen grasas poco saludables. Aunque tampoco está de más recordar que el queso de origen animal también es un alimento alto en grasas y sodio, así que tampoco se considera un producto especialmente saludable. En ambos casos, tanto los quesos de origen animal como los veganos deberían consumirse con moderación. Actualmente, algunas marcas han comenzado a producir quesos veganos a partir de frutos secos o fortificados con nutrientes como el calcio y la vitamina B12 para ofrecer un mejor perfil nutricional.

En general, los productos veganos pueden ser tan saludables o tan poco saludables como sus equivalentes de origen animal. La calidad nutricional de estos productos depende de la marca, el fabricante y los ingredientes específicos que se utilicen. La buena noticia es que hoy en día podemos elegir entre una amplia gama de opciones y, si queremos mantener una alimentación vegana equilibrada, es fundamental leer las etiquetas de los productos, incluso cuando lleven un sello vegano, para comprobar

la calidad de sus ingredientes. Al fin y al cabo, leer etiquetas es algo que los veganos estamos bastante acostumbrados a hacer.

Otro aspecto a considerar es el precio. Es cierto que algunos productos veganos son bastante más caros en comparación con sus equivalentes de origen animal, pero esta diferencia se está reduciendo poco a poco a medida que aumenta la demanda. Con el tiempo, es probable que veamos precios más equilibrados, ya que el mercado vegano sigue creciendo y los consumidores exigen una mayor variedad de productos accesibles y de calidad. Como consumidores tenemos un poder de elección en el mercado, y ya se ha demostrado que la demanda es capaz de impulsar cambios en la industria alimentaria. No tenemos por qué conformarnos con productos de baja calidad solo porque seamos una minoría: **podemos y debemos exigir productos veganos saludables y nutritivos.**

En cualquier caso, para ser vegano y disfrutar de una alimentación variada y deliciosa, no es necesario recurrir a estos sustitutos de productos de origen animal. Si bien pueden ser una alternativa interesante para quienes extrañan ciertos sabores o texturas, estos sustitutos pueden reservarse para momentos puntuales. La base de una alimentación vegana saludable puede construirse con alimentos integrales como legumbres, cereales, frutas, verduras, frutos secos y semillas, que aportan todos los nutrientes esenciales y permiten crear platos muy variados y deliciosos. ■

EL PRODUCTO DEL MES

Nachos no fritos: snacks ligeros y saludables, de Sol Natural



Gama de snacks horneados, que resultan más ligeros, digestivos y saludables.

Elaborados con legumbres (judías, maíz, guisantes, lentejas y garbanzos), 100% maíz, o trigo sarraceno con amaranto y quinoa, son una opción nutritiva y deliciosa.

Perfectos para "dipear" tus salsas y cremas favoritas.

- Veganos
- Sin gluten
- Sin aceite de palma
- Sin azúcares añadidos

Certificado:

Ecológico [Euro Hoja]

Marca:

Sol Natural
www.solnatural.bio

Distribución:

Vipasana Bio, S.L.

Recomendado por



www.masterorganic.es

Esta elección no solo está relacionada con el consumo de ciertos productos, sino con una postura antiespecista, una lucha que rechaza la discriminación de los animales en función de su especie



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

¿Cuántos helados te puedes comer al día?

Para mucha gente no hay verano sin helados y la llegada del calor abre la veda para empezar a comer estos postres día sí, día también. Con la excusa de que “solo los como en verano”, es fácil perder el control y comer más helados de lo que sería deseable en una alimentación equilibrada. Ahora que, a consecuencia del cambio climático, la temporada de calor cada vez es más larga, esto puede convertirse en un problema que no deberíamos descuidar.

¿De qué están hechos los helados?

Los helados tradicionales están elaborados con leche de vaca, nata, azúcar y uno o varios ingredientes más para darle sabor, por ejemplo, chocolate, vainilla, fresas, pistachos, café...

Los helados veganos se hacen con leche o crema de coco, o con leche de avena o soja mezcladas con grasas vegetales. Algunos helados veganos están elaborados con pasta de anacardos o almendras. Además incluyen también azúcar, sirope u



123RF Limited@zoranphotographer

otro endulzante, y el resto de ingredientes para conseguir cada sabor específico.

Los sorbetes llevan fruta batida o zumo de frutas, agua y azúcar o un endulzante.

Además de estos ingredientes básicos, muchos helados y sorbetes industriales, no artesanales, incluyen también conservantes, colorantes y potenciadores del sabor.

¿Por qué no es aconsejable comer muchos helados?

Dos bolas de helado aportan 250-300 Kcal, lo que supone un 10-20% de las necesidades energéticas, dependiendo de la edad, el sexo y otros factores. Esto significa que si comemos helados a diario, o dejamos de comer otros alimentos, o vamos a ganar peso indeseado. Los helados de leche de vaca y de leche de coco contienen además mucha grasa saturada.

Pero el principal peligro de los helados es su contenido en azúcar, que ronda los 20-30 gramos por ración. Esto ya supone el límite máximo diario de azúcar libre que debería haber en una alimentación equilibrada, por lo que suponiendo que no comieras nada más con azúcar, un helado al día sería lo máximo que podrías tomar para no sobrepasar este límite. Recuerda que seguramente estás tomando más azúcar del que crees, muchas veces de forma oculta en platos precocinados, salsas, galletas y bebidas.

¿No son los helados fuente de calcio?

Si los helados están elaborados con leche de vaca o una leche vegetal enriquecida con calcio, pueden aportar entre un 10-15% de los requerimientos diarios de calcio por

ración. Pero esto no justifica que los comamos habitualmente. Hay mejores fuentes de calcio, sin azúcar ni exceso de grasa. Las verduras verdes, el tofu, y la leche y los yogures de soja, entre otros, son mucho mejores fuentes de calcio que cualquier helado. Para las personas que consumen lácteos, el yogur natural y el queso fresco son más saludables que los helados y aportan tanto o más calcio.

No comas helados “por el calcio”. Un helado es un capricho gastronómico que por supuesto nos podemos permitir de vez en cuando, pero que no es necesario en una dieta saludable. Disfruta de forma consciente de tu helado ocasional, pero no te engañes a ti mismo pensando que comes algo saludable.

¿Son mejores los helados con edulcorantes artificiales?

No. Los edulcorantes artificiales no son menos perjudiciales que el azúcar a medio y largo plazo, y tienen sus propios problemas. Los edulcorantes artificiales alteran la flora bacteriana intestinal y pueden causar diarrea u otros trastornos intestinales; algunos dan lugar a reacciones de hipersensibilidad o alergia, y muchos son tóxicos cuando se sobrepasa una cierta cantidad. Además, los edulcorantes artificiales contribuyen a mantener nuestro deseo o adicción por comer alimentos dulces. Los estudios han mostrado que las personas que usan edulcorantes artificiales tienden a comer además más azúcar en otros momentos del día.

¿Hay helados “buenos”?

Sí. Si los elaboras en casa usando plátano como endulzante principal y otras frutas, leche vegetal, cacao puro y frutos secos, sin añadir azúcar, puedes obtener un helado nutritivo y saludable. Este helado sí podrías comerlo todos los días, pero ten en cuenta que dependiendo de la cantidad y el tipo de ingredientes, puede resultar muy calórico y obligarte a tener que reducir la cantidad de otros alimentos, y entonces tu dieta se podría volver monótona. Si quieres comer helados caseros a diario, es imprescindible variar los ingredientes para asegurarte de que te aportan una buena diversidad de nutrientes. Hazlos con frutas diferentes cada vez, aprovechando la enorme variedad que suele haber en verano, y combínalos con distintos frutos secos. ■

Sojade

Nuevos

SKYR HIGH PROTEIN

Contiene **79g PROTEÍNA**

SKYR ALTERNATIVE NATURAL-NATUR

SKYR ALTERNATIVE RASPBERRY

100% PLANT-BASED FRENCH SOYA

BIO

HIGH PROTEIN

SIN AZÚCAR añadido

www.sojade-bio.es



4 tostadas saladas veganas que no deberías perderte

Puede que las tostadas sean el desayuno más clásico en la mayoría de los hogares. Sin duda, tomarlas con mantequilla y mermelada puede ser lo más extendido, pero si quieres un desayuno más fuerte o una cena rápida, la versión salada puede ser la más apropiada. Con ingredientes 100% vegetales y siempre mejor si son ecológicos prepara-

remos cuatro versiones muy apetitosas y nutritivas para ofrecer unas tostadas ricas y atractivas.

Independientemente de aquello que coloquemos sobre nuestra tostada, es evidente que la clave siempre será un buen pan. Elegir un pan natural, de cereales integrales y con masa madre hará que

el sabor sea mucho más agradable y profundo a la vez que será más digestivo. Los panes de centeno tienen un sabor ligeramente más dulce que los de otros cereales ya que el centeno tiene menos gluten que el trigo y es una excelente fuente de fibra y minerales. Si aún no lo has probado ámate y combínalo con cualquiera de estas tostadas.

Hummus / rúcula

Entre los untables vegetales, el hummus es el clásico por excelencia. Es una fuente ideal de fibra y proteínas, fácil de preparar y muy económico. Coloca una buena cantidad de hummus sobre tu tostada, añade un hilo de aceite de oliva, pimentón de La Vera y unas hojas de rúcula fresca.

Paté vegetal / pepino

Las tostadas son el complemento perfecto para los patés vegetales. Puedes encontrar gran variedad de ellos, aunque también son fáciles de preparar en casa. Elige tus verduras favoritas, prepara un sofrito, aliña a tu gusto y espesa con semillas o frutos secos molidos. Tritura todo junto con la batidora hasta alcanzar la consistencia deseada y conserva en la nevera. Añadir rodajas de pepino a nuestras tostadas de paté aporta un contraste crujiente y muy fresco. Puedes decorar con unas escamas de sal para darle un toque más chic.

Aguacate / pesto

Las tostadas con aguacate son todo un clásico de las redes sociales. El aguacate es fotogénico, cremoso, fuente de grasas saludables y hace que las tostadas sean una auténtica maravilla. Añade una cucharadita de pesto de albahaca a tus tostadas de aguacate para reforzar el sabor y transformarlas en un plato más aromático. Acaba decorando con pimienta molida, sal y unos copos de chili para aumentar el contraste de sabor y color.

Queso vegano / tomate / albahaca

Esta podría decirse que es una versión en tostada de la famosa ensalada caprese. Añade queso vegano de untar en tus tostadas, decora con tomates Cherry y culmina con unas hojas de albahaca fresca.



@Iván Iglesias

Bueno y Vegano

SUSCRÍBETE





Ariadna Coma
Periodista
buenoyvegano@buenoyvegano.com

Florida impone penas de cárcel por el abandono de animales durante emergencias

El estado norteamericano de Florida sigue estableciendo leyes en contra del maltrato animal. La más reciente es la **Ley Trooper**, aprobada el pasado mes de junio y que penaliza con cárcel y multas económicas el abandono de perros durante desastres naturales y emergencias, como huracanes e inundaciones.

Establece sanciones más contundentes

Con la nueva normativa, el acto de **amarrar y abandonar un perro al aire libre** durante evacuaciones obligatorias o voluntarias será considerado un **delito grave de tercer grado**, que será **penado con hasta cinco años de prisión** y multas que podrían alcanzar los diez mil dólares.

Negligencias como el abandono sin causa justificada o no proporcionar suficiente agua, comida o ejercicio físico a los animales también

se penalizarán como delitos menores de primer grado.

Además, para fomentar la conciencia y reforzar la disuasión pública, el gobierno ha anunciado que los nombres de las personas condenadas por maltrato animal serán publicados online.

Objetivo: acabar con la crueldad animal

El punto de inflexión que impulsó el cambio legislativo fue el **caso de Trooper**, un bull terrier rescatado por la Patrulla de Caninos de Florida que había sido abandonado a su suerte durante las inundaciones que provocó el huracán Milton en octubre de 2024. El perro fue encontrado encadenado cerca de la ciudad de Tampa mientras el nivel de las aguas no paraba de subir en la zona.

Actualmente, Trooper está viviendo con su nueva familia adoptiva, mientras que la persona que lo



123RF Limited@galitskaya

abandonó enfrenta cargos por crueldad animal. La reacción pública que despertó este caso instó a la administración del estado a establecer más **medidas para prevenir el abandono animal** y garantizar la seguridad de los animales de compañía.

“En todo Florida, hemos visto casos horribles de crueldad hacia

los animales que exigen una respuesta más contundente. Me enorgullece firmar la Ley Trooper”, declaró el gobernador Ron DeSantis en el momento del anuncio de la nueva ley.

Y añadió: “Florida no tolerará la crueldad hacia los animales, especialmente en tiempos de crisis”. ■

Parla se convierte en la primera ciudad de España en priorizar la alimentación vegetal

El municipio español de Parla, situado a unos veinte kilómetros al sur de Madrid, se ha adherido al **Global Plant Based Treaty**, un llamamiento a favor de un tratado global que promueva una alimentación vegetal más saludable y sostenible.

Parla se convierte así en la primera ciudad española en unirse a la causa y en una de las 40 ciudades

del mundo que ya han reconocido la necesidad urgente de transformar los sistemas alimentarios, entre las que se encuentran Los Ángeles, Ámsterdam, Belfast y Edimburgo.

Una hoja de ruta integral para abordar la crisis climática

Esta iniciativa global nace con el objetivo de complementar el Acuer-

do de París, enfocándose específicamente en el **impacto de los sistemas alimentarios en el cambio climático**.

Basada en los principios fundamentales de detener la expansión de la ganadería, promover la transición hacia sistemas alimentarios vegetales y rehabilitar los ecosistemas clave dañados por esta actividad industrial, reconoce explícitamente que la ganadería es una de las principales fuentes de emisiones de gases de efecto invernadero a nivel mundial, a la vez que recoge más de **40 propuestas específicas** para que los gobiernos locales y nacionales aborden la crisis climática desde el ámbito alimentario.

Siguiendo esta filosofía, el Ayuntamiento de Parla ha aprobado una moción con la que se compromete a adoptar medidas concretas, como la colaboración internacional, el **desarrollo de una estrategia alimentaria local** que incluya la promoción

de menús vegetales en los comedores de escuelas y residencias, así como la inversión en campañas de concienciación pública y acciones diversas de incidencia política.

Un precedente para España

Desde ProVeg, celebran la decisión de Parla y señalan que se trata de un hito que marca el camino para que otros municipios españoles sigan los mismos pasos.

“Nos alegramos de que por fin una ciudad española se haya unido al **Plant Based Treaty**, dándoles a la alimentación y al sistema alimentario la importancia que tienen en la lucha contra la crisis climática. Confiamos en que Parla cree precedente en España y ayude a poner sobre la mesa la urgencia de la transición alimentaria y la necesidad de acción por parte de los gobiernos locales y nacionales”, explica la directora de comunicación de la organización, Verónica Larco. ■



Autor foto: IngolfBLN - Creative Commons

La nueva legislación alimentaria en España reconoce las comidas escolares vegetales como derecho

El **Real Decreto de Comedores Escolares Saludables y Sostenibles**, aprobado en abril por el Consejo de Ministros, propone transformar la alimentación en los centros educativos al asegurar el acceso de todos los estudiantes a una alimentación nutritiva, variada y saludable.

La nueva normativa, que se aplicará en centros públicos, privados y concertados, exige un **aumento en**

la cantidad de frutas, verduras, legumbres y cereales integrales servidos en las escuelas, fijando raciones semanales en base a las recomendaciones de organismos y entidades científicas y sanitarias como la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN) o la Organización Mundial de la Salud (OMS). Asimismo, **limita el azúcar** en la dieta, prohibiendo el servicio de bebidas azucaradas y bollería industrial, tanto

en los comedores como en las máquinas de vending de los centros. La normativa también reduce los platos precocinados y frituras, **fomenta los productos de temporada** y establece incluir un mínimo de alimentos procedentes de la **agricultura ecológica**.

La alimentación vegetal, amparada legalmente

Una de las principales novedades es que ampara el **derecho del alumnado a tener un menú completamente vegetal**. Y aquellos centros que no puedan ofrecer un menú acorde, estarán obligados a ofrecer medidas para solventar esta ausencia, por ejemplo, poniendo a disposición del alumnado los medios necesarios para refrigerar y calentar la comida que traigan de casa.

Menús escolares veganos y de calidad, totalmente viables

La noticia ha sido bien recibida por las organizaciones de conciencia-

ción alimentaria, que recuerdan que proporcionar menús veganos de alta calidad nutricional a los alumnos es una opción completamente viable, como desde hace años se está desarrollando en Alemania y en el Reino Unido.

“Confiamos que este nuevo Decreto lleve por fin a ofrecer una alimentación más variada, equilibrada y saludable a los niños y niñas, y que puedan conocer los beneficios de una alimentación más basada en vegetales”, expresan desde ProVeg España, aunque se mantienen cautelosos. “Aunque nos alegra mucho la aprobación de este Real Decreto, donde por fin se reconoce el derecho de las familias a tener un menú 100% vegetal en los comedores escolares o al menos medidas para solventar su ausencia, creemos que es aún pronto para darlo por hecho. Tenemos que ver cómo se va a gestionar su adopción a nivel autonómico y las posibilidades de cada centro escolar para aplicarlo”, añaden. ■



123RF Limited@serezniy

Más de 170 ciudades de todo el mundo celebran el Día Mundial por los Derechos Animales

Cada primer domingo de junio se celebra el **Día Nacional por los Derechos de los Animales** (NARD, por sus siglas en inglés), un día anual creado por la organización norteamericana sin fines de lucro **Our Planet. Theirs Too** que tiene el propósito de dar voz a todos los animales y generar conciencia sobre sus derechos.

Un mundo vegano en el que todos los animales vivan su vida en coexistencia pacífica con nosotros, donde estén cuidados y protegidos por la ley es posible y necesario

Un evento coordinado a nivel mundial

En su **15 edición**, este año la celebración tuvo lugar el día 1 de junio en **172 ciudades de todo el mundo** y todos los continentes, incluyendo Londres, París, Roma, Lisboa, Nueva York, Los Ángeles, Toronto, Bogotá, Santiago de Chile, Ciudad del Cabo, Tokyo, Delhi o Sídney, entre muchas otras. En España, las celebraciones se llevaron a cabo en Barcelona, Valencia y Madrid.

Con un formato y un estilo muy característicos, la jornada englobó concentraciones, manifestaciones, marchas y desfiles para conmemorar a los miles de millones de animales que mueren cada año a manos de los humanos, a la vez que concienciar sobre sus derechos y visibilizar las alternativas éticas.

“Nuestra visión es establecer un Día Nacional de los Derechos de

los Animales en todos los países del mundo que se seguirá celebrando hasta que todos los animales sean liberados de la esclavitud y sus derechos estén establecidos y protegidos por la ley”, explican desde la organización.

Contrarrestar un abuso omnipresente

La intención es promover y visibilizar la idea de que un mundo vegano en el que todos los animales vivan su vida como les parezca, en coexistencia pacífica con nosotros, donde estén cuidados y protegidos por la ley es posible y necesario.

“El uso y abuso de animales no humanos ha formado parte de nuestra vida cotidiana desde los albores de la humanidad. Nos hemos acostumbrado a depender de los animales para casi todo. Y mientras criamos a nuestros hijos con libros,



marionetas, películas y programas de televisión que giran en torno a personajes animales, hemos ideado sistemas bien engrasados, de una crueldad inimaginable, para criar, matar y utilizar cada parte de los mismos animales reales para todas nuestras necesidades: comida, moda, cosméticos, productos para el hogar, medicinas, trabajo manual, deportes y entretenimiento”, subraya **Our Planet. Theirs Too**. ■



Alimentación vegana: ¿puede ayudarme a controlar mi diabetes?

La diabetes es una enfermedad del metabolismo, tanto de los carbohidratos, como también de las grasas y de las proteínas. Se trata de una de tantas enfermedades de la civilización, favorecida por una alimentación errónea en cantidad y calidad. Las cifras de diabéticos del tipo II (la que es adquirida) no paran de crecer: es la que padece una gran mayoría de población y a la que nos referimos aquí.

¿Qué falla en la diabetes?

En la diabetes hay una carencia de insulina, una hormona que segrega el páncreas. La insulina actúa en la mayor parte de los tejidos de nuestro organismo favoreciendo el paso de la glucosa (elemento energético básico de que dispone nuestro cuerpo) de la sangre al interior de las células, a fin de que pueda ser metabolizada (aprovechada) en ellas.

Alimentación vegana

Es muy importante que el paciente diabético se abastezca de una buena variedad de frutas y verduras. Son alimentos de naturaleza alcalina que nos ayudarán a neutralizar o combatir la tendencia hacia la acidosis que presentan las personas con diabetes. Recordemos que una de las funciones de la insulina es oponerse a la liberación de los ácidos grasos libres que suele ocurrir normalmente en el tejido graso (adiposo).

Comer con moderación, ayunar periódicamente

No sólo el consumo regular de azúcar conduce a la diabetes. También el comer demasiado, porque entonces se forma glucosa en gran cantidad, con lo que agotaremos la actividad de las células del páncreas destinadas a segregar insulina.

Los ayunos periódicos favorecen el descanso y reconstitución de un páncreas agotado



123RF Limited@ccccherdchai

Por otra parte, las células adiposas (que contienen grasa) se hacen más resistentes a la acción de la insulina que las normales, por lo que la persona obesa precisa más insulina que la de peso normal.

En la diabetes hay también problemas de sobrepeso, lo cual sobrecarga las funciones normales de otros órganos: el corazón, los vasos sanguíneos, los riñones, el hígado. A través de una alimentación sana —¡un poco más frugal! — ayudaremos a «descargar» ese metabolismo alterado provocado por la diabetes.

Los ayunos periódicos favorecen el descanso y reconstitución de un páncreas agotado. Incluso muchos diabéticos que precisan habitualmente de insulina u otros medicamentos antidiabéticos, pueden prescindir un tiempo de ellos, con el seguimiento de su médico, si se someten a una adecuada cura de ayuno.

Y, naturalmente, una alimentación vegana, con alimentos naturales, hará que tu cuerpo responda mejor a la insulina.

Rehuir cualquier tipo de carbohidrato refinado [desnaturalizado]

Los carbohidratos refinados, como el azúcar y la harina «blanca» (no integral) se absorben muy rápidamente por el intestino, con lo que reclaman una rápida secreción de insulina por parte del páncreas. Debido a la poca secreción de insulina que padecen las personas diabéticas, gran cantidad de glucosa («azúcar») que pasa a la sangre no puede ser tomada por las células

de los tejidos y en particular por el hígado, perdiéndose en una determinada proporción por la orina.

En cambio, los carbohidratos sin desnaturalizar, tal como los encontramos en las verduras, frutas o cereales integrales y legumbres de la agricultura ecológica, se absorben poco a poco en el intestino gracias a los materiales protectores que poseen. De esta manera no sobrecargan ni agobian de forma tan enérgica una secreción de insulina ya insuficiente por parte del páncreas.

¡Masticar bien!

Además, puesto que los cereales integrales, frutas, verduras, etc. precisan de una masticación más prolongada, además de preparar mejor la secreción de saliva y de jugo gástrico, consiguen que el páncreas tenga más tiempo para segregar insulina, por lo que el aprovechamiento de los carbohidratos en general y de la glucosa, en particular, será mayor.

La alimentación vegana es a menudo baja en calorías, lo cual normalmente ayuda a controlar el peso

Es pues muy importante para el diabético una masticación prolongada, así como el comer despacio. Es preferible, incluso, hacer cinco pequeñas comidas al día que las tres habituales, pero más copiosas.

Los carbohidratos son... ¡necesarios!

Por eso las dietas a base de proteínas y grasas, que buscan evitar un aporte excesivo de carbohidratos, no solucionan nada, pues para que las primeras puedan metabolizarse (aprovecharse) precisan de una determinada cantidad de carbohidratos. Aparte de que los restos metabólicos de las proteínas y las grasas producen un aumento de acidez de la sangre, perjudicando la salud y normal funcionamiento de los riñones, vasos sanguíneos, hígado, sistema nervioso, ojos (retinas), etc.

Una alimentación falsa y superabundante, por parte del enfermo diabético, es la primordial responsable de las peligrosas complicaciones que pueden surgir en el curso de la enfermedad.



123RF Limited@japanuwatd

Alimentación vegana ecológica

Los beneficios de una alimentación vegana dependen de los alimentos que elijas. Se da el caso de veganos debutantes que al principio llenan la despensa con imitaciones de carne animal, o sucedáneos de embutidos o pescado que son poco recomendables desde el punto de vista de la salud. En cambio, el aporte proteico de los alimentos proteicos vegetales como por ejemplo el tempeh, el tofu y el seitán, es perfectamente recomendable para todo el mundo.

Beneficios de una alimentación vegana en caso de diabetes

En todo caso, éstos son los beneficios de una alimentación vegana, también en caso de diabetes:

- **Reduce el riesgo de enfermedades cardiovasculares.** Una alimentación estrictamente vegana es libre de colesterol, baja en grasas saturadas y rica en fibra soluble. Y siendo baja en grasa puede reducir el riesgo de enfermedad cardiovascular y presión arterial alta. La enfermedad cardiovascular es una complicación común de las personas que tienen diabetes.



123RF Limited@ronedya

- **Promueve un peso saludable.**

La alimentación vegana es a menudo baja en calorías, lo cual normalmente ayuda a controlar el peso. Además, las personas que siguen una alimentación vegana suelen tener índices de masa corporal (IMC) más bajos. Un peso corporal saludable puede mejorar el control del azúcar en la sangre y reducir el riesgo de complicaciones de la diabetes.

- **Mejora el control del azúcar en sangre y la respuesta a la insulina.** Si comemos verduras,

Un ejercicio físico moderado y frecuente, practicado al aire libre, es de gran provecho en caso de diabetes

frutas, cereales integrales, legumbres y frutos secos, —carac-

terísticas de una alimentación vegana— mejorará el control del azúcar en la sangre y hará que el cuerpo responda mejor a la insulina. Esto se traduce en menos fármacos y menos complicaciones relacionadas con la diabetes.

De todas formas, es importante tener en cuenta que incluso una alimentación vegana puede tener efectos negativos sobre la glucosa en sangre si es rica en carbohidratos simples, especialmente almidones, como las patatas y pasta no integral o semi integral, o el pan y el arroz blanco.

También conviene tener en cuenta...

Un ejercicio físico moderado y frecuente, practicado al aire libre, es de gran provecho en caso de diabetes, porque con él se activa el metabolismo de la glucosa en las células (especialmente en los músculos) de nuestro organismo. Además, aumenta la producción de insulina, porque mejora la irrigación del páncreas debido al aumento de la actividad circulatoria de los órganos intestinales. ■

BioCultura

Feria de productos ecológicos
y Consumo responsable



LA RAÍZ DE LA SOLUCIÓN

MADRID IFEMA 6 – 9 noviembre 2025

Organiza



biocultura.org
@biocultura





El gluten a estudio: qué es, donde se encuentra y cuando y cómo nos afecta

Las dietas sin gluten están a la orden del día y cada vez son más las personas que optan por eliminarlo de su alimentación. Los motivos son variados y hay mucha confusión al respecto. A continuación, se aclaran algunos conceptos.

¿Qué es el gluten?

El gluten es una masa proteica formada por unas proteínas llamadas prolaminas y gluteninas y está presente en ciertos cereales: el **trigo**, la **cebada** y el **centeno**. Como propiedad, el gluten tiene la facultad de aportar maleabilidad y elasticidad a los alimentos. Por este motivo, los cereales que lo contienen son muy utilizados en repostería. En cuanto a la **avena**, es un cereal que a menudo se dice que contiene gluten. Esto se debe a que la mayor parte de la que se comercializa está contaminada por trazas de cereales con gluten. Por tanto, la avena que está etiquetada como *gluten free* es la misma avena, la diferencia es que ésta no ha entrado en contacto con los cereales mencionados anteriormente. Conviene remarcar que existe un pequeño porcentaje de personas con celiaquía que tampoco toleran bien la avena certificada sin gluten.

La enfermedad celíaca, la sensibilidad al gluten no celíaca y la alergia al trigo. ¿Son lo mismo?

Para poder explicar qué efecto tiene el gluten sobre el organismo es



123RF Limited@zimmytws

La enfermedad celíaca es una afección en la que sucede una reacción inmunitaria a las proteínas del gluten en personas genéticamente predispuestas

importante primero diferenciar entre la enfermedad celíaca, la sensibilidad al gluten no celíaca y la alergia al trigo, tres conceptos que generan bastante confusión. La **enfermedad celíaca** es una afección en la que sucede una reacción inmunitaria a

las proteínas del gluten en personas genéticamente predispuestas. En la celiaquía las vellosidades intestinales se ven afectadas, atrofiándose y produciendo una mala absorción de micro y macronutrientes. Las manifestaciones clínicas pueden ser variadas: diarrea crónica, distensión abdominal recurrente, carencia de hambre, irritabilidad, retraso del crecimiento, fatiga, etc.

La enfermedad celíaca se diagnostica mediante la clínica del paciente, la presencia de marcadores serológicos (anticuerpos) y la biopsia intestinal.

En cuanto al tratamiento, la recomendación actual es llevar a cabo una dieta sin gluten de forma estricta, evitando también la contaminación cruzada en los alimentos que no tienen gluten de forma natural.

La **sensibilidad al gluten no celíaca o intolerancia al gluten** es un síndrome que padecen las personas que tienen síntomas gastrointestinales y sistémicos y que, cuando se les retira el gluten de la dieta, presentan una mejoría evidente. La diferencia es que a estas personas previamente se les han realizado las pruebas pertinentes y se han obtenido resultados normales, descartando así la enfermedad celíaca.

Los síntomas son muy similares a los de la celiaquía: diarrea, dolor abdominal, distensión abdominal, reflujo gastroesofágico, astenia, fatiga, cefaleas...

La terapia se basa en llevar a cabo una alimentación libre de gluten y, sólo si se tolera bien, se pueden incluir alimentos que puedan contener trazas de éste.

La **alergia al trigo** consiste en una reacción inmune brusca mediada por anticuerpos IgE cuando existe una ingesta, contacto o inhalación de trigo o productos derivados del mismo. Las manifestaciones clínicas son variadas: rinitis, asma, urticaria de contacto, erupciones cutáneas, anafilaxia, etc.

El tratamiento consiste en evitar cualquier contacto con el trigo y sus derivados. Generalmente, no es necesario excluir el centeno o la cebada.

Bueno y Vegano Recomienda

BEBIDAS

IMPRESINDIBLE

Bebida Vegetal Avena Barista sin Azúcar, de Natumi

Innovadora bebida de avena integral sin azúcar que forma una espuma perfecta.

Ideal para quienes buscan evitar el azúcar sin comprometer el sabor completo y la espuma de leche perfecta.

Prepara tu bebida caliente o fría 100% sabor y 0% azúcares. Ideal para preparar machiatos o cafés frappés y siempre sin azúcar.



Certificado: Ecológico [Euro Hoja]
Marca: Natumi | www.natumi.com/es
Empresa: Natumi GmbH

BEBIDAS

IMPRESINDIBLE

Probiotic Drink Coco Vainilla Bio 220 ml, de Ecomil

Imagina la suavidad cremosa del coco combinada con el inconfundible aroma de la vainilla. Ahora, añade fermentos vivos y bifidobacterias que cuidan de tu digestión y convierten cada sorbo en una experiencia única. Ecológica, 100% vegetal y con una fermentación que le da una textura más fresca y vibrante. Con bajo contenido en azúcar, sin gluten, sin lactosa ni proteína láctea. Solo el mejor coco ecológico, una vainilla natural que aporta un toque envolvente y todo el poder de los fermentos veganos y bifidobacterias para un extra de bienestar.



Certificado: Ecológico [Euro Hoja]
Marca: Ecomil | www.ecomil.com
Empresa: Nutriops, S.L.

Entonces... ¿Los cereales con gluten son beneficiosos para las personas que no padecen ninguna patología mencionada anteriormente?

Hasta el día de hoy, la comunidad científica ha evidenciado que el gluten, junto con otros elementos de la dieta, puede participar en el desarrollo y empeoramiento de la sintomatología de trastornos inflamatorios intestinales.

En primer lugar, el ser humano no es capaz de digerir las proteínas del gluten, es decir, romper sus enlaces para obtener los aminoácidos libres. Esto hace que llegue la estructura proteica entera al intestino, pudiendo activar alguna reacción inmunitaria. De hecho, en varios estudios se ha podido observar cómo las gliadinas, un tipo de prolaminas presentes en el gluten, pueden inducir la activación de células inmunitarias generando una respuesta inflamatoria y permeabilidad intestinal tanto en personas celíacas como en personas sanas, aunque la activación es significativamente mayor en personas con enfermedad celíaca.

Además, los cereales que contienen gluten, en especial el trigo, también contienen otros elementos poco beneficiosos para nuestro organismo: las lectinas, los inhibidores enzimáticos y, en el caso de los cereales que no provienen de agricultura ecológica, el glifosato.

Las **lectinas** son unas glicoproteínas que pueden ser problemáticas para el intestino y el sistema inmunitario, ya que se ha estudiado que pueden aumentar la permeabilidad



123RF Limited@rochu2008. Espigas de trigo

intestinal, reducir las enzimas digestivas y facilitar el crecimiento de bacterias patógenas en el intestino. Cabe destacar que, con una buena cocción de los cereales, el contenido de estas sustancias disminuye mucho e incluso se llega a eliminar.

Los cereales con gluten también tienen unos inhibidores enzimáticos llamados **inhibidores de la amilasa tripsina**, que pueden propiciar la liberación de citoquinas proinflamatorias en personas con o sin celiacía.

Por último, los cereales con gluten que no provienen de agricultura ecológica normalmente contienen un herbicida de amplio espectro y no selectivo llamado **glifosato**. Este herbicida es el más utilizado en todo el mundo y es potencialmente peligroso para nuestra salud. De hecho, la OMS (Organización Mundial de la Salud) lo califica como sustancia probablemente cancerígena. Existe mucha investigación al respecto y muchos estudios concluyen que es una sustancia **altamente tóxica**

Los cereales con gluten que no provienen de agricultura ecológica normalmente contienen un herbicida de amplio espectro y no selectivo llamado glifosato

para nuestro organismo. Además, no hay que olvidar que tiene un impacto claramente negativo para el medio ambiente y la biodiversidad.

¿Qué tan buenos son los productos sin gluten?

En primer lugar, no hay que confundir que un alimento esté libre de gluten con que sea saludable. Muchas personas deciden reducirlo de su dieta, sustituyendo todos los pro-

ductos con gluten por productos procesados sin gluten pensando que así ya están cuidando su alimentación. Nada más lejos de la realidad.

Últimamente, debido a la presencia de mayores diagnósticos de enfermedad celíaca y sensibilidad al gluten, la industria alimentaria ha apostado por lanzar al mercado múltiples productos *gluten free*: panes, galletas, pasta, tostadas, harinas, pizzas precocinadas, etc. Es necesario que tengamos especial cuidado con estos productos porque pueden ser alimentos ultraprocesados que contengan ingredientes poco saludables (azúcares, aditivos, harinas refinadas, aceites vegetales, etc.). Además, pueden no tener gran valor nutricional, ya que, entre otros motivos, normalmente tienen una carga glucémica elevada.

Si queremos apostar por una alimentación libre de gluten, o disminuir su consumo, mi consejo es evitar caer en la trampa de querer sustituir todos los productos con gluten y aprender a comer sin la mayoría de ellos. Sin embargo, si queremos incluir cereales en nuestra alimentación, podemos optar por productos menos procesados y más saludables, algunos ejemplos son: pasta alimentaria de trigo sarraceno integral, tostadas de trigo sarraceno y castaña, tostadas de avena sin gluten o pan de masa madre y harina de trigo sarraceno. Además, es muy recomendable que éstos hayan sido elaborados con ingredientes de **agricultura ecológica**, para aprovechar todos los beneficios que ésta nos regala: respeto al medio ambiente, reducción de la carga tóxica corporal, evitación de modificaciones genéticas, etc. ■

Bueno y Vegano Recomienda

SECO / PAN

IMPRESINDIBLE

Pan Crujiente de Centeno y Sésamo, de Clearspring

Elaborado con una receta clásica escandinava, nuestro pan crujiente ecológico de centeno y sésamo combina solo tres ingredientes: harina integral de centeno, semillas de sésamo y un toque de sal marina. Horneado a la perfección para lograr un crujido delicioso y un sabor profundo y tostado, es una opción saludable, rica en fibra y baja en grasas saturadas. Disfrútalo con tus cremas vegetales favoritas, como acompañamiento de sopas y ensaladas, o como snack nutritivo a cualquier hora del día.



Certificado: Ecológico [Euro Hoja]

Marca: Clearspring | www.clearspring.co.uk

Empresa: Clearspring Ltd.

SECO / SEMILLAS

IMPRESINDIBLE

Semillas Molidas en Frío, de Linwoods

¡Pequeñas pero poderosas! Las semillas destacan por su gran valor nutricional, así como por su versatilidad en la forma de prepararlas. La amplia gama de deliciosas semillas, bayas y nueces molidas en frío de Linwoods proporcionan una manera fácil y cómoda de incluir en la dieta ácidos grasos esenciales, nutrientes vitaminas y minerales, simplemente basta añadir dos cucharadas de postre a cualquier alimento para enriquecer la dieta diaria.



Certificado: Ecológico [Euro Hoja]

Marca: Linwoods | www.linwoodshealthfoods.com/es

Empresa: John Woods Ltd.



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

Artritis y corazón: la alimentación como arma preventiva y terapéutica

Una alimentación vegetal podría reducir no solo la inflamación de las articulaciones, sino también los riesgos cardiovasculares en personas con artritis reumatoide. La ciencia empieza a confirmarlo.

La artritis reumatoide (AR) es una enfermedad inflamatoria crónica de origen autoinmune. El sistema inmunológico, que normalmente protege al cuerpo de infecciones, ataca por error los tejidos sanos, en especial las articulaciones. Esto provoca inflamación persistente, dolor, rigidez al despertarse por las mañanas, pérdida de movilidad y, con el tiempo, destrucción de las articulaciones.

Esta enfermedad no es rara: afecta aproximadamente al 1% de la población mundial y es tres veces más frecuente en mujeres que en hombres. Aunque puede aparecer a cualquier edad, suele comenzar entre los 30-50 años. Además de afectar las articulaciones, la AR puede dar lugar a complicaciones en otros lugares del cuerpo, especialmente el corazón y los vasos sanguíneos, donde produce aterosclerosis. Las personas con AR tienen un riesgo 2-3 veces mayor de sufrir enfermedades cardiovasculares (infartos y accidentes cerebrovasculares) que la población general. Esta vulnerabilidad no se explica solo por



123RF Limited@peopleimages12. Preparación de plato saludable

los tratamientos o la falta de actividad física debida al dolor articular, sino por la inflamación crónica sistémica que caracteriza a la enfermedad.

La AR se trata principalmente con **medicamentos**: antiinflamatorios no esteroideos (AINEs), corticoides, fármacos modificadores de la enfermedad (FAMEs) y terapias biológicas dirigidas. Estos tratamientos buscan reducir la inflamación, controlar los síntomas y prevenir el daño en las articulaciones y otros órganos.

Sin embargo, cada vez más investigaciones señalan la importancia de complementar la terapia médica con **cambios en el estilo de vida**. Entre ellos destacan el abandono del tabaco, el ejercicio regular, el manejo del estrés y, especialmente, la **alimentación**. La dieta no solo puede reducir la inflamación, sino también controlar otros factores de riesgo, como el sobrepeso, la hipertensión o el colesterol alto en sangre. Las personas

con AR presentan con frecuencia niveles elevados de triglicéridos, colesterol LDL (“el malo”), y resistencia a la insulina. Por ello, reducir la inflamación general del cuerpo es una forma directa de proteger el corazón.

Dietas vegetales para las personas con AR: ¿qué dice la ciencia?

Las dietas vegetales se centran en alimentos de origen vegetal —verduras, frutas, legumbres, cereales integrales, semillas, frutos secos— y excluyen o minimizan los productos animales. Dentro de este espectro encontramos dietas veganas (100% vegetales) y otras predominantemente vegetales, como la dieta mediterránea clásica (no lo que come ahora la gente en los países mediterráneos) o la llamada “dieta antiinflamatoria”, que incluyen muy pequeñas cantidades de productos animales.

Este tipo de alimentación es rica en fibra, antioxidantes, vitaminas, minerales y grasas insaturadas. Al mismo tiempo, evita compuestos proinflamatorios presentes en carnes rojas y procesadas y productos lácteos. Además, puede favorecer un tipo de microbiota intestinal más saludable, lo que mejora el sistema inmunológico y disminuye la inflamación general.

Una **revisión sistemática reciente** publicada en 2024 analizó 15 estudios que evaluaban el efecto de diversas dietas total o predominantemente vegetales en pacientes con AR. Incluyó ensayos clínicos con dietas veganas, mediterráneas, antiinflamatorias o bajas en grasas. Los

Esta enfermedad no es rara: afecta aproximadamente al 1% de la población mundial y es tres veces más frecuente en mujeres que en hombres

resultados fueron consistentes: mejoría en los marcadores de actividad de la enfermedad, disminución de marcadores inflamatorios, menor dolor y mejor calidad de vida.

Además, los pacientes mostraron otras mejoras importantes: pérdida de peso, reducción del colesterol LDL (“el malo”) y mejora en la tensión arterial. La dieta mediterránea fue la más estudiada, pero los efectos beneficiosos también se observaron en dietas 100% vegetales. Los autores concluyen que estas intervenciones pueden ser una herramienta eficaz y segura para acompañar el tratamiento médico convencional.

Estudio holandés “Plants for Joints” (“vegetales para las articulaciones”)—Publicado en el año 2023, este ensayo clínico evaluó un programa integral que incluía dieta vegana, ejercicio físico, ejercicios de atención plena (*mindfulness*) y educación en salud. Los participantes mostraron una notable disminución de la actividad de la enfermedad, así como mejoras en el colesterol de la sangre y en el peso corporal.

Un año después de completar el estudio, los pacientes fueron reevaluados y se observó que mantenían mejoras significativas en los diversos marcadores de la enfermedad, así como en las cifras de colesterol LDL y en la circunferencia abdominal (que mide la obesidad). También se reportó una reducción sostenida en el uso de medicación y una alta adherencia al estilo de vida propuesto. Estos resultados son muy prometedores y refuerzan el valor de una estrategia multidisciplinar basada en una

Que un alimento sea “vegano” no lo hace automáticamente saludable



123RF Limited@eyepark

dieta vegana bien planificada como intervención de largo plazo para el manejo de la AR.

Estudio de los investigadores del Comité para una Medicina Responsable (PCRM) publicado en 2022- Un ensayo con pacientes con AR que siguieron una dieta vegana baja en grasas, sin restricción calórica, durante 16 semanas mostró una mejora significativa en el dolor articular, la rigidez matutina y la movilidad. Además, los participantes redujeron su colesterol total y LDL, sin efectos adversos relevantes.

Recomendaciones prácticas para personas con artritis reumatoide

Si vives con AR y estás considerando apoyar tu tratamiento médico con cambios en la alimentación y el estilo de vida, estas pautas pueden ayudarte a comenzar de forma segura y efectiva:

- Prioriza una dieta basada en alimentos vegetales integrales-Incluye abundantes verduras, frutas, legumbres, cereales integrales, frutos secos y semillas. Estos alimentos aportan antioxidantes,

fibra y compuestos antiinflamatorios naturales.

- Elimina los productos de origen animal-Evita principalmente carnes rojas, embutidos, leche y quesos curados y huevos. Estos alimentos están vinculados con mayor inflamación y riesgo cardiovascular.
- Evita los ultraprocesados vegetales-Que un alimento sea “vegano” no lo hace automáticamente saludable. Evita el consumo de productos con aceite de coco (como

algunos “quesos veganos”), azúcares añadidos, sal en exceso o conservantes.

- Suplementa con vitamina B12, vitamina D, y aceite de microalgas rico en DHA y EPA- estos suplementos estaban incluidos en el régimen del estudio holandés. Además, incluye en tu alimentación diaria semillas de lino, chía, y nueces.
- Mantén una buena hidratación - bebe agua, infusiones de plantas medicinales y té verde y blanco,

Cada vez más investigaciones señalan la importancia de complementar la terapia médica con cambios en el estilo de vida

y come mucha fruta - todo esto te mantendrá bien hidratado.

- Integra el cambio de alimentación en un estilo de vida integral-Idealmente, acompaña estos cambios dietéticos con actividad física adaptada y gestión del estrés.
- Por último, pero no menos importante: consulta y ten un seguimiento regular con profesionales de salud formados en nutrición clínica y en medicina del estilo de vida. Recuerda que no todos los consejos en redes sociales son fiables. ■



123RF Limited@towfiqu. Manos con artritis

¡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!

Mi familia vegana
Consejos de tu pediatra para una alimentación saludable y equilibrada

SEGUNDA EDICIÓN ACTUALIZADA



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

Alteraciones gastrointestinales en verano

Hay situaciones en las que mantener nuestra regularidad intestinal puede ser algo complicado ya sea por cambios en la alimentación o en nuestros horarios y rutinas. En verano y, especialmente cuando viajamos, todos esos cambios pueden afectar a nuestro ritmo intestinal y eso provocarnos cuando menos algo de incomodidad. Hay algunos fármacos que, puntualmente nos pueden ayudar a paliar esas alteraciones.

La diarrea del viajero o el estreñimiento o enlentecimiento del ritmo intestinal en las vacaciones no es algo extraño. Es conveniente tener previsto que esto puede suceder y llevar en nuestro botiquín algunos remedios que rápidamente pueden salvar la situación.

Laxantes

El estreñimiento en verano puede darse por diferentes factores, muchas veces por una suma de algunos de ellos. Por ejemplo:

- Una baja ingesta de líquidos: el calor y la pérdida de líquidos favorece el estreñimiento si no lo reponemos con una adecuada ingesta de líquidos.
- Cambios de hábitos alimentarios: en ocasiones, sobre todo si viajamos, podemos estar tomando menos vegetales de lo habitual o simplemente comidas distintas que afectan a nuestro ritmo intestinal.



123RF Limited@sinenkiy

- Cambios de horarios: pueden afectar a nuestro hábito defecatorio haciendo que las horas en las que nuestro cuerpo está habituado a ir al baño no se respeten y se pospongan. Eso altera nuestro ritmo intestinal y muchas veces también endurece las heces.
- Cambio de lugar: a muchas personas les afecta también el hecho de estar en sitios que no son los habituales, haciendo más difícil mantener el hábito de ir al baño.

En este contexto del verano, viajes o vacaciones, el uso de los laxantes debe ser puntual para no generar una habituación a estos medicamentos. Podemos utilizar principalmente estos tipos de productos:

- **Laxantes estimulantes:** estimulan mediante un pequeño proceso irritativo las contracciones en el intestino ayudando a evacuar con

mayor frecuencia y con menor consistencia pues también disminuyen la absorción de líquidos y electrolitos. Suelen ser muy efectivos con resultados a las 6-12h después de ingerirlos, por lo que se recomienda tomarlos por la noche para poder evacuar con facilidad por la mañana. Están dentro de este grupo sustancias como el bisacodilo, el picosulfato sódico, el aceite de ricino, el sen o la cáscara sagrada. Deben usarse en dosis ajustadas a conseguir el efecto pues, de lo contrario, pueden provocar dolores abdominales.

- **Laxantes osmóticos:** estos ayudan a retener líquido en el intestino de manera que aumentan la hidratación y el volumen de las heces facilitando su expulsión. Son sustancias como el lactitol, la lactulosa o las sales de magnesio y deben tomarse siempre con

abundante agua. Su efecto puede ser más lento y suele ser algo más suave que con los laxantes estimulantes, pero son los de elección para empezar. No tienen efectos adversos importantes, aunque en algunas personas sí pueden provocar algo de gases.

- **Laxantes formadores de bolo:** son aquellos que por su aportación de fibra ayudan a formar heces más voluminosas y favorecen su expulsión ya que promueven el movimiento en los músculos intestinales para facilitar la defecación. El ingrediente más representativo dentro de este grupo es una planta llamada Plantago ovata que tiene un gran contenido de fibra, sobre todo soluble. Puede ser útil en personas o situaciones en las que la ingesta dietética de fibra vaya a verse realmente reducida. Es de acción un poco más lenta, a veces tarda unos días en hacer efecto, pero es el que menos efectos adversos tiene. También requiere de una buena ingesta hídrica y es recomendable separarlo de la toma de cualquier medicamento.

Y ante situaciones en las que se necesite un efecto inmediato, algunos supositorios o enemas pueden ser de gran utilidad.

Antidiarreicos

La diarrea es el aumento de la frecuencia habitual defecatoria con una pérdida de consistencia de las

MASTER ORGANIC

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

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



Visita nuestro portal
www.masterorganic.es



Información por producto

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

Tendencias y novedades BIO

Alimentación, Cosmética, Complementos alimenticios

Edición impresa y online
Difusión gratuita

DISTRIBUIDO POR:



MásQueBio
ecomercado

TOTECOLÒGIC
alimentació ecològica



Cadidiet



GUMENDI

Natural

Hortec
agricultura ecológica



heces por aumento del contenido de agua en ellas. Cuando esta alteración se produce por cambios dietéticos o por alguna infección alimentaria, la diarrea suele ser aguda ya que la duración suele ser inferior a dos semanas. El trastorno no tiene importancia cuando es algo que no provoca malestar general, ni fiebre, ni sangre o mucosidad en heces. Pero sí es muy importante atajarla cuanto antes para evitar pérdida excesiva de líquidos y también alteraciones de la composición de la microbiota intestinal. Por eso es muy importante que en primer lugar se asegure una buena ingesta hídrica con agua, líquidos de reposición de agua y electrolitos (sueros fisiológicos) o caldos e infusiones. Además, para cortar la diarrea podemos utilizar algunos fármacos que ayudarán de forma muy rápida y eficaz como por ejemplo la loperamida que inhiben la motilidad intestinal, el subsalicilato de bismuto o el carbón activo.

La loperamida es un inhibidor del peristaltismo intestinal, derivado

del opio y actúa como un estimulante de los receptores opioides del sistema nervioso produciendo efectos astringentes. Este tipo de fármacos aumentan el tiempo de tránsito intestinal y la absorción de agua, además de reducir los movimientos del intestino. Aunque todos los opioides, como la codeína y la morfina, tienen efecto astringente, no se utilizan como antidiarreicos por su potente efecto sobre el sistema nervioso central. Este no es el caso de la loperamida pues no atraviesa la barrera hematoencefálica, y por ello no tiene efecto analgésico ni adictivo, pero sí gran capacidad antidiarreica. Además, incrementa el tono del esfínter anal, cosa que ayuda a disminuir la incontinencia a ese nivel durante los procesos diarreicos. La loperamida es normalmente muy bien tolerada siendo mínimas las reacciones adversas. En ocasiones es difícil distinguir entre los efectos secundarios del fármaco y los problemas asociados a la propia diarrea, sin embargo, al tomarla pueden darse dolores abdominales y también somnolencia, náuseas y vómitos. En algunos casos no es recomendable tomarla, por ejemplo, en algunas diarreas infecciosas en las que interese la eliminación de las toxinas producidas por algunas bacterias. Si la diarrea va asociada a un proceso infeccioso es mejor consultar con un médico antes de tomar ningún medicamento.

El subsalicilato de bismuto tiene una eficacia antidiarreica inferior a la de los opiáceos como la loperamida, pero es útil en el tratamiento y la prevención de la diarrea del viajero. Disminuye la secreción intestinal estimulada por toxinas bacterianas,



123RF Limited@koldunova

reduce el número de deposiciones y alivia sintomáticamente las náuseas y el dolor abdominal. Parece ser que el salicilato liberado actúa como antiinflamatorio y el bismuto como bactericida. Deben vigilarse sus posibles efectos secundarios debidos a la acción irritante gastrointestinal del salicilato y neurotóxica del bismuto, además de su capacidad de teñir de negro las heces. Por eso no es el producto de elección ante una diarrea.

Los adsorbentes como el carbón activo o el tanato de albúmina también suelen ser recomendados como productos para ayudar en las diarreas. Actúan mediante un proceso físico de adsorción, captando incluso las toxinas bacterianas que pudieran estar presentes en el intestino, evitando así su acción nociva sobre la mucosa. En general, no son los productos más rápidos a la hora de parar un proceso diarreico, tienen poco efecto en la reducción de la cantidad de heces y frecuencia de las deposiciones, aunque sí ayudan a mejorar su consistencia.

Y en ocasiones, cuando la diarrea es leve y solo se caracteriza por una menor consistencia de las heces sin un aumento de la frecuencia deposicional, puede usarse también el Plantago ovata puesto que su fibra ayudará a mejorar la formación del bolo fecal.

En cualquier caso, es muy recomendable, después de un episodio de diarreas, tomar algún tipo de producto probiótico para ayudar a restablecer la microbiota intestinal que, sin duda, habrá quedado afectada. Estos productos a base de algunos microorganismos como Lactobacillus reuteri, Lactobacillus GG, Bifidobacterium, Saccharomyces boulardii, etc, también son muy recomendables dentro de nuestro botiquín de verano. Así, en verano o en momentos vacacionales o viajes es interesante tener a mano en el botiquín soluciones rápidas que puedan aliviarnos del estreñimiento o de la diarrea, como el magnesio o la loperamida respectivamente, además de unos probióticos para restablecer el equilibrio perdido. ■

En este contexto del verano, viajes o vacaciones, el uso de los laxantes debe ser puntual para no generar una habituación a estos medicamentos

HOLOS NUTRITION®

NIGHT SUPPORT

Para un descanso reparador



ORGÁNICO
NATURAL



FRESCO
LIOFILIZADO



HORMÉTICO



SINÉRGICO



VEGANO



SOPORTE
MICROBIOTA



SIN
EXCIPIENTES



SIN
ALÉRGICOS

www.holos-nutrition.com



@holosnutrition.es



Cereza
Montmorency

Hoja de melisa y
flor de manzanilla

Bisglicinato
de magnesio



Síguenos en nuestras redes sociales



Instagram
@buenoyvegano

**Nuevo número
cada mes**

**Vídeos de actualidad
vegana**

Ferias y festivales



**Posts
divulgativos**

**Citas y
consejos**

Recetas

También en



Facebook
Bueno y Vegano



X
@buenoyvegano

Toda la actualidad de Bueno y Vegano en

www.buenoyvegano.com

