

Embarazo vegano

Nutrientes clave para un bebé saludable



123RF Limited@mvelishchuk

SALUD Y COMPL. ALIMENTICIOS | 4

Cómo cuidar de nuestra salud intestinal en vacaciones

SOCIEDAD | 8

Lujo vegano: ¿por qué marcas principales apuestan por cueros vegetales?

SALUD | 12

Fármacos que afectan a nuestros niveles de vitamina D



Bueno y Vegano



@buenoyvegano



@buenoyvegano

www.buenoyvegano.com

SUSCRÍBETE GRATIS



Consulta las mejores recetas veganas

 **Buen y Vegano** 



Miriam Martínez Biarge

Médico Pediatra

www.creciendoenverde.com

info@creciendoenverde.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, Núria Alonso, Laura I. Arranz,
Clara Bosch, Montse Escutia, 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



Embarazo vegano: nutrientes clave para un bebé saludable

Adoptar o continuar una alimentación vegana durante el embarazo es una opción cada vez más común entre mujeres que desean mantener sus valores éticos sin comprometer su salud ni la de su bebé. Sin embargo, esta etapa exige una atención especial a ciertos nutrientes clave. Con una planificación adecuada es perfectamente posible llevar un embarazo vegano saludable, equilibrado y seguro.

Durante el embarazo aumentan los requerimientos de casi todos los nutrientes, especialmente en el tercer trimestre, que es cuando el bebé crece a más velocidad. El bebé obtiene los nutrientes que necesita a partir de su madre, a través de la placenta. Durante el embarazo la madre debe por tanto procurarse a partir de la alimentación los nutrientes que tanto ella como su bebé necesitan. Cuando esto no es posible o suficiente, las reservas de la madre se activan y liberan los nutrientes que el feto necesita. Por ejemplo, si la madre no obtiene suficiente calcio de su dieta, sus huesos liberarán calcio para cubrir estas necesidades.

¿Cuáles son los nutrientes más importantes durante el embarazo?

A partir de la mitad del embarazo se necesitan más calorías para cubrir las demandas de energía del bebé que está creciendo y de todos los cambios



123RF Limited@nd3000

que el organismo de la madre está experimentando. La mayoría de las mujeres van a notar un aumento de apetito y esto les va a llevar a comer más cantidad de alimento, con esto se cubrirá la necesidad de calorías.

Además de más calorías, las mujeres embarazadas necesitan aumentar su ingesta de:

- **Proteínas.** Son vitales para formar todos los órganos del bebé. Una alimentación equilibrada ya proporciona suficientes proteínas, pero es bueno asegurarse de que en cada comida y tentempié hay un alimento rico en proteínas, principalmente legumbres, cacahuetes, frutos secos y semillas, tofu, tempeh, seitán, leche y yogures de soja.

- **Calcio.** El bebé forma su esqueleto en el segundo y tercer trimestre y necesita mucho calcio para ello. Las mejores fuentes de calcio para la mujer embarazada vegana son la leche y los yogures de soja enriquecidos con calcio, el tofu cuajado con calcio, las verduras crucíferas (brócoli, coliflor, lombarda, repollo, col verde rizada, col china, grelos...), las almendras, los higos secos, las semillas de chía y de sésamo y las naranjas. Aunque las necesidades de vitamina D no están aumentadas, si no hay suficiente cantidad de esta vitamina, el organismo materno no absorberá suficiente calcio de los alimentos.

- **Hierro.** El organismo materno produce un volumen extra de sangre durante el embarazo, y esto



Nuevo
formato
en botella
de vidrio
750 ml

Más sostenible
Mejor conservación

AGUA DE MAR

Recogida a 1.300 metros de la costa y a 38 metros de profundidad en el Cabo de Gata, nuestra agua de mar mantiene su pureza y riqueza mineral intactas.

Descubre aquí todas sus propiedades y cómo usarla



requiere mucho hierro. Además, el bebé produce su propia sangre y almacena hierro, que toma a través de la placenta para usarlo durante los primeros meses de vida. Si los aportes de hierro no son suficientes, la madre desarrollará anemia; de hecho, un gran número de mujeres necesitan suplementos de hierro en algún momento del embarazo. Todos los alimentos vegetales integrales son buenas fuentes de hierro, especialmente las legumbres, el tempeh, las semillas, muchas verduras de hoja verde, y las aceitunas negras.

- **Ácido fólico.** Esta vitamina es fundamental para el desarrollo del sistema nervioso del bebé y su deficiencia puede dar lugar a problemas como la espina bífida. Por ello se recomienda que todas las mujeres que puedan quedarse embarazadas tomen un suplemento de ácido fólico desde antes de la concepción. Las mejores fuentes alimentarias de ácido fólico son las legumbres, las verduras de hoja verde y la levadura nutricional.
- **Yodo.** También es fundamental para el desarrollo cerebral del bebé y por ello también se incluye en los suplementos recomendados a las mujeres en edad fértil, junto con el ácido fólico. La sal yodada, usada con moderación, puede aportar una parte importante del yodo necesario en esta etapa, junto con los suplementos y el resto de alimentos. Como las algas son muy ricas en yodo, es mejor evitarlas en el embarazo, porque un exceso de yodo podría causar problemas en la glándula tiroides del bebé.
- **Vitamina B12.** Trabaja junto con el ácido fólico en garantizar un desarrollo cerebral óptimo. Las mujeres embarazadas veganas deben seguir tomando sus suplementos regulares de vitamina B12 y asegurarse de que sus niveles en sangre son adecuados, cuando se hagan análisis.

El bebé forma su esqueleto en el segundo y tercer trimestre y necesita mucho calcio para ello



123RF Limited@kzenon

- **Vitamina A.** Es muy importante en la última parte del embarazo y durante la lactancia, pues la leche materna es muy rica en vitamina A. Las mejores fuentes vegetales son los boniatos, las zanahorias, los pimientos rojos y la calabaza. Incluir al menos uno de estos 4 alimentos cada día, garantiza unos buenos aportes de vitamina A. Otras buenas fuentes son las espinacas, las acelgas, el brócoli, los tomates, los mangos y papayas.
- **Ácidos grasos omega-3.** Durante el embarazo y en la lactancia el DHA, uno de los principales ácidos grasos omega-3, se incorpora en grandes cantidades al cerebro y a los ojos del bebé. Durante el embarazo, además, parece proteger frente al parto prematuro. Este nutriente se incluye por este motivo en la mayoría de suplementos multivitamínicos para embarazadas, aunque en muchas ocasiones procede del aceite de pescado. Las embarazadas veganas pueden obtenerlo a partir del aceite de microalgas. Además, es bueno aumentar la ingesta de otros ácidos grasos omega-3 tomando más nueces de California, semillas de lino y de chía.

¿Qué suplementos son necesarios durante el embarazo vegano?

Durante el embarazo, hay ciertos nutrientes que es difícil cubrir solo con la alimentación, incluso en dietas bien planificadas. Por eso, los suplementos recomendados de forma general para todas las embarazadas son el **ácido fólico**, el **yodo** y el **DHA**. La **vitamina D** también es muy recomendable si los niveles en sangre son bajos o no hay una exposición adecuada a la luz solar. A esto, las mujeres veganas deben añadir **vitamina B12**.

Una opción práctica y cómoda puede ser el uso de multivitamínicos diseñados específicamente para el embarazo, siempre que estén formulados para mujeres vegetarianas o veganas. Estos incluyen DHA de origen vegetal (de microalgas) y una dosis más elevada de vitamina B12, adaptada a las necesidades de quienes no consumen alimentos de origen animal.

Los estudios realizados en miles de mujeres veganas en todo el mundo muestran que estos embarazos son seguros, que los bebés crecen y se desarrollan bien y tienen un peso normal al nacer. Sin embargo, un grupo pequeño de mujeres veganas, entre un 5-10%, tiene dificultades para consumir calorías suficientes y les cuesta ganar suficiente peso en las etapas finales del embarazo y, como consecuencia, sus bebés tienden a ser más pequeños que la media. Esto se puede prevenir fácilmente. Si en los controles del embarazo te dicen que tu bebé está creciendo menos de lo esperado, consulta cuanto antes con un dietista-nutricionista especializado/a en alimentación vegetal para que te ayude a aumentar el aporte de calorías y de nutrientes en tu dieta, y si es necesario, añadir suplementos.

Una alimentación vegana bien planificada durante el embarazo no solo es posible, sino también segura y saludable. Contar con un buen seguimiento obstétrico, informarse bien y consultar con un especialista en alimentación vegetal si surgen dudas o problemas son las mejores herramientas para vivir esta etapa con confianza. ■

EL PRODUCTO DEL MES

Matcha Premium Japonés, de Clearspring



¡Sabor premiado y cultivo sostenible para fomentar la biodiversidad!

La tercera generación de productores artesanos de Clearspring, la familia Nagata, abandonó la agricultura moderna dependiente de productos químicos en 1974, y lleva décadas utilizando prácticas ecológicas sostenibles.

Las hojas utilizadas para elaborar el Matcha Ecológico de Clearspring proceden de la primera brotación del arbusto del té. Cultivados a la sombra durante los últimos meses para que las hojas se llenen de clorofila, los mejores brotes jóvenes de té se recogen a mano y se cuecen inmediatamente al vapor para conservar el sabor y la frescura de cada hoja. Una vez secas, las hojas se muelen lentamente para producir un fino polvo de té verde.

Certificado:

Ecológico (Euro Hoja)

Marca:

Clearspring
www.clearspring.co.uk

Empresa:

Clearspring Ltd.

Recomendado por



www.masterorganic.es



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

Cómo cuidar de nuestra salud intestinal en vacaciones

Las vacaciones de verano conllevan cambios en nuestra rutina, comidas fuera de casa, trayectos en coche, tren o avión, incluso cambio de hora si viajamos lejos. Todo esto puede dar lugar a molestias estomacales e intestinales (estreñimiento, diarrea, indigestiones, acidez) que pueden mantenernos unos días en la cama o incluso arruinarnos las vacaciones.

Son varias las medidas que podemos tomar para prevenir estos problemas y hacer que nuestro verano transcurra de la forma más agradable posible:

- Una buena alimentación es fundamental. Aunque el verano es la época de las “transgresiones”, estas deben ser solo ocasionales. El resto de los días hay que tomar abundantes frutas, verduras y legumbres. Es difícil encontrar cereales integrales cuando comemos fuera, pero esto lo podemos suplir desayunando en casa gachas de avena o pan integral con aceite.
- Especialmente en viajes a países con menores niveles de higiene, extrema el cuidado: bebe siempre agua embotellada, evita los alimentos que no hayan estado refrigerados, y lávate bien las manos antes de manipular la comida, así como las frutas (es preferible pelarlas).
- Mantenernos muy bien hidratados facilita las digestiones y previene el estreñimiento. El gazpacho es una estupenda forma de aportar



123RF Limited@unaihuizi. Bebida refrescante de menta

Los probióticos mantienen una microbiota (flora intestinal) sana y de esta manera pueden prevenir y tratar las diarreas tan típicas del verano

líquidos en verano y además nos proporciona vitaminas y antioxidantes. Como el alcohol deshidrata, cuando tomemos alguna bebida alcohólica conviene beber a la vez la misma cantidad en forma de agua. El alcohol también produce gastritis y reflujo; las perso-

nas con tendencia a padecer estos problemas deben evitarlo lo más posible.

- Hacer ejercicio físico facilita el tránsito intestinal. El verano es ideal para montar en bicicleta, nadar, o jugar al tenis, pádel o vóley-playa. Si no nos gusta ningún deporte siempre podemos pasear y hacer senderismo. Durante los viajes largos, cualquiera que sea el medio de transporte, debemos procurar al menos andar y estirarnos cada cierto tiempo.

Algunos suplementos nos pueden ayudar

Los **probióticos** mantienen una microbiota (flora intestinal) sana y de esta manera pueden prevenir y tratar las diarreas tan típicas del verano. Son también efectivos en la prevención de la diarrea del viajero (que ocurre

sobre todo cuando viajamos a países tropicales) y en la diarrea secundaria a los tratamientos con antibióticos. Los probióticos pueden disminuir las molestias asociadas con el intestino irritable, que generalmente se intensifican con los cambios de rutina y el estrés de los viajes.

Hay muchos tipos de probióticos, por ello es recomendable consultar con un profesional que nos dirá cuál es el más apropiado en nuestras circunstancias.

Jengibre. Es uno de nuestros mejores aliados durante el verano. Es enormemente efectivo frente a las náuseas, incluyendo las que ocurren en los viajes en coche y autobús. Pero además alivia las migrañas y la dismenorrea.

Muchas personas encuentran que el **gel de aloe vera** les ayuda a aliviar la gastritis y el reflujo leves.

La **menta** relaja la musculatura intestinal y de esta forma reduce la flatulencia, los calambres y la hinchazón abdominal. También alivia la indigestión. Podemos tomar la menta en infusión y como aceite esencial. El aceite es irritante y no debemos tomarlo directamente, sino en cápsulas especiales que lo liberan al llegar al intestino.

En el caso de que hayamos tenido que tomar una comida particularmente pesada, un suplemento de **enzimas digestivas** nos puede ser de mucha utilidad. ■

ALIMENTACIÓN

Montse Mulé, Editora | buenoyvegano@buenoyvegano.com

Comer limpio y sano

Día a día aparecen en el mercado nuevos alimentos *plant-based*, veganos, que facilitan la transición a la alimentación vegana a las personas que hasta hoy “comían de todo”, incluyendo en este “todo” animales.

Cientos y miles de nuevos veganos en el mundo encuentran en las tiendas especializadas una variedad de productos elaborados con soja, proteína de guisante, frutos secos, etc., que van conquistando las co-

cinas, no sólo particulares, sino también de muchos (algunos) restaurantes. Aunque antes también era totalmente viable alimentarse exclusivamente con vegetales (recorramos que estos incluyen legumbres, frutos secos, setas, algas...), gracias al desarrollo de nuevos productos, la posibilidad de comer gran variedad de platos tradicionales sin tocar carne animal, ha convertido la cocina vegana en un universo de posibilidades muy sabrosas. ■



123rf Limited@standrets



Helado de mango con frutos rojos

Cuando suben las temperaturas y el calor aprieta, no hay nada que apetezca y refresque más que un buen helado. Y si además es casero, fácil y hecho con fruta, mejor que mejor.

Los helados de fruta son una forma excelente y natural de refrescarse, y también una buena alternativa a los helados industriales, que a menudo están llenos de ingredientes que ni siquiera sabríamos pronunciar.

Prepararlos en nuestra propia casa nos permite controlar la calidad de los ingredientes a la vez que nos da la opción de jugar con sabores y texturas muy interesantes.

El mango, por su dulzor natural y su textura cremosa, es una fruta perfecta para este tipo de recetas. Cuando se congela y se tritura, se convierte en una base sedosa que necesita muy poco para transformarse en un helado increíble. El problema de este tipo de helado es que, si no disponemos de una máquina específica para hacer helados, al congelarse la fruta se forman cristales y la consistencia no será demasiado suave.

Por este motivo, siempre que no dispongas de una heladera, añadir leche de coco aportará esa cremosidad extra y si usamos mango congelado a la hora de preparar nuestro helado, los cristales de hielo no se notarán.



Dificultad: Baja
Preparación: 10 min.

INGREDIENTES (4-6 raciones)

- 350 g de mango congelado.
- 50 g de sirope de agave.
- 150 g de leche de coco.
- 1 cucharadita de esencia de vainilla.

Para la mermelada de frutos rojos:

- 75 g de frutos rojos congelados o frescos.
- 1 cucharada de azúcar.

Este tipo de helados exprés son una excelente manera de aprovechar fruta madura que tengas en casa, y también una fórmula perfecta para improvisar un postre en pocos minutos, sólo debes tener fruta madura y preparada en tu congelador. Lo mejor es que puedes personalizarlo como más te apetezca: cambiar o añadir más endulzante, añadir especias, mezclar otras frutas o incluso incorporar mermeladas o galleta a la hora de servirlo.

Elaboración

Comenzaremos por preparar el mango para poder hacer el helado. Si utilizamos mango fresco, es importante que esté maduro ya que así será mucho más



©Iván Iglesias

dulce. Retirar la piel y la semilla y cortar en dados pequeños, colocar en una bandeja y congelar al menos 4 horas. En caso de no disponer de mango maduro lo mejor será utilizar mango congelado.

Mientras el mango se congela aprovecharemos para preparar la mermelada de frutos rojos con la que decoraremos el helado.

Colocar en un cazo los frutos rojos y añadir el azúcar. Cocinar a fuego bajo para que vayan ablandándose. Mantener a fuego bajo removiendo de vez en cuando durante 5 minutos. Poco a poco, conforme el azúcar vaya caramelizándose, se volverá más espesa. Dejar enfriar completamente.

Cuando el mango esté congelado del todo comenzaremos con el helado. Colocar la leche de coco en el vaso de la batidora, si quieres un helado más cremoso usaremos la parte superior de la leche de coco. Añadir la esencia de vainilla, el sirope de agave y la mitad del mango. Triturar hasta que comience a integrarse, en ese momento añadir el resto del mango congelado y continuar triturando hasta que quede muy cremoso y homogéneo.

Puedes servir el helado inmediatamente, de esta manera será muy cremoso y suave. Si prefieres una consistencia más firme, coloca el helado en un recipiente hermético y congela otras 2 horas para poder hacer bolas. ■

Bueno y Vegano

SUSCRÍBETE





Los Premios Nacionales a la Protección Animal nacen para fomentar una sociedad más ética

El Ministerio de Derechos Sociales, Consumo y Agenda 2030 se propone reconocer aquellas iniciativas de personas, entidades e instituciones ejemplares en la protección de los animales en España. Para ello, ha creado los **Premios Nacionales a la Protección Animal**, unos galardones dirigidos a incentivar la difusión de buenas prácticas y fomentar una sociedad más respetuosa con todos los seres vivos.

Galardones dirigidos a incentivar la difusión de buenas prácticas y fomentar una sociedad más respetuosa con todos los seres vivos

Cuatro categorías temáticas

Los premios buscan poner en valor las acciones en favor de la protección animal sostenidas en el tiempo y también aquellas que han tenido lugar con carácter excepcional, pero han alcanzado un alto grado de notoriedad y ejemplaridad. Serán convocados anualmente y se otorgarán en cuatro categorías temáticas distintas.

El primero de los galardones es el **Premio Nacional a la Trayectoria y Compromiso con la Protección Animal**, que reconocerá a personas que hayan desarrollado acciones dirigidas a la protección de los animales a lo largo de su trayectoria profesional o vital. Por su parte, el **Premio Nacional a la Mejor Iniciativa Institucional** estará dirigido a aquellas administraciones públicas que hayan implementado políticas, estrategias o acciones para la mejora de la protección de los animales.



Autor: Gobierno de España

Las entidades sin ánimo de lucro, asociaciones o colectivos, nacionales o extranjeras con sede en el territorio nacional y que hayan desarrollado proyectos relacionados con la protección de los animales podrán ser candidatas al **Premio Nacional a la Mejor Iniciativa Social y Comunitaria**. La cuarta y última categoría, el **Premio Extraordinario a la Protección Animal**, distinguirá actuaciones de carácter excepcional que, implicando la acción voluntaria y espontánea adquieran notoriedad a nivel nacional o internacional y sean consideradas como un ejemplo y referente de los valores de la protección animal en España o en el resto del mundo.

Todas las candidaturas serán evaluadas por una Comisión de Valoración integrada por representantes de organizaciones y entidades de protección animal, profesionales de la profesión veterinaria y juristas, entre otros expertos. Los galardones, de carácter honorífico, no tendrán dotaciones económicas.

El Ministerio está ultimando las bases reguladoras, que tendrán en cuenta la legislación vigente sobre protección animal y también la sensibilidad de la sociedad civil, puesto que contemplará las aportaciones recogidas durante el periodo de consulta pública. ■

Investigan un hombre por maltratar y abandonar a sus siete caballos en Oliva, Valencia

La Guardia Civil investiga un vecino de Oliva, municipio de la Comunidad Valenciana próximo a la ciudad de Gandía, por un delito de maltrato animal después de localizar a sus **siete caballos abandonados en su finca con claros signos de desnutrición y deshidratación severa**.

Rápida intervención gracias a la colaboración ciudadana

Fueron los vecinos los primeros en detectar la situación en la que se encontraban los animales. Tras el aviso, la policía local de Oliva acudió a la propiedad, muy rústica y alejada del casco urbano, donde hallaron los caballos **famélicos, en un estado muy débil de salud**, en condiciones insalubres y con evidencia de falta de cuidados veterinarios.

Rápidamente, el ayuntamiento se puso en contacto con la Guardia Civil, que inició la investigación. Según el comunicado oficial de los



123RF Limited@libertos

agentes, el propietario de la finca **reconoció que tenía a los animales abandonados desde hacía tiempo**, pero puso como excusa la enfermedad grave de un familiar como motivo de la falta de atención a los equinos. No obstante, las autoridades confirmaron la gravedad del caso y abrieron diligencias contra el dueño por un presunto delito de maltrato animal.

Todos los caballos fueron rescatados de manera inmediata

Se aplicaron **medidas cautelares urgentes para la custodia y el cuidado veterinario** de los siete caballos, lo que permitió a un veterinario especialista designado por el Ayuntamiento de Oliva atender a los equinos en la misma finca. Desde el inicio de la investigación, los siete caballos han

El propietario de la finca reconoció que tenía a los animales abandonados desde hacía tiempo

recibido asistencia veterinaria y se encuentran en fase de recuperación. No obstante, todavía no se puede descartar ningún tipo de secuela.

El investigado, reincidente, de nuevo ante la justicia

El caso ha pasado a manos de la Fiscalía Provincial de Valencia, que investiga al propietario por un delito de maltrato animal. El investigado cuenta con **antecedentes por otras infracciones** administrativas relacionadas con el tratamiento, registro y bienestar animal. El caso será resuelto en el Juzgado de Primera Instancia e Instrucción número 3 de Gandía. ■

“Lobo vivo y protegido”: más de 1.500 personas piden el fin de la caza del lobo ibérico

El lobo ibérico fue incluido en el **Listado de Especies Silvestres en Régimen de Protección Especial (LESPRE)** el 22 de septiembre de 2021 con el objetivo de garantizar la supervivencia de la especie y su papel en los ecosistemas. Con ello, quedó prohibida su caza y captura y se implantaron medidas para su conservación y recuperación. No obstante, el pasado mes de marzo, el

Congreso de los Diputados aprobó permitir la caza en el norte del Duero, después de que el Partido Popular, con el apoyo de Vox, Junts y el PNV, votara sacar el lobo del LESPRES. Lo hizo aprovechando una enmienda incluida en la ley contra el desperdicio alimentario y argumentando que la población de lobos era “incompatible” con la ganadería extensiva.

La enmienda generó mucha polémica, especialmente entre las entidades animalistas, que lo consideran “**un retroceso sin precedentes en las políticas de conservación**”, y exigen que se cumpla la Directiva Hábitats de la Unión Europea para que el lobo siga recuperando los territorios donde se ha extinguido. “Matar lobos no es la solución, no sirve de nada. Es un depredador con una labor insustituible como regulador de la salud y el equilibrio de los ecosistemas”, afirmaba el coordinador de conservación de WWF, Luis Suárez. “Hay territorios en los que están cazando a lobos, incluso a lobas recién paridas, afectando gravemente a la población. No queda otra que la movilización en defensa de la biodiversidad”, señalaba el coordinador federal de Alianza Verde, Juantxo López de Uralde.

A finales de junio, Animal Guardians, AnimaNaturalis, Dirus, Ecologistas en Acción, Grupo Lobo Asturias, Lobo Marley, NAC y WWF,

con el apoyo de unas 170 organizaciones de la sociedad civil, concentraron a más de 1.500 personas en una manifestación en el centro de Madrid que se llevó a cabo **para exigir una mayor protección del lobo ibérico**. También reclamaron el fin inmediato de las batidas de lobo, paralizadas en Galicia pero reactivadas en Cantabria y Asturias, a pesar de la presión social.

Según los últimos datos publicados por el Ministerio para la Transición Ecológica y el Reto Demográfico (MITECO), el censo nacional del lobo en España se reduce a 333 manadas, una cifra que queda **lejos de las 500 manadas que los científicos consideran necesarias para asegurar la viabilidad genética de la especie** a largo plazo. La mayor parte de lobos se encuentran en Castilla y León, Galicia, Asturias y Cantabria, mientras que País Vasco, Madrid, Castilla-La Mancha, La Rioja y Extremadura presentan un número poblacional muy reducido. ■



123RF Limited@waitandshoot

Extremar las precauciones al volante también puede salvar vidas caninas

Más de **3.100 perros mueren atropellados** en las carreteras españolas cada año, la mayoría de ellos durante los meses de verano. Según datos de la Dirección General de Tráfico (DGT) y la Real Sociedad Canina de España (RSCE), es entre los meses de **mayo y septiembre** cuando se producen la mayoría de los casos, lo que representa aproximadamente unos 1.900 atropellos anuales.

Las Comunidades Autónomas más afectadas son **Andalucía, Galicia, Castilla y León y Castilla-La Mancha**. El 70% de todos estos accidentes ocurren en puntos menos transitados, donde el control de acceso es menor y los animales pueden acceder con más facilidad, como las **carreteras secundarias**, los accesos rurales y las vías interurbanas. Aunque gran parte suceden también en puntos de paso o destinos vacacionales, por ejemplo, en **gasolineras y estaciones de servicio** o áreas de descanso.

Recuerdan que un descuido mínimo, como una correa mal colocada, una puerta mal cerrada o un momento de distracción, puede ser suficiente para que el perro escape hacia la carretera, con consecuencias irreparables. Por ello, en plena temporada de vacaciones, se recomienda no bajar la guardia al coger el coche.

La primera operación salida del verano en las carreteras empezó el día 1 de julio, y en agosto se prevé la segunda oleada de desplazamientos. Una ocasión para llamar a la responsabilidad al volante y reiterar que **muchos de estos accidentes son evitables** si se tienen en cuenta pequeños gestos de precaución.

Consejos para viajar seguro y con responsabilidad

Para evitar accidentes, es esencial que conductores y acompañantes del vehículo sigan las **recomendaciones generales de seguridad**



123RF Limited@lipik

vial, entre las que se incluyen respetar las señales de tráfico y los límites de velocidad, usar el cinturón de seguridad, evitar distracciones como el uso del teléfono móvil, planificar el viaje con antelación y descansar cada dos horas para evitar la fatiga al volante.

Además, si se viaja acompañado de un perro, también es funda-

mental asegurar su seguridad. Por ello, es recomendable el uso de **sistemas de sujeción homologados**, como cinturones especiales, transportines adecuados o separadores, **hacer descansos frecuentes** para pasear y ofrecerle agua para reducir su nivel de estrés, y **nunca dejar el perro solo dentro del vehículo**, especialmente bajo el sol. ■



Noemí Alba

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

Lujo vegano: ¿por qué marcas principales apuestan por cueros vegetales?

El concepto de lujo ha experimentado una transformación radical en las últimas décadas. Hasta hace no tanto, el valor de un producto de alta gama se medía por aspectos como la exclusividad, la artesanía y uso de materiales tradicionales como el cuero o las pieles. Sin embargo, ahora los consumidores de este sector, están comenzando a priorizar **la sostenibilidad, la ética y la innovación**. Según un informe de Bain & Company, el 60% de los compradores de lujo consideran que la responsabilidad ambiental y social es un factor clave en sus decisiones de compra. Un cambio muy positivo que refleja el auge del “consumo consciente”, donde los valores personales influyen más que el estatus.

La industria del cuero animal está cada vez peor considerada debido a su impacto en el bienestar animal y el medioambiente. Según la FAO, la ganadería es responsable del 14,5% de las emisiones globales de gases de efecto invernadero, y la producción de cuero contribuye a la deforestación, especialmente en la Amazonia. Además, el proceso de curtido utiliza químicos tóxicos como el cromo, que contamina el agua y perjudica la salud de los trabajadores.

Ante esto, **las alternativas veganas emergen como una gran alternativa**. Además de evitar el sufrimiento animal, también se reduce la huella de carbono. Marcas como Stella McCartney llevan años demostrando que el lujo y la sostenibilidad pueden coexistir, abriendo camino para una nueva generación de materiales innovadores.

La creatividad en el desarrollo de materiales veganos ha alcanzado niveles sorprendentes. El Piña-



123RF Limited@photolight2

tex, por ejemplo, se elabora con fibras de hoja de piña, ofrece una textura muy similar al cuero tradicional y ya ha sido adoptado por marcas como Hugo Boss. Por otro lado, también se puede fabricar cuero de manzana, un derivado de los residuos de la industria zumera, con el que se elabora un material resistente y muy suave.

Otro de los avances más prometedores es el **Mylo**, un material creado a partir de micelio de hongos por la empresa Bolt Threads. Su flexibilidad y durabilidad lo han convertido en una de las opciones favoritas de gigantes como Adidas y Lululemon. Por su parte, Hermès, una de las marcas más tradicionales del sector, sorprendió al mundo al lanzar un bolso fabricado con **Sylvania**, un cuero vegano desarrollado por Mycoworks también a partir de hongos. Otra alternativa novedosa, es el **cuero de uva** que elabora la empresa italiana Vegea, utilizando los desechos de la producción vinícola.

La biotecnología está revolucionando la moda de lujo

Bolt Threads no solo creó el Mylo, sino que también desarrolló **Microsilk™**, una seda sintética inspirada en la tela de araña, que ofrece la misma resistencia y brillo sin dañar a ningún animal.

Otra innovación interesante proviene de VitroLabs, que cultiva cuero real en laboratorio a partir de células animales. Empresas como Kering, dueña de Gucci y Balenciaga, ya han invertido en esta tecnología, que con el tiempo conseguirá redefinir la industria de la moda de lujo.

El giro de las grandes marcas hacia materiales veganos no es casual. Según un estudio de McKinsey, el 67% de los consumidores millennials y Gen Z prefieren marcas alineadas con sus valores éticos. Gucci, por ejemplo, eliminó las pieles de su colección en 2017 y ahora estudia alternativas como el **Demetra**, un material vegano desarrollado internamente.

Balenciaga, bajo la dirección creativa de Demna Gvasalia, ha incorporado el cuero vegano en sus diseños, para atraer a una audiencia más joven y preocupada. Se trata de decisiones que responden a la demanda de un mercado cada vez más consciente; pero al mismo tiempo estas firmas refuerzan su imagen como líderes en innovación y responsabilidad medioambiental.

A pesar de los avances, el lujo vegano debe superar ciertos obstáculos

La escalabilidad y los elevados precios de producción aún son barre-

La industria del cuero animal está cada vez peor considerada debido a su impacto en el bienestar animal y el medioambiente

ras para algunas tecnologías, como el cuero cultivado en laboratorio. Además, algunos consumidores aún perciben los materiales veganos como menos duraderos o exclusivos que los tradicionales.

Sin embargo, las oportunidades son enormes. Según un informe de Grand View Research, el mercado de cuero vegano crecerá un 49,9% anual hasta 2030. A medida que mejore la tecnología y aumente la conciencia ecológica, el lujo vegano podría convertirse en la norma, no en la **excepción**.

Y mientras tanto, ¿qué pasa con las pieles?

La industria de las pieles, que durante años y generaciones ha sido símbolo máximo de estatus y opulencia en el mundo de la moda, enfrenta en la última década un declive sin precedentes. Lo que antes era un mercado boyante, con pasarelas y escaparates repletos de abrigos de visón o zorro, hoy se reduce a un nicho cada vez más cuestionado por **cambios legislativos, presión social y una transformación radical en los**



Creative Commons 4.0. Tela Piñatex en color blanco

El 60% de los compradores de lujo consideran que la responsabilidad ambiental y social es un factor clave en sus decisiones de compra

valores del consumidor de lujo.

Además del factor ético, el impacto ambiental ha sido clave. La cría de animales para pieles es una industria altamente contaminante: requiere grandes cantidades de agua, energía y químicos para el curtido, y genera toneladas de desechos orgánicos. Un estudio de CE Delft reveló que el impacto climático de un abrigo de visón es cinco veces mayor que el de uno fabricado con materiales sintéticos.

A las grandes marcas de lujo también les está afectado esta presión, y muchas firmas están tomando distancia. Gucci, Versace, Prada, Armani, Chanel y Burberry eliminaron las pieles de sus colecciones en los últimos años. Michael Kors y Jimmy Choo, antes grandes consumidores, también se sumaron a la tendencia tras ser adquiridos por Capri Holdings, que en 2018 anunció su compromiso *fur-free*. Incluso la semana de la moda de Copenhague las prohibió en 2022, consolidando su imagen como capital de la sostenibilidad.

A pesar de este panorama, la industria peletera, lamentablemente, no ha desaparecido. Firmas como Fendi, Valentino y Dolce & Gabbana



Creative Commons 3.0. Bolso de cuero vegano Stella-McCartney

siguen utilizando pieles en algunas colecciones, bajo el argumento de que se trata de tradición y artesanía. Países como Rusia, China y Polonia mantienen granjas activas, y en mercados como Corea del Sur o Dubái aún hay demanda entre clientes tradicionales.

Sin embargo, incluso estos bastiones muestran grietas. Prueba de ello es la aparición de alternativas de lujo como *peluche vegano*, hecho a partir de fibras biodegradables que imitan la suavidad del visón. También han surgido proyectos como

Gucci, Versace, Prada, Armani, Chanel y Burberry eliminaron las pieles de sus colecciones en los últimos años

BioFluff, una startup que crea “pieles” a partir de plantas. Este tipo de alternativas están conquistando poco

a poco a diseñadores escépticos. La propia Federación Internacional de la Piel, que defendió durante décadas el sector, ahora promueve etiquetas de “origen ético”, en un intento desesperado de adaptarse a la nueva realidad.

Pero los datos no mienten: el mercado mundial de pieles pasó de valer 40 mil millones en 2013 a menos de 15 mil millones en 2023, según Statista. Aunque resiste en círculos minoritarios, su caída parece irreversible. Las nuevas generaciones prefieren materiales innovadores, ecológicos y *cruelty-free* y hasta las casas más conservadoras del lujo evitan asociarse con una práctica cada vez más impopular.

El lujo ya no se trata solo de ostentación, sino de responsabilidad. Las grandes marcas del sector están liderando un cambio hacia una industria más ética y sostenible, y con el avance de la biotecnología y el creciente apoyo de los consumidores, el futuro del lujo será vegano.

¿Seguirá el *low cost* y *prêt-à-porter* la tendencia vegana del lujo? El lujo marca el camino, pero el *fast fashion* tiene sus propias reglas. ■

BioCultura

Feria de productos ecológicos
y consumo responsable



LA RAÍZ DE LA SOLUCIÓN

MADRID IFEMA 6 – 9 noviembre 2025

Organiza



biocultura.org
@biocultura





Cómo detectar el *greenwashing* en cosmética

En la jungla actual de sellos y reivindicaciones en cosmética natural es fácil perderse. Dado que no hay una definición oficial de lo que es cosmética natural ni ecológica, ni un reglamento que se aplique para este campo, lo único que puede orientar al consumidor concienciado es un sello en la etiqueta. Pero un sello debe significar algo, y el consumidor debe saber lo que significa. Si no, el sello no será más que un adorno más o menos vistoso en el diseño de la etiqueta. Además de los sellos, están también las reivindicaciones utilizadas en los productos cosméticos: las marcas utilizan como reclamo términos que entienden serán bien recibidos por los consumidores, tales como “vegan”, “natural”, “Bio”, “sostenible”, “zero plastic”, “biodegradable”, etc.

A veces estas reivindicaciones se sostienen en algo real, otras veces no son más que interpretaciones optimistas de las marcas para resultar más atractivas. A veces es simplemente lo que conocemos como *greenwashing*, un engaño al consumidor para vender más, pretendiendo que nuestro producto es ecológico o natural. Lo lógico sería pensar que lo más fiable es comprar productos certificados. Esto significa que una cierta entidad, siguiendo una cierta Norma escrita que define los criterios para considerar un producto cosmético como natural o ecológico, haya revisado que los productos cosméticos cumplen con esa Norma y por lo tanto pueden hacer uso de un sello, con un cierto significado. El problema es que no todas las certificaciones son iguales, ni todo lo



123RF Limited@dmitydemidovich

que se presenta o se percibe como una certificación, lo es. Hay tres conceptos que a menudo se confunden:

- **Norma:** es el documento que establece lo que hay que cumplir según unos ciertos criterios y que definen un producto o un sistema de producción.
- **Certificación:** es el proceso de verificación del cumplimiento con una Norma determinada llevado a cabo por una certificadora acreditada.
- **El Sello** es el diseño que se pone en la etiqueta para indicar que el producto cumple con cierta norma y que está certificado. La certificación da como resultado el derecho a usar un cierto sello.

Es fundamental que quien emita los certificados sea una certificadora profesional, que esté registrada para

tal actividad y que esté acreditada. La acreditación es como la certificación para las certificadoras; hay una entidad externa (el organismo de acreditación) que controla que la certificadora está capacitada para ofrecer estos servicios y que lo hace correctamente.

Las entidades de certificación acreditadas tienen que cumplir con la norma UNE-EN ISO / IEC 17065, lo cual implica, entre otros requisitos, contar con un manual de calidad, con personal competente, con una absoluta garantía sobre la confidencialidad de los datos obtenidos y la ausencia de conflictos de intereses de su personal. Además, la Norma con la que trabaja tiene que estar publicada y ser de acceso público. Tienen que contar también con unos procedimientos escritos que cubren todo el proceso de certificación: pasando por la solicitud inicial, la evaluación previa de ingredientes, fórmulas y etiquetas, la inspección física al lugar de fabricación,

la evaluación posterior y la concesión final del certificado, o, en el caso de que no se conceda, que razones hay para ello. Además, hay que tener establecidos los procedimientos para resolver las no conformidades que se puedan producir. Las no conformidades son incumplimientos de la Norma por parte de la empresa elaboradora y son bastante frecuentes. Todo ello, debe ser evaluado y verificado por la entidad de acreditación.

La certificación es un proceso complejo y, por ello, caro. A veces, las empresas, en su búsqueda de un precio más asequible caen en manos de entidades que lo que ofrecen es un sello. Este sello se basa frecuentemente en una simple revisión del listado de ingredientes que lleva el producto, pero sin profundizar excesivamente y sin visitas al lugar de elaboración. Solo se puede llamar certificación los procesos de producción y productos verificados por certificadoras profesionales que, como hemos dicho, cumplen a su vez la norma UNE-EN ISO / IEC 17065 y que se aplica a la certificación de los productos cosméticos, entre otros.

El mercado de la cosmética ecológica está creciendo enormemente y resulta muy atractivo para las empresas. La legislación que regula el etiquetado de los cosméticos no protege suficientemente al consumidor frente al *greenwashing*. La única garantía es buscar producto certificado por una entidad de confianza que sea una certificadora auténtica, con todos los requisitos que ello supone. ■

BIOVIDASANA COSMÉTICA ECONATURAL

La certificación que garantiza la máxima calidad de tu cosmética



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



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



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



Para cosmética certificada BioVidaSana sin ingredientes de origen animal



La cosmética BioVidaSana está certificada por bio.inspecta

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

Con la garantía de la Asociación Vida Sana





Mantén a los mosquitos alejados de forma natural

El verano es sinónimo de la llegada de los molestos mosquitos. Con las agradables temperaturas pasamos más tiempo al aire libre, especialmente en lugares donde proliferan estos insectos, como piscinas, ríos o playas, y el riesgo de sufrir una picadura aumenta, especialmente en las últimas horas del día.

Los mosquitos necesitan agua para colocar sus huevos y para que sus larvas crezcan hasta llegar a convertirse en mosquitos adultos. Los espacios donde el agua está estancada son ideales para la proliferación de los mosquitos.

Es conveniente reducir al mínimo estas zonas, **vaciar el agua depositada en el plato de las macetas** ayuda a que los mosquitos no se reproduzcan en el jardín o en la terraza. Cultivar plantas como la **albahaca, geranio, lavanda o melisa** ayuda a ahuyentarlos. Una barrera física, práctica y sostenible para evitar que entren los mosquitos en casa es el uso de mosquiteras en las ventanas.

Y si después de estas recomendaciones todavía tenemos que protegernos de las molestas picaduras, podemos recurrir a los **repelentes de mosquitos**. En el mercado existen una gran variedad de insecticidas convencionales, que contienen algunas sustancias que son cuestionadas por sus posibles efectos cancerígenos o inhibidores endocrinos.



123RF Limited@alona1919. Repelente natural de mosquitos

Una alternativa a estos insecticidas o repelentes convencionales son los productos naturales que no son agresivos. La mayoría de los insecticidas naturales contienen extractos de plantas y aceites esenciales. Se pueden encontrar productos antimosquitos naturales para distinto uso, tanto para la piel como para el ambiente. Desde lociones repelentes, velas o difusores ambientales a las prácticas pulseras impregnadas con aceites esenciales repelentes de mosquitos.

El aceite esencial antimosquitos más popular y reconocible por su aroma característico es la **citronela**, con propiedades antibacterianas y antisépticas. Su fragancia característica ahuyenta naturalmente a los mosquitos. Este aceite puede extraerse de las hojas de distintas plantas

Para potenciar la eficacia de los antimosquitos naturales generalmente la citronela se combina con otros aceites esenciales. Por ejemplo: el aceite esencial de geranio de Egipto (*Pelargonium citrodorum*), recomendable incluso para los más pequeños de la familia; el aceite de tomillo (*Thymus Vulgaris Oil*), de eficacia probada como repelente de mosquitos; el clavo de olor (*Eugenia caroyphyllus*), de propiedades antibacterianas o el aceite de menta (*Mentha Piperita*).

La fragancia proporcionada por los aceites esenciales ayuda a ahuyentar a los mosquitos y los mantiene a raya, protegiendo a las personas de sus dolorosas picaduras. Estos métodos naturales y sostenibles no exterminan a los mosquitos, a diferencia de algunos métodos más agresivos. Los mosquitos y otros insectos cumplen una función vital en la naturaleza, ya que son polinizadores.

Y si tenemos la *mala suerte* de sufrir la picadura de un mosquito, también hay productos naturales que pueden aliviar los molestos síntomas. Uno de los ingredientes naturales, poco conocido aquí, es el llamado “sangre de drago”. Se extrae de la savia de un árbol autóctono del Perú y se usa en gran cantidad de remedios naturales gracias a sus propiedades cicatrizantes y desinflamantes. Ideal para calmar las picaduras, incluso las producidas por medusas. ■

La fragancia proporcionada por los aceites esenciales ayuda a ahuyentar a los mosquitos y los mantiene a raya, protegiendo a las personas de sus dolorosas picaduras

como la citronela de Java (*Cymbopogon winterianus*) o la citronela de Ceilán (*Cymbopogon Nardus*).

Bueno y Vegano *Recomienda*

BEBIDAS / ZUMOS

Zumo de Manzana con Jengibre y Limonada con Manzana y Jengibre, de Cal Valls

Los zumos de manzana y limonada con manzana de Cal Valls, ahora tienen una nueva versión con jengibre. El jengibre aporta muchos beneficios al organismo, ya que es antioxidante, expectorante, antiinflamatorio y antiséptico. Su sabor tan característico, especiado y un poco picante, combina perfectamente con la dulzura de la manzana y la acidez del limón, muy refrescante.



Certificado: Ecológico [Euro Hoja]
Marca: Cal Valls | www.calvalls.com
Empresa: Cal Valls Eco, S.L.U.

IMPRESINDIBLE

BEBIDAS VEGETALES

Concentrado de Avena Ecológico 500 ml, de Natumi

Nuevo concepto sostenible: la alternativa sostenible para consumidores conscientes. Simplemente mézclalo con agua y disfruta de bebida de avena fresca en cualquier momento.

Con una huella ambiental mínima, el concentrado de Natumi ofrece el mismo gran sabor al tiempo que reduce significativamente la cantidad de embalaje.



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

IMPRESINDIBLE



Laura I. Arranz
Dr. Farmacéutica y Dietista-Nutricionista

Fármacos que afectan a nuestros niveles de vitamina D

En los últimos años, ha habido un aumento significativo del conocimiento sobre la importancia de la vitamina D y de todos sus beneficios más allá de su relevante función en el metabolismo óseo. Sin embargo, a pesar de esto y de la evidencia de que una parte de la población, sobre todo personas con patologías crónicas, tiene niveles bajos, rara vez se tiene en cuenta el efecto potencial de los fármacos sobre sus niveles.

La vitamina D es una vitamina liposoluble que, en animales y humanos está presente como vitamina D3 o colecalciferol y en vegetales como vitamina D2 o ergocalciferol. La fabricamos endógenamente en nuestra piel gracias al contacto con la luz solar y también la recibimos en algunos alimentos, aunque en menor medida. Clásicamente se le atribuye la función de regular la absorción de calcio en el tracto gastrointestinal y controlar su equilibrio en el sistema óseo, sin embargo, en los últimos años ha aparecido valiosa información sobre que esta sustancia vital podría tener otras funciones. Se ha constatado que ciertas afecciones no esqueléticas, como enfermedades cardiovasculares y coronarias, diabetes, algunos tipos de cáncer, esclerosis múltiple, enfermedad de Parkinson, deterioro cognitivo relacionado con la edad y artritis, pueden estar asociadas con niveles sanguíneos por debajo de lo óptimo de 25-hidroxivitamina D o



123RF Limited@natallik

25-hidroxicolecalciferol, que es la forma activa. Aunque aún se desconoce si la vitamina D en niveles bajos puede ser una consecuencia o una causa de estos trastornos.

Sabemos que promueve la mineralización del tejido óseo y que también desempeña un papel importante en la función de los músculos y también sabemos que una deficiencia crónica (niveles por debajo de 20nmol/L) es dañina para la salud del esqueleto, lo que puede provocar osteomalacia en adultos o raquitismo en niños. Sin embargo, también se ha demostrado que una insuficiencia de vitamina D (niveles entre 20-30nmol/L) tiene consecuencias negativas para la salud. De hecho, actualmente se conoce su papel imprescindible para el sistema inmu-

nitario, además de su función en los huesos, músculos y crecimiento de los niños.

Todo esto ha vuelto a poner en el punto de mira esta vitamina y también las posibles interacciones con medicamentos, sobre todo aquellas que puedan reducir sus niveles en nuestro organismo. Con los datos que se tienen en la actualidad, se pone de manifiesto que los siguientes grupos de medicamentos pueden afectar el estado de la vitamina D de alguna manera: antiepilépticos, laxantes, metformina, diuréticos, estatinas, bloqueadores de los canales de calcio, antagonistas de la vitamina K, inhibidores de la agregación plaquetaria, digoxina, benzodiazepinas, antidepresivos, inhibidores de la bomba de protones, algunos

antihistamínicos, secuestrantes de ácidos biliares, corticosteroides, antimicrobianos, sulfonamidas, inhibidores de la lipasa, hidroxiclo-roquina, agentes antirretrovirales y ciertos agentes quimioterapéuticos.

En el caso de los antiepilépticos como la carbamazepina, el fenobarbital y la fenitoína aumentan la degradación en el hígado de la vitamina D a metabolitos inactivos, lo que afecta negativamente a la absorción de calcio. Se ha observado que esto produce hipocalcemia y osteomalacia, especialmente como resultado del uso prolongado. Con otros antiepilépticos más modernos, como es el caso de la gabapentina, parece que hay un riesgo elevado de fracturas óseas, aunque parece que no hay problema con la lamotrigina, el levetiracetam o la oxcarbazepina.

Los laxantes estimulantes, como el aloe, la cáscara sagrada, los compuestos derivados del sen o el bisacodilo, aceleran el movimiento de alimentos y líquidos a través del tracto digestivo, y este tiempo de tránsito potencialmente reducido puede inducir un impacto negativo en la absorción de vitaminas, especialmente aquellas que son liposolubles, como las vitaminas A, D, E y K, así como minerales como calcio, sodio, magnesio y potasio. Esta reducción en la absorción de vitamina D y calcio de los alimentos como resultado de dosis altas y/o uso prolongado de laxantes

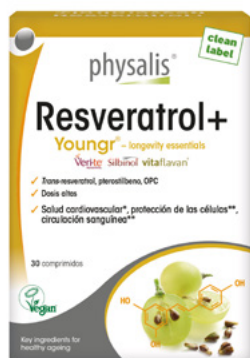
Bueno y Vegano Recomienda

COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS

IMPRESINDIBLE

Resveratrol+, de Physalis

Contiene tres polifenoles excepcionalmente potentes, entre los cuales se encuentra una forma altamente pura de trans-resveratrol (Veri-te™), y OPC procedente de la semilla de la uva. Contribuye a la salud cardiovascular. El extracto de corteza de árbol de Kino (Silbinol®) contiene pterostilbeno, un análogo estructural del resveratrol que actúa sinérgicamente con él. El extracto de semilla de uva de Champaña (Vitaflavan®), rico en OPC, favorece la circulación sanguínea y proporciona protección celular frente al estrés oxidativo.



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

COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS

IMPRESINDIBLE

Levadura Nutricional enriquecida con Vitamina B12, de Sol Natural

Rica en vitaminas, minerales, fibras y aminoácidos, la levadura nutricional resulta un complemento perfecto para dietas veganas y vegetarianas por su alto contenido en proteína no animal.

Un complemento que enriquece recetas saladas, añadiendo no sólo un extra de nutrición, sino también un sabor delicioso y original que recuerda al queso.

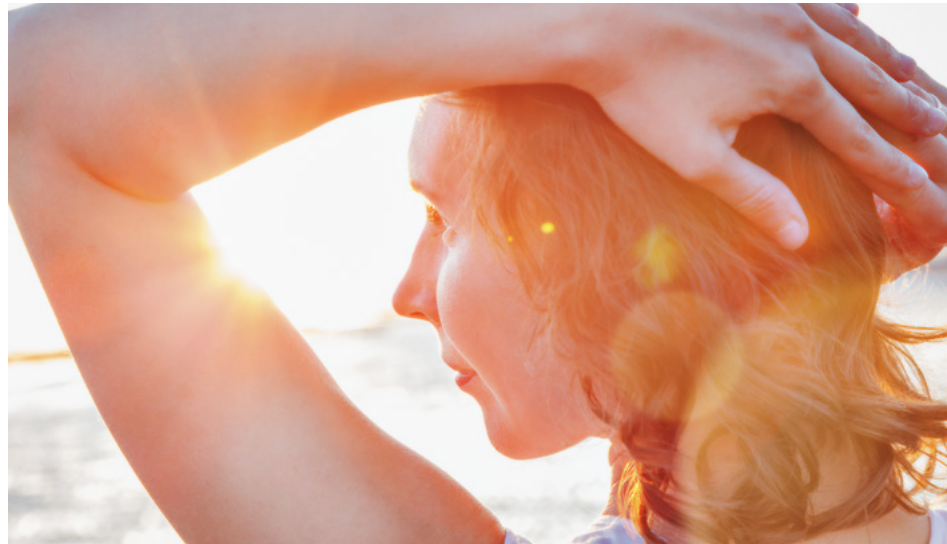


Certificado: Ecológico [Euro Hoja]
Marca: Sol Natural | www.solnatural.bio
Distribución: Vipasana Bio, S.L.

estimulantes puede conducir a hipocalcemia y osteomalacia.

Los diuréticos son fármacos muy utilizados, sobre todo en personas con patologías cardiovasculares. Las asociaciones entre los niveles de vitamina D y los diuréticos de tipo tiazídicos son controvertidas. Por un lado, algunos estudios han mostrado que la combinación de suplementos con vitamina D (que aumenta la absorción de calcio intestinal) y diuréticos tiazídicos (que disminuyen la excreción de calcio en la orina) teóricamente puede provocar hipercalcemia o exacerbarla, especialmente en personas de edad avanzada, con hiperparatiroidismo o compromiso de la función renal. Algo similar sucede con otros tipos de diuréticos, los datos no son claros y en cualquier caso es importante monitorizar los niveles de vitamina D en personas que los toman de forma crónica.

Las estatinas utilizadas para la hipercolesterolemia limitan la velocidad de síntesis del colesterol en el organismo. Dado que el colesterol es un precursor de la vitamina D, se cree que las estatinas también podrían reducir la producción endógena de esta vitamina.



123RF Limited@khamidulin. Baño de sol, aporte de vitamina D

A pesar de estos efectos potencialmente perjudiciales sobre el estado de la vitamina D, los informes de varios grupos de pacientes han indicado que la administración de atorvastatina puede, curiosamente, aumentar las concentraciones circulantes de 25-hidroxivitamina D. En un estudio, los investigadores identificaron que los pacientes que consumen un suplemento diario con 800 UI de vitamina D tenían niveles sanguíneos de atorvastatina que fueron más bajos que en los sujetos que no estaban recibiendo suplementos, aunque conseguían de igual manera

reducir sus niveles de colesterol. Sí parece que las mialgias o dolor y debilidad muscular que pueden aparecer con la toma de estatinas podrían estar relacionadas con niveles más bajos de vitamina D.

Los protectores gástricos, como el omeprazol (un inhibidor de la bomba de protones) también pueden suponer un riesgo para la salud ósea. La hipoclorhidria inducida por esta clase de medicamentos podría resultar en malabsorción de calcio, además, de malabsorción de vitamina B12, con la sugerencia de

que la exposición prolongada a estos fármacos puede contribuir a un mayor riesgo de osteoporosis. En algunos trabajos se sugiere que puede ser aconsejable considerar la suplementación con vitamina D y calcio para las personas que los utilizan a largo plazo.

También se ha demostrado que la disminución de la densidad mineral ósea y el aumento del riesgo de fracturas en personas con diabetes mellitus tipo 2 se ven favorecidas como resultado de la toma de metformina y de tiazolidinedionas que son fármacos para mejorar la sensibilidad a la insulina.

Hay muchas más interacciones que ya están descritas, por eso, se debe considerar la monitorización de los niveles de vitamina D en personas que tienen tratamientos crónicos y más todavía si son personas polimedicadas. El uso de suplementos puede ser necesario y mejorar su salud, y también es necesario recomendar una adecuada exposición a la luz solar durante todo el año y también una correcta ingesta de nutrientes esenciales para la salud de los huesos, como la vitamina D, el calcio y el magnesio. ■

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!



Fitoterapia: tratamiento del estrés con plantas medicinales

Vivimos momentos de estrés, un trastorno que en realidad no deja de ser un mecanismo de supervivencia —o de alerta, o de enfrentamiento, o de fuga— que sirve para sobreponernos a las dificultades con un gasto de energía excepcional.

El estrés nos ayuda a superar problemas y riesgos, pero si se prolonga en el tiempo suele ser una importante causa de enfermedades y trastornos, y el primer sistema afectado es el sistema inmunitario.

Una respuesta del organismo

La palabra “estrés” deriva del latín *stringere*, que significa tensionar o poner en tensión. Hace menos de cien años que lo conocemos como tal: en 1936, un médico y fisioterapeuta, el Dr. Hans Selye, lo definió por primera vez como “una respuesta no específica del cuerpo frente a cualquier demanda de cambio”. Él mismo señaló las fases del estrés, como cuando el cerebro, ante una incidencia, da la orden de respuesta inmediata a las glándulas suprarrenales, forzando la liberación de neurotransmisores como la epinefrina y la norepinefrina. Es la fase bioquímica que nos hace estar “como si hubiéramos tomado cuatro cafés”, es decir, en estado de alerta o de tensión.

Ante estas órdenes, el hipotálamo activa otras partes de las glándulas suprarrenales y segrega cortisol, a



123RF Limited@JanPietruszk. Plantas medicinales sedantes

lo que el sistema nervioso responde con un estado de alerta, una reducción del dolor, una focalización de la atención y una reducción inmediata de la libido, ya que en ese momento hay otras prioridades.

Magnesio

El estrés hace consumir más magnesio, lo cual empeora el déficit de este mineral. Por eso conviene incluir en la dieta una gran cantidad de frutas y verduras (al menos cinco piezas al día). También de frutos secos (higos, especialmente), que son muy ricos en magnesio, tan esencial en la nutrición como elemento que ayuda a relajarnos.

Tendrán más protagonismo los alimentos —de cultivo ecológico— ricos en magnesio, como las legumbres

(incluida la soja), cereales integrales (por ejemplo, copos de avena), y verduras como el brécol, espinacas, guisantes, acelgas, fruta seca.

Podemos además suplementar con magnesio (carbonato o sulfato de magnesio, especialmente), hasta 2 gramos diarios (normalmente en forma de comprimidos, uno o dos al día).

Plantas medicinales de efecto sedante

- **Espino albar** (*Crataegus oxyacantha*, *Crataegus monogyna*): las flores son un remedio magnífico, ya que su infusión ayuda a bajar la tensión arterial evitando las palpitaciones. Ponemos dos o tres cucharaditas por taza y las dejamos en infusión tres o cuatro minutos antes de filtrar.

- **Valeriana** (*Valeriana officinalis*): se utiliza su raíz, en infusión larga, o bien en comprimidos o cápsulas que no hacen sentir su fétido olor; el sabor, sin embargo, no es tan desagradable. Si la tomamos en forma de comprimidos o cápsulas, podemos tomar dos, hasta 3 o 4 veces al día como tratamiento de ataque. Junto con la melatonina, ayuda además a dormir mejor, y de día no tiene por qué dar somnolencia.

- **Melisa** (*Melissa officinalis*): es discretamente relajante, menos que las anteriores, pero la melisa o toronjil es un complemento ideal de bastantes tisanas y da un agradableísimo sabor a las infusiones relajantes.

- **María Luisa** (*Limpia citriodora*): de origen sudamericano, esta planta es, además de un agente de sabor, una excelente planta medicinal, que al igual que la melisa podemos utilizar en infusión.

- **Flor de la Pasión** (*Pasiflora spp*): a pesar de su nombre, es poco apasionada y propia para las pasiones diarias que nos inducen al estrés. Se usan sobre todo las hojas, en infusión o decocción, generalmente mezcladas con las otras que hemos comentado. Relativamente rica en harmano, tiene una discreta actividad antidepresiva a medio plazo. Se presenta también en extractos, tinturas y comprimidos o cápsulas.

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

- **Amapola de California** (*Eschscholzia californica*): los alcaloides de esta amapola aparecen en alta concentración en sus pétalos y tallo y tienen propiedades sedantes. Es cada vez más utilizada en caso de insomnio, ansiedad, depresión, nerviosismo, etc.

- **Estragón** (*Artemisia dracunculus*): puede ser útil en caso de estrés por sus propiedades analgésicas, que conducen a la relajación del organismo y a sentirse en paz. La planta favorece el apetito y el equilibrio mental.



123RF Limited@peopleimages12

- **Hipérico** (*Hypericum perforatum*): algunos llaman a esta planta el "prozac" natural. Existe una infinidad de estudios que reconocen el valor del hipérico o Hierba de San Juan para aliviar el estrés, la ansiedad y el nerviosismo, gracias a 12 de sus componentes biológicamente activos que ayudan a tranquilizar. El más importante de ellos es la hiperforina, una sustancia sedante.

El hipérico ayuda a estabilizar el ánimo, pero no debe consumirse mezclado con fármacos antidepresivos, ya que podría aumentar sus efectos. Tampoco debe exponerse al sol quien lo consuma, ya que es una planta fotosensible que podría manchar la piel. Quienes decidan seguir un tratamiento con hipérico han de tener en cuenta que los efectos suelen notarse al cabo de unos 20 días.

Plantas adaptógenas

Las plantas adaptógenas tienen la capacidad de estimular la resis-

cia del organismo en caso de estrés. Se suelen administrar junto a otras plantas, como las de efecto sedante, que ayudan a controlar el nerviosismo, la ansiedad o el insomnio, algunas de las manifestaciones más comunes del estrés.

- **Ginseng** (*Panax ginseng*): conocida desde hace milenios, la raíz de ginseng y algunos de sus componentes ejercen efecto estimulante sobre el sistema nervioso central y la transmisión sináptica, que se traduce en un aumento de la resistencia al cansancio y al estrés, con prestaciones psicomotoras mejoradas. Es eficaz en personas mayores con déficit de energía, y solo en periodos controlados de tiempo. Existen muchas preparaciones de ginseng, y de combinaciones para la fatiga con otras plantas o complementos.

- Un exceso de ginseng provoca ansiedad y nerviosismo, aunque no tanto como el café. Puede interactuar con otros medicamentos

(antihipertensivos, ansiolíticos, inhibidores de la monoaminoxidasa, anticoagulantes orales, estrógenos, corticoides, antidiabéticos, xantinas y digitálicos). No se recomienda su uso prolongado, especialmente en mujeres.

- **Astrágalo** (*Astragalus membranaceus*): utilizado sobre todo en medicina tradicional china como un tónico potente y estimulante del sistema inmunitario.
- **Eleuterococo** (*Eleuterococcus senticosus*): conocido también como "el ginseng siberiano", pertenece a la misma familia que el ginseng genuino, aunque no produce tanto nerviosismo a dosis elevadas y es más recomendable para las mujeres. Con todo, su uso en el estrés ha de seguir las mismas pautas que el resto de plantas adaptógenas y se evitará un uso prolongado.
- **Withania** (*Withania somnifera*): es una planta rica en lactonas es-

teroideas y alcaloides, que nos ayudan a mejorar el rendimiento energético. Conocida en la India como "ashwagandha", la withania mejora la resistencia al estrés y se considera que actúa aumentando la secreción de hormonas de las glándulas suprarrenales. Al ser una planta exótica, la encontraremos principalmente en forma de cápsulas o en preparados farmacéuticos.

En aceite esencial

- **Ylang-ylang** (*Cananga odorata*): tiene propiedades relajantes y a la vez estimulantes; es un aceite muy utilizado en casos de depresión o tristeza, ya que por un lado ayuda a la relajación, calma la ansiedad y las palpitaciones y ayuda a descansar por la noche, y, por otro, su aroma penetrante y dulce mejora el ánimo y ayuda a estimular sensaciones positivas.
- **Tila** (*Tilia platyphyllos*): esta planta, cuyo uso se está olvidando, ha sido un calmante clásico de varias generaciones, sobre todo por el parnesol que aparece en su aceite esencial, que es un buen sedante y espasmolítico, indicado en caso de nerviosismo, ansiedad e insomnio.
- En aceite esencial, y de forma complementaria, podemos utilizar otras plantas populares como **la lavanda, el jazmín o el romero**, en especial a modo de excelentes ambientadores caseros, utilizando un par de gotas de aceite esencial en un difusor, a modo de aromaterapia. ■

¡Este verano bébete la fruta que más te gusta, recién exprimida!

100% fruta fresca ecológica

ALIMENTA TU CALIDAD DE VIDA

Des de 1978

cal valls

AGRICULTURA ECOLÒGICA DE QUALITAT

calvalls@calvalls.com / Tel. +34 973 324 125

www.calvalls.com

Síguenos en nuestras redes sociales



**Nuevo número
cada mes**

**Vídeos de actualidad
vegana**

Ferias y festivales



**Posts
divulgativos**

**Citas y
consejos**

Recetas

También en



Toda la actualidad de Bueno y Vegano en

www.buenoyvegano.com

