

"El mejor combustible para un atleta no viene de un cadáver, sino de la tierra: plantas llenas de energía, proteína y vida" Scott Jurek

Dieta para atletas veganos: rendimiento y recuperación



123RF Limited@halfpoint

RECETA

5

Börek relleno de tofu fermentado y espinacas

ALIMENTACIÓN

6

El valor nutricional de los quesos vegetales

COSMÉTICA

12

Cosmética vegana pero no ética



Bueno y Vegano @buenoyvegano @buenoyvegano

www.buenoyvegano.com

SUSCRÍBETE GRATIS



Preparados. listos... Sin Gas !!

- **Bebida isotónica ecológica**
- **Rehidratación natural**
- **Con hibisco, manzana, rosa mosqueta y agua marina**
- **Sin azúcares añadidos**





BIOISOTONIC
SIN GAS
HIBISCO
CON AGUA MARINA

Parc Agrobiotech  973 08 95 50 • GOOD BIO FOODS, S.L. • 25003 LLEIDA • oficina@goodbiofoods.com • www.goodbiofoods.com



Laura I. Arranz

Dr. Farmacéutica y Dietista-Nutricionista



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, Maribel Saiz

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



Dieta para atletas veganos: rendimiento y recuperación

La alimentación basada en plantas, especialmente la alimentación vegana, ha ganado popularidad en los últimos años, especialmente entre los atletas. Y es que algunas características de la alimentación vegetal son muy beneficiosas y adecuadas para contribuir a un mejor rendimiento, puesto que aportan gran cantidad de carbohidratos o hidratos de carbono, el combustible predilecto para el deporte, y también gran cantidad de antioxidantes, que pueden reducir el estrés oxidativo inducido por el ejercicio.

Sin embargo, los críticos argumentan que la alimentación vegetal compromete la calidad de las proteínas y aporta una cantidad insuficiente de aminoácidos como la leucina y la creatina que desempeñan un papel crucial en la función y la recuperación muscular. ¿Pero qué hay de todo esto?

Más antioxidantes, menor estrés oxidativo

El ejercicio físico requiere sustratos adecuados para que a nivel muscular se pueda generar la principal moneda energética, el adenosín trifosfato (ATP). El ATP se puede producir mediante un proceso llamado glucólisis, que depende de la descomposición de la fosforilcreatina (o fosfocreatina) y el glucógeno muscular. La alimentación vegana es rica en carbohidratos, gracias a la ingesta



123RF Limited@nenetus

elevada de cereales, legumbres, frutas, verduras y frutos secos, lo que permite al atleta tener unas reservas altas de glucógeno y, así, tener un buen rendimiento deportivo y recuperarse más rápidamente. Por otro lado, los antioxidantes que se encuentran prácticamente en exclusiva en alimentos de origen vegetal, como frutas y verduras y otros, desempeñan un papel clave en la neutralización de los radicales libres que son producidos por el músculo durante el ejercicio, en mayor cantidad cuanto más intensidad.

Un desequilibrio entre los radicales libres y los antioxidantes causa estrés oxidativo inducido por el ejercicio y eso es contraproducente para el rendimiento y recuperación, pero también para la salud. Los síntomas

más habituales del estrés oxidativo inducido por el ejercicio incluyen fatiga muscular, deterioro del rendimiento deportivo y deterioro de la recuperación muscular. En este sentido, los atletas que siguen una alimentación basada en plantas consumen más antioxidantes, lo que resulta en un menor estrés oxidativo inducido por el ejercicio, que los que siguen otros tipos de dietas.

Ingesta diaria recomendada de proteínas

La ingesta diaria recomendada (IDR) de proteínas en atletas depende del deporte y del peso de la persona, entre otros factores, pero, en general, oscila entre 1,2 y 2,0 g/kg/día. Esta IDR se basa en una dieta omnívora y podría no ser exactamen-



VEGANAGAL

FERIA VEGANA Y SOSTENIBLE DE GALICIA

25 · 26 OCTUBRE

IFEVI. VIGO

ENTRADAS EN
vegana.gal

DEMOSTRACIONES CULINARIAS · CHARLAS · TALLERES
SANTUARIOS Y ONGs · ÁREA DE NEGOCIOS · ZONA GASTRO
SOSTENIBILIDAD · LIBRERÍA · ZONA INFANTIL

CON EL PATROCINIO DE:




te la más adecuada para atletas que siguen una alimentación vegana, ya que no considera la composición en aminoácidos de las proteínas vegetales y su diferente digestibilidad. En trabajos en los que se ha comparado la biodisponibilidad proteica en atletas de resistencia veganos y omnívoros se ha observado datos tan interesantes como estos:

- Los omnívoros consumieron un 29% más de proteínas en comparación con los veganos.
- El grupo omnívoro presentó una mayor biodisponibilidad proteica y un 43% más de proteína disponible por gramo de proteína total consumida y 27% gramos más de proteína por kilogramos de alimentos proteicos consumidos en comparación con el grupo vegano.

En la práctica esto implica que un atleta vegano que deba consumir 1,2 g/kg/día necesitaría consumir 10 g adicionales de proteína al día y si su ingesta debe ser de 1,4 g/kg/día necesitaría consumir 22 g adicionales de proteína/día.

La mayoría de las proteínas vegetales presentan deficiencia de uno o más aminoácidos esenciales, como **lisina, metionina y leucina** y, de éstos, sabemos que la leucina posee las propiedades anabólicas más potentes, es decir, estimula la regeneración muscular. Para aumentar la tasa de producción endógena de proteínas musculares, se recomienda consumir de 2 a 3 g de leucina por comida. Esto se puede lograr fácilmente, por ejemplo, consumiendo 20 g de proteína derivada del maíz que puede proporcionar 2,7 g de leucina, aunque carece de muchos otros ami-



123RF Limited@kzenon

noácidos. Otras proteínas de origen vegetal, como **el guisante, la soja y el trigo**, también **aportan leucina**, aunque deben consumirse en dosis más altas para proporcionar 2,7 g de leucina, 38 g, 40 g y 45 g respectivamente.

Aunque la ingesta de proteínas puede tender a ser algo menor en deportistas veganos, por otro lado, existen muchos alimentos adecuados para ellos que contienen un buen porcentaje de proteína, por ejemplo, la **soja texturizada** contiene 28,7 g/80 g, la **crema de almendras** 19 g/100 g, o las **semillas de lino** 18 g/100 g, el **tofu** entre 6-17 g/100 g, el **humus** con 7 g/100 g, la **legumbre cocinada** de 9-10 g o los **cereales** como el centeno o la quinoa con alrededor del 10 g/100 g cuando están cocinados. Una buena planificación de la dieta y la inclusión de alimentos vegetales ricos en proteína es clave para que este macronutriente esté en los niveles adecuados. Esto siempre debe individualizarse en función de cada deportista y de su disciplina.

Creatina muscular de producción endógena

La creatina es un aminoácido no proteico presente en alimentos de origen animal y que el cuerpo también puede fabricar. Cuando se combina con entrenamiento de resistencia intenso, aumenta la masa magra, el rendimiento físico y la morfología muscular. Además, la creatina puede mejorar el rendimiento en los sprints y aumentar el tiempo que se tarda en llegar a la fatiga.

Otros estudios han apuntado recientemente a la función de esta sustancia también en la función cognitiva y protegiendo el sistema nervioso. En el organismo, el 95% de la creatina se encuentra en el músculo es-

energía, sobre todo, en momentos de ejercicio de máxima intensidad.

En estudios en los que se ha medido los niveles totales de creatina muscular en omnívoros y veganos, los omnívoros tienen un promedio de 120 mmol/kg de peso seco, mientras que los veganos tienen un promedio de 100 mmol/kg de peso seco. Dado que la creatina se encuentra en productos animales, los atletas veganos dependen de la producción endógena de creatina a partir de **arginina, glicina y metionina**. En este sentido, dependiendo del caso y de la disciplina deportiva se puede recomendar un suplemento de creatina.

En resumen, según los datos más recientes sobre el tema concluyen que una alimentación vegana bien planificada a nivel nutricional y proteico, solo con dieta o dieta más suplementos, no perjudica en absoluto el rendimiento deportivo, no tiene impacto significativo en la composición corporal, mejora la recuperación, gracias al gran aporte de carbohidratos y de antioxidantes e incluso puede aumentar la cantidad máxima de oxígeno que el cuerpo puede utilizar durante el ejercicio, mejorando así la eficiencia del trabajo. ■

Alimentos que contienen un buen porcentaje de proteína son la soja texturizada, la crema de almendras, las semillas de lino, el tofu, el humus, la legumbre cocinada y los cereales como el centeno o la quinoa

@maxinutrition.es

PREVENCIÓN DE CALAMBRES

HIDRATACIÓN ÓPTIMA

RENDIMIENTO SOSTENIDO

Información y contacto:
info@rebelbrands.es



Maribel Saiz Cayuela
Licenciada en Ciencias Biológicas,
PGD, Dietética y Nutrición
buenoyvegano@buenoyvegano.com

Alimentación vegana e inmunidad

El sistema inmunológico proporciona una serie de funciones básicas para proteger al organismo de las infecciones y es fundamental para nuestra supervivencia. Constituye una barrera, elimina patógenos y desarrolla y mantiene una memoria para futuros encuentros con el mismo patógeno. Por lo tanto, no es sorprendente que, antes y durante la temporada de resfriados y de gripe, las personas busquen orientación sobre cómo pueden protegerse de las infecciones y qué pueden usar para ayudar a “estimular” su sistema inmunológico. Entre ellas, las personas que siguen una alimentación vegana buscan suplementos nutricionales que apoyen su identidad, ética y estilo de vida, para mantener y reforzar sus defensas. En el ámbito de la nutrición, el vínculo que existe entre dieta, salud e inmunidad es un área importante de investigación. La correcta funcionalidad del sistema inmunológico es fundamental para mantener la homeostasis corporal.

La correcta funcionalidad del sistema inmunológico es fundamental para mantener la homeostasis corporal



123RF Limited@ratmaner. Los frutos secos nos aportan selenio y zinc

A nivel nutricional, la proteína es un elemento clave en la dieta de una persona que para lograrla en una alimentación vegana hay que hacer mezclas de diferentes alimentos –cereales con legumbres, por ejemplo– para obtener proteínas de calidad. Se ha demostrado y cada día hay más evidencia de que los aminoácidos influyen sobre el sistema inmunitario. Una alimentación vegana deficitaria en aporte proteico influirá determinadamente en la eficiencia del sistema inmune. Las vitaminas liposolubles (A, D y E) desempeñan también un papel fundamental, ya que poseen importantes funciones que regulan la respuesta inmunitaria. Los oligoelementos como el hierro, el zinc y el selenio, son fundamentales para lograr una buena eficiencia del sistema inmune. El déficit de hierro afecta a la correcta función del sistema inmune, principalmente deprimiendo determinados aspectos y funciones celulares

como la secreción de mediadores de la inflamación. El zinc ejerce una multitud de efectos sobre numerosos tipos de células inmunitarias, y tiene un efecto directo sobre el número y la función de los macrófagos, especialmente en su función fagocítica. El déficit de selenio provoca una disminución en los niveles de producción de las inmunoglobulinas IgM e IgG, y la producción de anticuerpos por parte de los linfocitos.

El selenio y el zinc los encontramos en los cereales integrales, los frutos secos y la levadura de cerveza. En cuanto a la vitamina D3 en personas veganas se recomienda suplementar. Existe hoy día una vitamina D3 (obtenida a partir del liquen) perfectamente adecuada para este colectivo. En términos generales, en la alimentación vegana, si los alimentos que se consumen son integrales (cereales, pasta, pan), muchas de estas necesidades están cubier-

El selenio y el zinc los encontramos en los cereales integrales, los frutos secos y la levadura de cerveza

tas. Sin embargo, si el déficit proteico se une al consumo de alimentos refinados, puede influir en una baja eficiencia del sistema inmune.

Por otro lado, y además de los aspectos nutricionales, existen plantas y fitonutrientes que poseen propiedades inmunomoduladoras, antimicrobianas y especialmente antivirales de las que pueden beneficiarse las personas veganas y que han demostrado eficacia clínica. Entre ellas podemos destacar los estudios realizados con una especie de Jara, el *cistus incanus ssp x creticus* subsp. *eriocephalus* que contiene un mínimo del 20% en polifenoles, por sus propiedades antigripales. El concentrado de bayas de saúco es otro ejemplo de ello. También algunos aceites esenciales como la ravintsara, el cajeput, el limón, el niaoulí, el tomillo y el eucalipto radiata, poseen propiedades antiinfecciosas y pueden ayudar a potenciar la inmunidad. Además, algunas de estas plantas tienen actividades antiinflamatorias y de eliminación de radicales libres que son útiles para restablecer y reparar la mucosa respiratoria. ■

Bueno y Vegano

SUSCRÍBETE



Börek relleno de tofu fermentado y espinacas

El **börek** es una especie de pastel o empanada muy arraigada a la cocina tradicional turca. En la elaboración vegana de este plato utilizamos ingredientes 100% vegetales, y el resultado es delicioso. ¡Toma nota!



Dificultad: Baja
Preparación: 75 min.

INGREDIENTES [4 raciones]

Para el Börek:

- 8 hojas de pasta filo
- 50 g de mantequilla vegana
- 100 ml de bebida de soja
- 1 cucharada de semillas de comino negro

Para decorar:

- 300 g de espinacas tiernas
- 400 g de tofu fermentado **Tofé de Taifun**
- 4 dientes de ajo
- 10 hojas de salvia
- 50 g de nueces picadas
- 4 higos secos, cortados en tiras finas
- Zumo de 1/2 limón
- Un poco de aceite de oliva
- Un poco de sal y pimienta

Elaboración

Lava las espinacas y sécalas. Calienta el aceite de oliva en una sartén, desmenuza el Tofé y fríe hasta que se dore. Reserva.



©Estella Schweizer y Maria Panzer

Calienta de nuevo un poco de aceite y fríe el ajo finamente picado, la salvia picada y las nueces hasta que el ajo esté dorado. Añade entonces las espinacas y tapa la sartén para que las hojas verdes se hundan. Mientras tanto, remueve con cuidado varias veces.

Incorporar el Tofé y aromatizar con zumo de limón, sal y pimienta.

Precalentar el horno a 170 °C con ventilador. Calentar la mantequilla vegana con la bebida de soja.

Colocar las hojas de pasta filo sobre una superficie de trabajo limpia y desplegarlas. Unta cada lámina con la mezcla de mantequilla derretida y bebida de soja. Extiende un poco de relleno en la parte inferior y, a continuación, enrolla la masa con cuidado formando una salchicha.

Colocar a lo largo una al lado de la otra o enrolladas con cuidado en forma de caracol en una fuente de horno engrasada. Repite el proceso con todas las hojas de pasta filo.

Unta generosamente con mantequilla derretida y espolvorea un poco

de comino negro antes de hornear. Hornear a 170 °C con ventilador durante 30-35 minutos hasta que los böreks estén ligeramente dorados y crujientes.

¡Listo para servir! Queda estupendo con salvia frita, una salsa de yogur fresco y menta y una ensalada crujiente.

Consejo

Esta receta también se puede hacer con hojaldre. En este caso, dobla el hojaldre alrededor del relleno una sola vez. ■

PICANTE, AHUMADA Y DELICIOSA: LA SALCHICHA DE TOFU PARA LOS GOURMETS.



Jugosa, sabrosa y con un toque picante: La nueva salchicha de tofu de Taifun viene con fuerza ... ¡y vuela del plato antes de que digas «vegano»! ¿A la parrilla, a la plancha o como picoteo? Tú eliges.



Jordina Bargas
Dietista y Enfermera
buenoyvegano@buenoyvegano.com

El valor nutricional de los quesos vegetales

El queso es un alimento que, por sus características organolépticas y su versatilidad en la elaboración de platos, es muy apreciado en el mundo de la gastronomía. Afortunadamente, hoy en día las personas que siguen una alimentación vegana tienen alternativas al queso de procedencia animal: los quesos vegetales.

Existen muchos tipos, como los curados, los semi curados, los tiernos o los especiales para fundir. Asimismo, los ingredientes que contienen y los métodos de elaboración también son diversos. Los quesos vegetales más interesantes son aquellos que reproducen de forma similar el proceso de elaboración de los quesos lácteos, es decir, que pasan por un proceso de fermentación. Esto hace que tengan un sabor similar y, además, nos proporcionan todos los beneficios de un alimento fermentado.

Ingredientes comunes en los quesos vegetales

En general, los quesos vegetales se elaboran con frutos secos, fermentos y otros ingredientes que les proporcionan más sabor y consistencia. Los frutos secos más utilizados son los **anacardos**, las **nueces de Macadamia** y las **almendras**. Otros ingredientes comunes son el **aceite de coco**, la **levadura nutricional**, el **almidón**, el **miso**, el **alga agar-agar** y especias **variadas** como el romero, el tomillo, la albahaca, el perejil, el ajo en polvo o la cúrcuma. Además, para la elaboración de algunos quesos vegetales es indispensable el uso de los **probióticos**.



123RF Limited@crushon. Queso vegano de anacardos

No todos los quesos vegetales son iguales

Como siempre que compramos un producto alimenticio, es aconsejable que antes miremos bien la etiqueta para ver cuáles son los ingredientes que contiene y podamos buscar la opción más saludable. En el caso de los quesos vegetales, **los más interesantes serán aquellos que estén elaborados a base de frutos secos, que contengan pocos ingredientes y que sean fermentados**. Si nos apetece, una buena opción es realizarlos en casa, pero si decidimos comprarlos, será apropiado que **no contengan conservantes químicos, saborizantes ni colorantes artificiales**. Además, si están hechos con aceite de coco, es recomendable que este sea virgen. Esto se debe a que el aceite de coco refinado ha sido procesado con técnicas térmicas y químicas y ha perdido muchos nutrientes,

El proceso de fermentación es una de las técnicas culinarias y de conservación más antiguas que existen

propiedades y aromas, por lo que no se recomienda su consumo. También procuraremos prescindir de todos aquellos quesos que contengan otros aceites vegetales como, por ejemplo, el aceite de palma.

La magia de la fermentación

Muchos de los quesos vegetales se elaboran mediante la técnica tradicional de elaboración del queso, en

la cual se utilizan probióticos para obtener un producto fermentado. El proceso de fermentación es una de las técnicas culinarias y de conservación más antiguas que existen. Aunque en el pasado esta técnica se utilizaba para facilitar la conservación de los alimentos y alargar su vida útil, en la actualidad sabemos que los beneficios que nos proporciona el consumo de fermentados son mucho mayores. Cuando un alimento es fermentado, la actividad de los microorganismos hace que cambien las propiedades nutritivas y bioactivas del alimento, haciendo que este sea mucho más **fácil de digerir**. Además, en el proceso de fermentación se sintetizan **compuestos bioactivos y nutritivos**, proporcionando al alimento propiedades beneficiosas para la salud.

Por otra parte, los alimentos fermentados también actúan como **probióticos**, mejorando nuestra microbiota y aportando todos los beneficios que ello conlleva. Asimismo, cabe destacar que los alimentos fermentados proporcionan sabores muy diversos y, por lo general, necesitan pocos ingredientes para su elaboración, lo que los hace aún más interesantes en el mundo de la alimentación y la gastronomía.

Valor nutricional de los quesos vegetales

Las grasas y las calorías

Los quesos vegetales elaborados a base de frutos secos nos proporcionan

N!

Porridges

CON TRIGO SARRACENO

Además de avena, nuestros nuevos porridges contienen trigo sarraceno. Una combinación súper nutritiva, ¡y apta para todos!

SÚPER DIGESTIVOS
ENERGÍA NATURAL
SACIEDAD DURADERA

SIN GLUTEN VEGANO

www.solnatural.bio Tel. 937 566 020 hola@solnatural.bio

Solnaturalbio Solnatural Biosolnatural

un perfil lipídico muy interesante, ya que generalmente **contienen mayor cantidad de grasas insaturadas que saturadas**.

Sin embargo, existen quesos vegetales elaborados a base de aceite de coco, rico en **ácido láurico**, un ácido graso saturado de cadena media ampliamente estudiado y que ha demostrado tener diversidad de posibles efectos beneficiosos para la salud: actividad antimicrobiana, reducción de la neuroinflamación, prevención de efectos secundarios de la diabetes, acción reductora de colesterol y del estrés oxidativo y efecto protector del hígado, entre otras propiedades.

Los quesos veganos son ligeramente menos calóricos que los quesos lácteos, sin embargo, generalmente están elaborados con ingredientes altos en calorías. En este sentido, es importante remarcar que **el valor de un alimento no viene dado en función de sus calorías**, sino por la calidad de los ingredientes y la densidad nutricional.

Las proteínas

El contenido en proteínas de los quesos vegetales varía en función de los ingredientes base de cada uno, siendo **más proteicos aquellos que tienen como ingrediente principal los frutos secos**. Contrariamente, los quesos elaborados a base de aceites



123RF Limited@kovaalniadiya

vegetales y almidones generalmente tienen un perfil proteico muy bajo o casi nulo. Debido a esto, algunas marcas optan por enriquecer el queso con proteínas vegetales.

Cabe remarcar que se puede disfrutar de un queso vegano bajo en proteínas siempre que nos aseguremos un aporte suficiente de estas con el resto de alimentos ingeridos a diario.

Vitaminas y minerales

La vitamina B12 y el calcio son dos nutrientes esenciales para el buen funcionamiento del organismo y pueden ser deficitarios en una alimentación vegana, especialmente la vitamina B12 o cianocobalamina. Por eso, **algunos quesos veganos están enriquecidos con estos dos micronutrientes**, que son esenciales para muchas funciones corporales:

La **vitamina B12** es una vitamina hidrosoluble imprescindible para la realización de diversos procesos fisiológicos, para mantener un buen funcionamiento del sistema nervioso y para el desarrollo y la maduración de glóbulos rojos. Además, es antioxidante, participa en la síntesis de ADN, en el ciclo de metilación (de-

toxificación hepática) y la regulación epigenética, entre otros.

El **calcio** es el mineral más abundante en nuestro organismo, puesto que forma una parte importante de nuestro esqueleto y dentición. Aparte, es esencial para que las células de nuestro organismo puedan realizar diferentes funciones: interviene en la comunicación intracelular, en los procesos de autofagia, en la activación y desactivación enzimática, en la secreción de neurotransmisores del sistema nervioso, en la contracción muscular, etc.

La vitamina B12 y el calcio son dos nutrientes esenciales para el buen funcionamiento del organismo

Las especias

Algunos quesos vegetales contienen especias culinarias, que les proporcionan sabor y color. Existen muchos tipos, pero la mayoría tienen en común su **capacidad antioxidante** y su contenido en **fitoquímicos**. Aparte, cada especie en concreto tiene **propiedades beneficiosas** particulares.

A modo de conclusión, existen muchos tipos de quesos vegetales, la calidad de los cuales es diferente para cada uno. Es preferible que consumamos aquellos que contengan pocos ingredientes, estén hechos a base de frutos secos y, además, hayan pasado un proceso de fermentación. ¡Anímate a probarlos, son deliciosos! ■

El valor de un alimento no viene dado en función de sus calorías, sino por la calidad de los ingredientes



123rf Limited@Iryna Grygorii

Nuevos

SKYR HIGH PROTEIN

Contiene **7g** PROTEÍNA

SKYR ALTERNATIVE
NATURAL-NATUR
HIGH PROTEIN
0g azúcar añadido

SKYR ALTERNATIVE
RASPBERRY
HIGH PROTEIN

www.sojade-bio.es



Berenjenas crujientes con salsa ponzu

Entre las salsas orientales, la salsa de soja siempre es la más popular. Con su sabor salado y umami aporta carácter a multitud de platos o ingredientes que por sí solos podrían carecer de atractivo. Hoy hablaremos de otra salsa: la **salsa ponzu**.

Un sabor que combina con todo

Esta salsa, de origen japonés, combina una base de salsa de soja con **zum de cítricos**. Habitualmente se usa yuzu, pero puedes utilizar zumo de naranja o de lima, sobre todo si los sabores que quieres que predominen sean más dulces o ácidos y frescos. A la salsa ponzu se le suele añadir mirin, vinagre de arroz y katsoubushi, copos de bonito seco que sustituiremos por **alga kombu** para potenciar el umami y el sabor marino de la receta, haciéndola así apta para personas veganas y vegetarianas.

El resultado es una salsa de sabor salado profundamente marcado pero con muchos matices y que combina con multitud de platos. Para crear una combinación perfecta con la salsa ponzu te enseñaré a preparar unas **berenjenas crujientes empanadas** con panko, un bocado sabroso, crocante por fuera y muy suave y delicado por dentro.



@Iván Iglesias

INGREDIENTES (3 raciones)

- 2 berenjenas medianas o 3 pequeñas.
- Harina de garbanzo o de trigo para rebozar.
- Sal al gusto.
- 50 g de harina de garbanzo.
- 100 ml de agua fría.
- 1 cucharadita de zumo de limón.
- ½ cucharadita de Yaemon Tamari Clearspring.
- Panko o pan rallado grueso japonés.



Preparación: 20 min.
Cocción: 5 min.

Para la salsa ponzu:

- 20 ml de zumo de naranja o de lima.
- 50 ml de salsa de soja Yaemon Tamari Clearspring.
- 10 ml de vinagre de arroz Clearspring.
- 30 ml de Mikawa Mirin Clearspring.
- Un trocito de alga kombu seca.
- Unas gotas de aceite de sésamo tostado Clearspring.

Elaboración

1. Comenzar por **lavar bien las berenjenas**, retirar el tallo y **cortar en rodajas** de medio centímetro de grosor. Colocar en un escurridor o una bandeja grande y **salar por ambos lados**. Dejar que **repose durante 15 minutos** para que suelten el agua y queden más suaves.
2. Mientras tanto, **mezclar** en un bol los 50 gramos de harina de garbanzo con el agua, la cucharadita de zumo de limón, media cucharadita de tamari y un poco de sal. Esto sustituirá al huevo batido en el empanado.
3. También puedes aprovechar para **preparar la salsa**, que le dará el punto sabroso al plato. Mezclar en un bol el zumo de naranja o de lima si quieres notas más ácidas y

frescas, añadir el tamari, el vinagre de arroz, el mirin, unas gotas de aceite de sésamo tostado y un trozo de alga kombu seca. Dejaremos **reposar durante 15 minutos** para que el alga deje su sabor a mar. Luego **colar** para retirar el alga y que quede una consistencia fina.

4. Después de que la berenjena haya reposado, retirar el agua que haya soltado y **secar bien** con papel de cocina o un paño limpio. Pasaremos las rodajas de berenjena por harina de garbanzo para sellar la superficie y a continuación por el sustituto de huevo. Esto creará una capa adherida a la berenjena que, cuando la pasemos por el panko, hará que se forme un empanado firme.
5. Dejar que repose unos minutos para que se selle el exterior y a continuación **freír en abundante aceite vegetal** hasta que queden doradas por ambos lados. Es importante que el fuego esté **medio alto** para que se doren pero dé tiempo a que la berenjena se cocine adecuadamente por dentro.
6. **Dejar reposar** sobre papel de horno o una rejilla para que escurra el exceso de aceite.
7. **Servir** junto con la salsa y **decorar** con semillas de sésamo tostado y cebollino fresco. ■



@Iván Iglesias



Dinamarca presenta la 'Iniciativa de Diplomacia Plant-based' para fomentar la alimentación vegetal

Defender sistemas alimentarios sostenibles en toda la Unión Europea y promover la alimentación vegetal. Es el objetivo que se ha propuesto Dinamarca con la introducción de la '**Iniciativa de Diplomacia Plant-based**' ('*Plant-Based Diplomacy Initiative*', en inglés). Una colaboración formal entre el Consejo Danés de Agricultura y Alimentación, la Federación Danesa de Alimentos

y Bebidas, y la Cámara de Comercio Danesa, dirigida por la Sociedad Vegetariana de Dinamarca, para impulsar una **transición hacia un sistema alimentario más sostenible**, incluyendo una estrategia de proteínas y un plan de acción *plant-based*.

En 2023, Dinamarca se convirtió en el primer país del mundo en publicar una hoja de ruta detallada ha-

cía sistemas alimentarios sostenibles y *plant-based*. Desde entonces, el Fondo de Alimentos Plant-Based de 170 millones de euros del país ha permitido nuevos subsidios agrícolas y ha apoyado la innovación en tecnología alimentaria, incluyendo el desarrollo de un nuevo tempeh a base de haba y alternativas al pollo basadas en hongos, tal y como destaca el portal de noticias *Plant Based News*.

inspirar la adopción de iniciativas similares.

«Dinamarca ha demostrado que una transición a una alimentación vegetal no solo es posible, sino también un éxito político, respaldado tanto por el sector agrícola como por el industrial. Con la Iniciativa de Diplomacia Danesa Plant-based queremos compartir la experiencia danesa para que el resto de la UE se inspire en el desarrollo de **iniciativas similares que beneficien el clima, la biodiversidad y la salud pública**», apuntaba Rune-Christoffer Dragsdahl, secretario general de la Sociedad Vegetariana de Dinamarca y presidente de la Unión Vegetariana Internacional, en un comunicado.

Con todo ello, el país nórdico ha programado una conferencia centrada en la alimentación vegetal para este mes de septiembre, además de una cumbre de inspiración de alimentos vegetales, que se celebrará en octubre. ■

Inspirar a otros estados miembros

La transición de Dinamarca hacia una alimentación vegetal se ha implementado en **colaboración directa** con los agricultores y con apoyo multipartidista, superando obstáculos como un consumo nacional de carne por encima del promedio europeo y la mayor producción animal per cápita del mundo. Precisamente por ello, ahora el país quiere dar a conocer sus buenas prácticas con el resto de estados miembros de la Unión Europea con el propósito de



123RF Limited@langdu8x

La marca francesa Renault dejará de usar cuero en sus vehículos a finales de 2025

El movimiento vegano está expandiendo sus horizontes, difundiendo su filosofía en cada vez más ámbitos de nuestra vida cotidiana. En esta ocasión, nos adentramos en el sector del motor. El fabricante de automóviles Renault ha anunciado recientemente que todos **sus coches estarán completamente libres de cuero** para finales de año. Tras conversaciones con las organizaciones en defensa de los derechos de los animales PETA Francia y PETA Alemania, la marca francesa se ha comprometido a eliminar por completo los interiores a base de cuero animal. En su lugar, utilizará **telas ecológicas** elaboradas a partir de textiles y plásticos reciclados, como ya ha incorporado en sus nuevos vehículos Renault 5 E-Tech Electric, Symbioz y Rafale.

Contra la crueldad animal y la contaminación ambiental

La industria peletera y de cuero mata alrededor de mil millones de

animales por año a nivel mundial. En el caso del sector automovilístico, se estima que se necesita un promedio de tres pieles de vaca o toro para tapizar el interior de un coche de tamaño estándar. Esto incluye elementos como los asientos, los paneles, el volante y la palanca de cambios, que a menudo se revisiten con materiales como el cuero y también la lana.

Además del sufrimiento y la crueldad a la que son sometidos los animales, el proceso de producción del cuero es altamente contaminante, puesto que requiere del uso de sustancias químicas tóxicas, como cianuro, cromo y derivados del alquitrán. «Evitar la industria del cuero, que está implicada en todo, desde la contaminación hasta la deforestación y desde violaciones de derechos humanos hasta crueldad animal, es **una manera simple de reducir el impacto de la industria automovilística**», apuntan desde PETA.



123RF Limited@rattana123

Cada vez más opciones para elegir

Ante todo ello, **la demanda de interiores de coches veganos ha ido en aumento** en los últimos años. Un estudio llevado a cabo por The Vegan Society confirmó que el 75% de los conductores británicos encuestados quieren que las compañías automovilísticas eliminen los productos animales de sus vehícu-

los, y un 70% estaría interesado en hacerse con un coche vegano en un futuro.

De hecho, esto cada vez está más cerca. Según un informe publicado el año pasado por PETA, en Europa ya son diversas las opciones libres de cuero y lana disponibles. Junto a Renault, marcas como Honda, Citroën, Dacia y Ford ya ofrecen interiores veganos en varios de sus modelos. ■



Una inmersión en la carne vegetal: ¿el Juego del Calamar Vegano?

Respetar a los animales... ¡y la propia salud!

Atunes y embutidos *plant-based*, calamares veganos, hamburguesas con el mismo aspecto que las hechas de carne -olor, sanguinolencias de colorante, aroma de matadero-. ¿Estamos enredados en propuestas un tanto estafalarias y poco saludables?

Que la proteína de origen animal es una ruina para nuestra salud y para el planeta es bien sabido. Y dejar en paz a nuestros amigos los animales no-humanos es una noble práctica que ayudará a que comencemos a salir de la prehistoria. Sin embargo, para una inmensa mayoría de personas, el asunto es realmente difícil de mantener «para siempre». Resulta endiablidamente complicado evitar la evocación de los sabores de la infancia, o anteriores a esta decisión, por acertada que sea.

Al ser básicamente una pasta de proteína de trigo, el seitán es rico en proteínas y bajo en grasas y carbohidratos



©BuenoyVegano. Seitán con arroz basmati

Imaginemos los quebraderos de cabeza de las personas que deciden iniciar un cambio radical en su estilo de vida y eliminan la cruenta proteína animal. No es fácil: se puede establecer un calendario, un margen de errores y recaídas, avanzar eliminando ingredientes poco a poco... Tarde o temprano aparecerá la tentación, un placer culpable ante los aromas y sabores «de antes» y que cuesta tanto dejar de lado. Por eso las empresas se esfuerzan en ofrecer tanto sucedáneo.

Una oferta extravagante

Que podamos encontrar en el supermercado de la esquina todo tipo de sucedáneos de las carnes habría sido inimaginable hace tan solo unos pocos años. Abren, incluso, «Veggie

Butchers», o carnicerías veganas. Sin embargo, estamos asistiendo a una explosión de productos ultraprocesados o cargados de ingredientes nada recomendables, con todo tipo de aditivos, grasas saturadas o exceso de sal. El resultado es que son, además de extravagantes, muy poco recomendables para la salud.

Es un buen momento para descubrir que existen otras posibilidades y sabores, tal vez más humildes, pero mucho más naturales, sencillos ¡y que podemos elaborar en casa! Y permiten disfrutar de la buena mesa con salud.

Carnes vegetales: el seitán

Los intentos de obtener carne vegetal ya se daban a principios del

Su ausencia de sabor es lo que permite precisamente que el seitán pueda contener muchos sabores y se pueda utilizar en todo tipo de platos

pasado siglo, cuando Jaime Santiveri puso en el mercado la popular «Carnita», una carne vegetal elaborada a base de almendras, gluten, soja, levadura y aderezos. ¿Y antes?

También. De hecho, el gluten como ingrediente culinario separado del trigo fue descubierto por los fabricantes chinos de tallarines hacia el siglo VI, con el nombre de mien chin o «músculo de la harina». Fueron los japoneses los que le dieron el nombre de «seitán». Allí acabó convirtiéndose en un importante ingrediente de la cocina vegetariana de los monasterios budistas, que conservan recetas del siglo XI de sucedáneos de ternera elaborados con gluten.

Al ser básicamente una pasta de proteína de trigo, el seitán es rico en

Bueno y Vegano Recomienda

SECO / SALSAS

Salsa de Soja Yaemon Tamari Japonesa Ecológica, de Clearspring

Una salsa tamari japonesa poco común que cuenta con doble intensidad de sabor y es elaborada con semillas de soja ecológicas enteras. La familia Yaemon lleva más de 150 años elaborando magistralmente esta auténtica salsa tamari en Aichi, siguiendo una receta de 400 años de antigüedad. Se envejece en barriles de madera de cedro durante dos veranos, lo que le confiere su rico sabor y textura aterciopelada. ¡Y no contiene gluten! Una de las salsas favoritas para sushi, tempura, etc.



Certificado: Ecológico [Euro Hoja]
Marca: Clearspring | www.clearspring.co.uk
Empresa: Clearspring Ltd.

IMPRESINDIBLE

COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS

Ashwagandha en polvo, equilibrio natural, de Sol Natural

Sin duda esta raíz es la aliada perfecta para la vuelta al trabajo. Entre sus beneficios destaca por ayudar a combatir el estrés físico, mental y emocional, mejorar la función cognitiva, y mejorar el sueño.

Incorpórala en tus batidos diarios y disfruta de un regreso a la rutina con más equilibrio y bienestar.



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

IMPRESINDIBLE

proteínas y bajo en grasas y carbohidratos. Cada 100 g de seitán aportan unos 24 g de proteínas, que no está nada mal. Y baja densidad energética: 121 kcal por cada 100 gramos. Esto hace que el seitán sea un alimento suave y digestivo a la hora de comerlo... siempre que haya sido elaborado partiendo de trigo de calidad –y los comensales no sean celíacos, claro está.

El seitán se popularizó en Occidente a principios de la década de 1970, con la llegada a EE.UU. de Michio Kushi y la macrobiótica. En Europa también fue mucho más conocido desde entonces, junto con sus otras dos propuestas proteicas: el tempeh y el tofu de soja.

En la cocina

El sabor del seitán es poco marcado, si bien a menudo le añaden salsa de soja tamari o algún aderezo. Al

Más logradas y ecológicas son las salchichas basadas en tofu, que algunas buenas marcas dietéticas han logrado consolidar en estos últimos años

igual que ocurre con el tofu, dicha ausencia de sabor es lo que permite precisamente que pueda contener muchos sabores. Por eso el seitán se puede utilizar en todo tipo de platos, pues son el resto de ingredientes los que van a darle gracia a la elaboración.

Otros recursos ricos en proteínas

La facilidad de obtener elaboraciones con el tofu y otros derivados de la soja propició la primera generación de salchichas y hamburguesas vegetales. Hoy, las hamburguesas vegetales atraviesan un auténtico estallido de variedades –con resultados y calidad bastante variables– que puede hacer que mueran de éxito.

En cuanto a los fiambres, las empresas cár-



©BuenoyVegano. Verduras con dados de tofu

nicas ya llevaban muchos años de experiencia en lo de incluir en sus productos sucedáneos como la soja. Por eso ha sido tan sencillo, para estas marcas de embutidos convencionales, producir salamis vegetales.

Más logradas y ecológicas son las salchichas basadas en tofu, que algunas buenas marcas dietéticas han logrado consolidar en estos últimos años.

No podemos olvidarnos del tempeh, que también nos llega de Oriente (Indonesia) y se elabora cocinando semillas de soja enteras, dispuestas en capas finas y fermentándolas con un moho (*Rhizopus oligosporus*) durante 24 horas a temperatura tropical (30-33°).

El moho crece y produce hilos filamentosos que penetran en las semillas y las unen, y digieren grandes cantidades de proteína y aceite, formando fragmentos con sabor.

Aunque en Indonesia lo ofrecen por las calles como un snack, la gracia del tempeh es comerlo fresco, no pasteurizado, y eso lleva a las personas interesadas a vivir una auténtica aventura para lograrlo. Es otra historia, realmente fascinante.

¿Podemos dejar de lado la «proteinomanía»?

En todo caso, vale la pena recordar aquí a la especialista norteamericana Frances Moore Lappé, cuya obra *Diet for a Small Planet* le valió el Premio Nobel Alternativo (Right Livelihood Award) en 1987, por sus estudios que demuestran cómo podemos aumentar el valor proteico de determinados alimentos vegetales.

Si combinamos, por ejemplo, legumbres y cereales, este valor proteico aumenta en comparación a si los comemos por separado. Un gran recurso –y un gran cambio– para todo el mundo. ■



©BuenoyVegano

Bueno y Vegano Recomienda

SECO / PATÉS Y UNTABLES

IMPRESINDIBLE

Crema de Cacahuete con Cacao, de Granovita

Granovita ofrece una deliciosa crema molida a piedra de cacahuete con cacao y dátil ecológico al mejor precio del mercado. Se trata de una crema de cacahuete y cacao que nos recuerda el conocido, tradicional y delicioso sabor “conguito”, pero sin perder las virtudes de las cremas de frutos secos. Una opción que es una fuente de proteínas, alta en fibra, sin gluten, sin aceite de palma y vegana. Edulcorada solamente con dátil y agave.



Certificados: Ecológico [Euro Hoja] | Kosher
Marca: Granovita | www.granovita.com
Empresa: Granovita, S.A.U.

SECO / SNACKS

IMPRESINDIBLE

Barrita de Avena Banana Dream 40g, de Lifefood

El plátano con un toque de canela es un auténtico placer, con un sabor original desde el primer bocado.

Elaborada con ingredientes 100 % ecológicos, sin azúcares refinados, gluten ni lactosa, la Barrita de Avena Banana Dream, aporta energía estable que te ayudará a mantenerte activo mientras viajas, estudias, trabajas o practicas deporte.



Certificado: Ecológico [Euro Hoja]
Marca: Lifefood | www.lifefood.eu
Distribución: BiotoBio Ibérica S.A.



Noemí Alba

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

Cosmética vegana pero no ética

El problema de la explotación en minería de mica

La mica se ha utilizado en cosmética y maquillaje durante siglos, con registros que se remontan al antiguo Egipto y a las culturas de la India, donde ya se empleaba por su brillo natural. Sin embargo, su uso industrial en la cosmética moderna se consolidó a principios del siglo XX, cuando la industria beauty comenzó a incorporarla de manera masiva en polvos, sombras y rubores para aportar luminosidad y textura sedosa.

En las últimas décadas, su presencia se ha vuelto omnipresente, especialmente en productos veganos y naturales, donde se valora su origen mineral, a diferencia de las escamas de pescado y otros ingredientes animales usados para efectos similares.

Actualmente, la mica se usa para aportar luz y suavidad a sombras de ojos, iluminadores, labiales, bases y productos de belleza similares. El polvo de mica tiene la característica de reflejar la luz y esto la ha convertido en un componente esencial para conseguir ese acabado radiante y satinado que tanto se suele buscar en el maquillaje. Además, al tratarse de un ingrediente no animal, encaja perfectamente con los principios del veganismo. Pero, detrás de ese brillo aparentemente ético, se oculta una realidad muy oscura que invita a una reflexión profunda. Porque, que un producto sea vegano, no significa que sea cruelty-free.



123RF Limited@firsavaen

La cara oculta de la mica: esclavitud infantil

La mica se extrae principalmente en zonas de oriente, sobre todo en India, que produce más del 60% de la mica natural que se utiliza a nivel mundial. Los estados de Jharkhand y Bihar, al este del país, concentran una gran parte de esta actividad minera. Aunque en teoría la extracción está regulada, una gran parte del comercio de mica proviene de minas ilegales o abandonadas, donde no existen condiciones mínimas de seguridad ni derechos laborales reconocidos.

Estas minas funcionan en áreas extremadamente empobrecidas, donde el trabajo en la minería se ha convertido en la única fuente de sustento para muchas familias.

En este contexto, la explotación de niños y niñas se ha convertido en algo habitual en esta industria. Se estima que más de 20.000 menores trabajan actualmente en la extracción de mica en India, aunque las cifras reales probablemente serán aún mayores debido a la naturaleza clandestina de estas actividades. Desde edades muy tempranas, los menores son enviados a las minas para ayudar a sus familias a sobrevivir. Trabajan a cielo abierto o en pequeñas cavernas, muchas veces inestables, donde la posibilidad de derrumbe es constante. Estos menores, algunos de apenas cinco o seis años, pasan horas bajo el sol o en túneles inseguros, cargando piedras y tamizando el mineral, todo por unos pocos céntimos al día. Por supuesto, no existen protocolos de seguridad, así que no utilizan cascos,

Se estima que más de 20.000 menores trabajan actualmente en la extracción de mica en India

ni mascarillas, ni herramientas adecuadas; cada día en la mina puede ser el último.

Pero más allá de los accidentes físicos, al picar las rocas, la mica libera un polvo finísimo que entra por las vías respiratorias y penetra en los pulmones, lo que, con el tiempo, da lugar a enfermedades respiratorias graves, como la silicosis, una dolencia crónica e irreversible que provoca una tos constante e insuficiencia respiratoria. Sin atención médica, sin diagnóstico y sin opciones de tratamiento, estos trabajadores sufren en silencio. La jornada puede comenzar al amanecer y durar hasta el atardecer, con pausas mínimas y una paga que, en el mejor de los casos, apenas alcanza para comer. Es un trabajo invisible y lleno de dolor y muertes, que sostiene una industria multimillonaria.

La explotación infantil en estas regiones no es solo una consecuencia

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



cia de la pobreza, sino también de la falta de regulación efectiva, del desinterés gubernamental y de una cadena de suministro que se beneficia precisamente de esa opacidad. Mientras los niños están en las minas, no están en la escuela. Se rompe así el ciclo de educación que podría ofrecerles una salida, y de esta forma se perpetúa la marginalidad y la exclusión a lo largo de generaciones. Las familias no son culpables porque están atrapadas en un sistema que no les deja otra opción. Pero las empresas que compran esa mica, sí tienen responsabilidad, especialmente cuando no toman medidas para asegurarse de que sus ingredientes provienen de fuentes éticas.

Esta realidad contrasta fuertemente con las promesas que muchas marcas hacen sobre ética, sostenibilidad y compromiso social. Aunque un producto sea vegano y libre de crueldad animal, eso no garantiza que esté libre de crueldad humana. Muchas empresas aún carecen de transparencia en cuanto a la proce-

dencia de sus materias primas, y la mica, en particular, suele provenir de cadenas de suministro opacas, difíciles de auditar y controlar. Así, la industria de la belleza, en su búsqueda de lo natural y lo ético, termina siendo cómplice —muchas veces sin quererlo, pero otras con total indiferencia— de prácticas que perpetúan la pobreza y la explotación.

Algunas empresas han decidido utilizar mica sintética, que se puede crear en laboratorios y reproduce las propiedades del mineral natural sin necesidad de explotar recursos humanos ni medioambientales. También se puede utilizar mica certificada, que garantiza una extracción libre de explotación. Es decir, **existen alternativas éticas**, pero falta más voluntad para apostar por ellas.

¿Cómo saber si un producto o una marca está utilizando mica proveniente de minas ilegales o extracciones realizadas por mano de obra infantil? Es difícil saberlo por el oscurantismo que hay en torno al sumi-



123RF Limited@wassiliy

nistro de este mineral, pero aun así tenemos algunas opciones. Por ejemplo, podemos leer la lista de ingredientes. Identificar la mica no siempre es fácil, pero suele aparecer bajo los nombres *mica*, *CI 77019* o *potassium aluminum silicate*. Que este mineral esté presente, no significa que haya explotación infantil, pero nos permite saber que contiene mica y podemos elegir rechazar este producto. Igualmente, podemos buscar si un producto lleva mica sintética que suele aparecer como *synthetic mica* o *synthetic fluorophlogopite*. También podemos investigar las políticas de las marcas o elegir aquellas con certificaciones como *Fair Trade* o *Ecocert*, que sí supervisan sus cadenas de suministro.

En este camino hacia una cosmética más justa, hay que poner en valor el trabajo de organizaciones que luchan activamente contra el trabajo infantil en las minas de mica. Iniciativas como el *Responsible Mica Initiative* buscan construir una cadena de suministro más ética y trazable,

apoyando a las comunidades locales, promoviendo la escolarización infantil y ofreciendo alternativas laborales a los adultos. Aunque aún queda mucho por hacer, estas acciones demuestran que cambiar el modelo es posible si existe voluntad colectiva.

El veganismo, como movimiento ético, se centra en la defensa de los animales y rechaza su explotación en la industria alimentaria, textil o cosmética. Sin embargo, cuando hablamos de consumo, no podemos ignorar que hay otras formas de violencia igualmente intolerables. La explotación laboral, la esclavitud infantil, las muertes silenciosas en las minas, son formas gravísimas de opresión que no deberían quedar fuera del debate. La lucha por un mundo más justo no debe ser excluyente. Es fundamental apostar por una ética interseccional, una que no jerarquice el sufrimiento, sino que lo combata en todas sus formas. Y a veces, ese acto de resistencia puede ser tan sencillo como dejar de comprar un producto. ■

VEGAN cosmetic



Foto: Pascal Terjan Flickr2Commons

¡NOVEDAD!



Mi familia vegana

Consejos de tu pediatra para una alimentación saludable y equilibrada

¡La guía imprescindible para toda la familia!

Escrito por la pediatra Miriam Martínez Biarge, profesora universitaria de alimentación infantil con amplia experiencia clínica en asesorar familias vegetarianas y veganas



SEGUNDA
EDICIÓN
ACTUALIZADA

De venta en ecotiendas
y herbolarios

Más información



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

El ayuno: la mejor *dieta* *détox*

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

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

Además, todas las células del organismo tienen la capacidad de reparar los errores en su material genético o de autodestruirse si esta reparación no es posible, manteniendo sano al conjunto del organismo.



123RF Limited@dexteris

Intentar interferir en este proceso es como intentar controlar los latidos del corazón: en el mejor de los casos una pérdida de tiempo y dinero. En otros casos podría ser hasta peligroso. Lo que sí es útil es no poner obstáculos para que nuestro cuerpo lleve a cabo estas funciones de forma autónoma. ¿Cómo? Con una práctica que la humanidad ha conocido desde sus orígenes y que muchos animales también practican: **el ayuno**.

El ayuno ha sido una práctica espiritual y de salud en todas las tradiciones religiosas. También ha sido un arma terapéutica clásica de la medicina naturista, y en los países donde esta se desarrolló con fuerza el siglo pasado, como Alemania, son numerosas las clínicas donde los pacientes ayunan bajo supervisión médica, con fines tanto preventivos como curativos. En España también encontramos desde hace años algu-

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

nos centros médicos dedicados a esta terapia.

¿Cómo funciona el ayuno?

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

A lo largo de la historia se han recomendado diferentes modalidades

BioCultura

Feria de productos ecológicos
y Consumo responsable



LA RAÍZ DE LA SOLUCIÓN

MADRID IFEMA 6 - 9 noviembre 2025

Organiza



biocultura.org
@biocultura



de ayuno, de un día a varias semanas de duración. En los últimos años sin embargo, ha ido creciendo el interés entre médicos y científicos por una modalidad de ayuno conocida como ayuno intermitente.

Los beneficios del ayuno intermitente

El ayuno intermitente es una práctica que se lleva a cabo de forma indefinida, o al menos durante tiempo prolongado, y consiste en reducir el número de horas del día durante las cuales comemos.

Una de las pautas más recomendadas es la de comer durante un periodo de 8 horas, manteniéndonos en ayunas durante las otras 16. Esto significaría por ejemplo comer a las 12:00 y cenar a las 20:00 horas. Otra pauta aconseja ayunar completamente (o ingiriendo solo 500/600 calorías) dos días diferentes de la semana.

¿Qué nos dice la ciencia? Estudios realizados en humanos han mostrado que aparte de facilitarse la pérdida de grasa corporal, especialmente a nivel abdominal, que es la más peligrosa,



123RF Limited@pitinan

mejoran los niveles de azúcar en sangre, la tensión arterial, la frecuencia cardíaca y el rendimiento físico-deportivo.

A medio y largo plazo mejora la resistencia celular ante el estrés oxidativo, lo que puede servir como protección frente al cáncer y enfermedades degenerativas, así como aumentar la esperanza de vida.

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

¿Quiénes no deben ayunar?

- Los bebés, niños y adolescentes.
- Las mujeres durante el embarazo y la lactancia – probablemente tampoco si estás tratando de concebir.
- Las personas con trastornos alimentarios como anorexia y bulimia.
- Las personas muy delgadas, con un IMC < 20.

¿Quiénes deberían ayunar bajo supervisión médica?

- Las personas con diabetes, hipertensión, enfermedades renales, hepáticas o cardíacas o con cualquier tipo de tumor. Aunque el ayuno puede ser muy beneficioso en estas enfermedades, no es recomendable hacerlo a solas en casa pues pueden surgir complicaciones. Busca un profesional sanitario experto o mejor un centro médico donde se realicen estas terapias.
- Después de los 70 años, el ayuno intermitente en alguna de sus modalidades puede ser beneficioso, pero es mejor contar con la ayuda de un profesional, especialmente al principio.

Si eres una persona adulta sana y quieres probar los beneficios del ayuno **empieza por ir adelantando la cena y retrasando el desayuno** de manera que por lo menos estés 13 horas diarias sin comer. No comas inmediatamente tras levantarte. Toma

Es importante siempre mantenerse muy bien hidratado bebiendo agua, infusiones, y caldos de verduras

una infusión y espera hasta sentir de verdad hambre. Debes hacerlo paulatinamente y nunca forzando tu cuerpo. Rompe el ayuno en cuanto sientas malestar. Intenta también dejar de picar constantemente entre horas, y en cambio hacer dos o tres comidas diarias completas y nutritivas. Muchas veces picoteamos no por hambre, sino por aburrimiento o ansiedad.

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

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

El ayuno y el ayuno intermitente son prácticas preventivo-curativas que podemos incorporar a nuestra vida diaria de forma permanente



Hortec
agricultura ecológica
somos cooperativa

Desde 1991 comprometidos con la fruta y verdura ecológica de calidad y proximidad

Una cooperativa formada por 30 socios agricultores y agricultoras del territorio

Ofrecemos servicio a tiendas de Cataluña, Madrid y Baleares

www.hortec.org
info@hortec.org
93 556 45 00

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

