

"La carne es un alimento prehistórico. La prehistoria ha terminado" Morrissey

Vegana.gal 2025

25 y 26 de octubre Instituto Ferial de Vigo (IFEVI)



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:



Cartel de Vegana.Gal

ALIMENTACIÓN Y SALUD

4

Veganismo en niños: ¿es seguro? ¿cómo planificarlo?

RECETA

7

Galletas veganas con mermelada

COSMÉTICA

12

Aprende a elaborar un jabón multiusos sólido



Bueno y Vegano @buenoyvegano @buenoyvegano

www.buenoyvegano.com

SUSCRÍBETE GRATIS



Consulta las mejores recetas veganas

Bueno y Vegano



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, Jordi Casamitjana,
Iván Iglesias, Miriam Martínez,
Júlia Ramon, Cristóbal Vidal

Bueno y Vegano no usa tecnologías de
inteligencia artificial como ChatGPT
para la creación de contenidos.

Bueno y Vegano no comparte
necesariamente las opiniones firmadas
e insertadas en sus páginas.

La dirección no se hace responsable
de la calidad, procedencia u
origen de sus anuncios.

Powered by Bio Eco Actual



La feria Vegana.gal 2025 se celebra en Vigo los días 25 y 26 de octubre en el Instituto Ferial de Vigo (IFEVI)

Es esta su quinta edición y acogerá a empresas, entidades y colectivos concienciados e implicados con el consumo ético y sostenible. Alrededor de 100 casetas son las que exponen en este espacio que ha recreado un auténtico **Campo da festa**, un microcosmos libre de explotación animal.

En esta edición se dan cita empresas veteranas junto a nuevas propuestas procedentes de distintos puntos de España y Portugal que ven en la feria la oportunidad de contactar con distribuidores y compradores y dar a conocer sus productos al público en general.

Las organizaciones sin ánimo de lucro y santuarios, centrados en la protección y cuidado de los animales y en el activismo y divulgación del fundamento ético que también inspira la feria son parte importante

La nueva edición de Vegana.gal 2025 se convertirá en un microcosmos libre de explotación animal



Foto cedida por Vegana.gal@Iván Eiroa

de Vegana.gal, entre ellos **Santuario Vacaloura**, **Frente LA**, **Petjades Trobades**, **Galgos 112**, **Rescue Galicia**, **Compasión Animal** o **La Isla de Tali**.

O Parladoiro: un espacio para conversar

O **parladoiro** era en Galicia un lugar de reunión donde conversar con calma. Recuperando este espíritu de foro plural, Vegana.gal ha previsto un escenario en el que se abordarán temas diversos de interés. Entre las voces esperadas está **Lucía Martínez**, nutricionista y autora del blog *Dime qué comes*; el actor y humorista **David Pareja** que ofrecerá una charla a dos con Águeda Ubeira, la CEO de Vanetta; **Marina Sánchez**

y **Kike Gimeno**, de **Satya Animal**, que compartirán las claves del caso de la granja de gallinas de Lluçma-jor; **Rocío Cano** y **Mery Ocaña**, reflexionando sobre el especismo en el sistema educativo; **Buenas Migas Podcast**, entrevistando al divulgador científico **Gonzalo Quesada** (@datosdeciencia), así como agentes de la propia industria de alimentación vegana.

También estarán **Adriana Fervi** (@adriana_nutricion), con orientaciones prácticas para dar los primeros pasos hacia una dieta más consciente; **María González** (**La Vida Color Frambuesa**), con consejos para actuar cuando encontramos animales en apuros; y **Carla Aparicio** (**Lidavet y Pinkpeas**), que aportará



Endulzadas
con dátiles



Dulzor natural

Disfruta de estas dos irresistibles combinaciones con fruta, llenas de contrastes deliciosos y endulzadas únicamente con dátiles.



16 sabores disponibles.
¡Descúbrelos aquí!



reflexiones sobre el futuro vegano en nuestros hogares.

Demostraciones de cocina en La Lareira

Alrededor de la **lareira**, el fuego en las cocinas gallegas, habrá demostraciones de cocina a cargo del chef **Gerson Iglesias** (Restaurante **ERVA**), de **Miriam Fabà** (@veganeando) con su propuesta de cocina reconfortante, del creador **Yoel Ballega** (@yoelvegan), y del dúo formado por **Eduardo Contreras** y **Francesca Ruberti** (@elpisovegano). Asimismo, acogerá la demostración conjunta de **Maku Moreno** (@makumoreno) y **Miriam Fabà**, que, gracias al impulso de **Vanetta Food**, unirán fuerzas y talento en un *showcooking* juntos.

En este escenario también se presentará la iniciativa internacional **Plant Based Treaty**, con **Juan Pablo Casadiego**, y se proyectará el

Alrededor de 100 casetas expondrán en el recinto, que ha recreado un auténtico Campo da festa

documental *Seantience*, sobre la sintiencia de los animales acuáticos, de la mano de **Ética Animal** y la **Universidad de Santiago de Compostela**.

Presentaciones de libros y coloquios

En **Vegana.gal** se presentan al público novedades de libros, se firman ejemplares, y se debate sobre los temas candentes del veganismo con los autores como **Nara Ribeiro**



Foto cedida por Vegana.gal@Iván Eiroa

y **Pedro López** (@melonsinjamon), **Christopher Wilson** (@elbrasas), **Miriam Fabà** o **Miriam Jiménez Lastra**, en diálogo con **Lucía Martínez**.

El programa se completa con una **zona infantil** llena de juegos, cuentacuentos y circo; una **taberna gallega 100% vegetal**; **talleres solidarios** y un **punto de información nutricional**.

Eira das Ideas, el área profesional B2B

A **Eira das Ideas**, gestionada por **Mardy Bum**, es la propuesta que busca impulsar la creación de sinergias entre proyectos y empresas facilitando el intercambio y la promoción gracias a la oportunidad de encuentro que brinda la feria.

Vegana.gal 2025 cuenta con el patrocinio oficial del **Concello de Vigo** y de la start-up **Vanetta Food**,

para seguir creciendo y consolidarse como un referente del movimiento vegetal en el noroeste peninsular.

La organización quiere poner el foco en la Galicia que combina tradición y apertura a nuevas formas de vivir y que no es ajena al impulso del veganismo. Nos invitan a inspirarse, compartir y descubrir la importancia y repercusión de nuestras decisiones en las distintas áreas de la vida, empezando por la alimentación, pero yendo más allá.

Vegana.gal es una fiesta de encuentro y diálogo. Un acontecimiento para no perderse. ■

VEGANAGAL

Información y entradas en
www.vegana.gal



Foto cedida por Vegana.gal@Iván Eiroa



¡Para verdaderos amantes del matcha!
Un matcha para cada momento.

Matcha Premium
Té verde matcha en polvo
100 % de primera calidad

30 g



Matcha
100 % té verde Matcha
en polvo

100 g

New



Matcha Superior
Té verde Matcha
100 % superior

30 g



raabvitalfood.com



Natural. Premium. Vital.



Puede encontrar nuestros productos en ecotiendas, herbolietéticas y parafarmacias o en www.raabvitalfood.com



Miriam Martínez Biarge

Médico Pediatra

www.creciendoenverde.com

info@creciendoenverde.com

Veganismo en niños: ¿es seguro? ¿cómo planificarlo?

La alimentación vegana (100% vegetal) es segura en todas las etapas de la vida, incluyendo el embarazo y la infancia y adolescencia. Así lo reconocen, no solo la Academia Americana de Nutrición, la más importante del mundo, sino la mayoría de las sociedades médicas y de nutrición de los países occidentales.

La alimentación vegana en la infancia no solo es segura: los estudios muestran que proporciona muchos beneficios a los niños y niñas que la siguen. En la última década, investigaciones realizadas en Alemania y en Polonia, además de otros países, muestran que los niños y niñas veganos crecen y se desarrollan armónicamente y tienen un menor riesgo de presentar sobrepeso; además su dieta cumple mejor las recomendaciones oficiales que la de los niños y niñas no veganos: contiene menos azúcar y menos grasa saturada, más carbohidratos complejos, más fibra, más antioxidantes, y la cantidad óptima de proteínas. Cuando se analiza la sangre



123RF Limited@zzzdim

de estos niños se observa que ya desde esta edad presentan menos factores de riesgo cardiovascular que sus compañeros no veganos.

Planificación adecuada

La alimentación infantil es importante y requiere una planificación adecuada. Esto es así tanto si la dieta

que se sigue en casa es vegana, como si es ovolactovegetariana como si incluye carne y pescado. Planificar una dieta infantil vegana no es más difícil ni complicado que planificar una dieta no vegetariana. Lo único que cambia es la proporción de los diferentes grupos de alimentos que hay que incluir.

Planificar la alimentación infantil significa saber qué grupos de alimentos deben estar presentes en los menús diarios y en qué proporción aproximada.

Los niños y niñas veganos de más de 2 años deberían comer a diario:

- Entre 2 y 4 porciones de fruta de temporada, procurando que haya variedad.
- Una porción de verdura o ensalada con cada comida principal, procurando que sean de colores diferentes cada día.
- Una porción de legumbre o derivado de la soja (tofu, tempeh, hamburguesa de soja) o seitán en cada comida principal (mediodía y cena).
- Entre 2 y 3 raciones de leche de soja enriquecida con calcio y/o yogures de soja enriquecidos con calcio.
- Entre 1 y 2 raciones pequeñas (equivalente a un puñado) de frutos secos y/o semillas. Los menores de 4 años deben tomar los frutos secos y las semillas siempre molidos o en forma de crema, nunca enteros o en trocitos, porque el riesgo de que se atraganten con ellos es alto.
- Entre 4 y 7 raciones de cereales, según su edad y su nivel de actividad física. Una ración es una rebanada de pan, o medio plato de pasta o de arroz o de cuscús, o una taza mediana de muesli, de cereales crujientes o de copos de avena.

¿Cómo se distribuye esto a lo largo del día?

Para desayunar los niños/as pueden tomar copos de avena preparados

Una alimentación vegana es perfectamente segura en la infancia y aporta beneficios frente a las dietas convencionales



123RF Limited@monticello

MAISON FAMILIALE & INDÉPENDANTE

BIODYSSEE

VOYAGE GASTRONOMIQUE

LA CALIDAD ARTESANAL AL PRECIO JUSTO, DIRECTAMENTE PARA TI

UNA FAMILIA INDEPENDIENTE

Para nosotros, la calidad no debería ser un lujo.

RECETAS ÚNICAS

Junto a nuestros productores, estamos implicadas desde la selección de las materias primas hasta el acabado de nuestros productos.

La magia ocurre en nuestro taller, donde concebimos recetas originales.

Distribuido por: infoedispronat.com
www.dispronat.com

Dispronat

WWW.BIODYSSÉE.COM

con leche de soja, crema de cacahuetes y plátano; o tostada de pan integral untada con crema de almendras, con aguacate o con hummus o con paté de tofu; y acompañada de una fruta de temporada y un vaso de leche de soja o un yogur de soja.

Ejemplos de platos completos y equilibrados **para mediodía** pueden ser: pasta con boloñesa de lentejas o de soja texturizada + ensalada; cuscús con garbanzos y verduras; arroz con lentejas y verduras; wok de tofu con verduras y noodles; ensalada de alubias y patatas con hortalizas; estofado de seitán con patatas, guisantes y zanahorias.

El mejor postre es siempre fruta de temporada, pero algunos días se puede reemplazar por un yogur de soja.

Para cenar, dependiendo de lo que hayan comido a mediodía y el hambre que tengan, se les puede ofrecer sopa de fideos y garbanzos con caldo de verduras; o crema de verduras acompañada de tostada con hummus; o crema de verduras con garbanzos tostados espolvoreados; o un burrito de verduras con tofu y aguacate; o una hamburguesa de soja con gajos de patatas y boniatos al horno. De postre pueden tomar fruta o yogur de soja dependiendo de lo que hayan comido en otros momentos del día.

Como **tentempiés a lo largo del día** los niños/as pueden comer fruta, frutos secos, yogur de soja, bati-do casero de leche de soja con frutas; sándwich de hummus con pepino y zanahoria, o de lonchas de tofu con tomate y pesto; o barritas caseras de avena y frutos secos, por ejemplo.



123RF Limited@evgenyatamanenko

Normalmente el número y la cantidad de los tentempiés dependerá del nivel de actividad física de cada niño o niña o de su etapa de crecimiento. Todos los niños y niñas deben comer de acuerdo con su apetito, y tantas veces como necesiten a lo largo del día para no pasar hambre. Los niños y niñas deportistas y los adolescentes de ambos sexos deben comer más a menudo y mayores cantidades.

Suplementos

Muchos alimentos, como la leche y los yogures de soja, o la levadura nutricional, están ya fortificados con vitamina B12, pero, aun así, los niños y niñas veganos deben tomar un suplemento semanal de vitamina B12 como refuerzo, pues esta es la única vitamina que no se encuentra en cantidad suficiente en los alimentos vegetales.

Si los niños y niñas pasan un rato al aire libre cada día (que es lo recomendable para su salud física y mental), y les da el sol al menos 30-40

Los niños y niñas veganos deben tomar un suplemento semanal de vitamina B12 como refuerzo

minutos cada día en rostro, escote y brazos, pueden obtener así la vitamina D que necesitan. En los casos en que esto no sea posible, es recomendable consultar con un profesional sanitario especializado para valorar si sería conveniente aportar esta vitamina en forma de suplemento, bien durante todo el año o bien solo en invierno.

Las niñas y niños veganos sanos que comen como se ha descrito más arriba no necesitan ningún otro suplemento, ni de vitaminas ni de hierro o calcio, y estos solo se deben administrar en casos concretos y tras

valorarlo con su pediatra, como en cualquier otro niño.

Bebés veganos

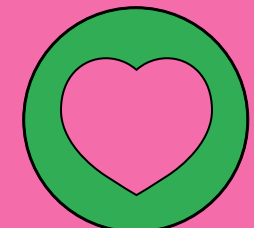
En los primeros dos años la alimentación infantil es un poco diferente, ya que el alimento principal, sobre todo durante el primer año de vida, es la leche. Como en el resto de los bebés, la mejor leche que pueden recibir los bebés de familias veganas en los primeros meses de vida, es la leche de su madre. Si esto no es posible o suficiente, hay fórmulas especiales para lactantes a base de proteína de soja o de arroz hidrolizado, que no llevan leche de vaca y que se pueden adquirir en la farmacia. Es importante consultar con el pediatra o con un dietista-nutricionista especializado para saber qué fórmula es la más adecuada para cada bebé y cómo utilizarla. Las leches vegetales de supermercado no son apropiadas en el primer año de vida, pero pueden empezar a introducirse, sobre todo la de soja, que es la más nutritiva, durante el segundo año de vida.

En resumen, una alimentación vegana es perfectamente segura en la infancia y aporta beneficios frente a las dietas convencionales. Planificar este tipo de alimentación no es más complicado, pero requiere familiarizarse con grupos de alimentos que quizá antes no usábamos; así como cambiar algunos esquemas mentales. En la etapa de transición de una dieta convencional a una alimentación vegana, un profesional sanitario (pediatra o nutricionista) especializado en este tipo de alimentación puede ayudarnos a resolver dudas y a organizar los menús familiares para asegurarnos de que sean completos y equilibrados. ■

beveggie.eus | EL FESTIVAL VEGANO DE EUSKADI | JAIALDI BEGANOA | EL FESTIVAL VEGANO DE EUSKADI | #BeVeggie2025

beveggie!

6 | 7 | 8 DICIEMBRE
FICOBA



beveggie.eus | EL FESTIVAL VEGANO DE EUSKADI | JAIALDI BEGANOA | EL FESTIVAL VEGANO DE EUSKADI | #BeVeggie2025



Júlía Ramon Martínez
Periodista

Comer vegano ayuda a prevenir y revertir múltiples enfermedades

Las enfermedades cardiovasculares (ECV) son la principal causa de mortalidad en todo el mundo: provocan más de 17 millones de muertes cada año, según los últimos datos de la **OMS**. Sin embargo, numerosos estudios demuestran que una alimentación vegana disminuye los niveles de tensión arterial y ayuda a reducir el colesterol, la diabetes, la obesidad y, por consiguiente, el riesgo cardiovascular total.

El presidente del **Comité de Médicos para la Medicina Responsable**, el **Dr. Neal Barnard**, niega que los carbohidratos o el azúcar sean los causantes de la diabetes; una enfermedad que actualmente padecen 463 millones de personas. **Barnard** señala a la carne para indicar el origen de dicha alteración de glucosa en la sangre, pues comer carne procesada diariamente aumenta un 51% el riesgo de padecer diabetes.

Cuando comemos alimentos de origen animal, sobre todo procesados



123RF Limited/vaaseenaa. Vegan taco wrap

y carne roja, las células musculares del cuerpo humano acumulan pequeñas partículas de grasa que generan cierta resistencia a la insulina, la hormona que permite que la glucosa penetre en las células para ser utilizada como fuente de energía. En consecuencia de estas placas provocadas por la acumulación de grasa en nuestras arterias, el azúcar natural

de los alimentos no puede entrar a las células que debería y se acumula en la sangre causando diabetes, una enfermedad en la que los niveles de glucosa (azúcar) están muy altos.

Todo el mundo sabe que la dieta es uno de los factores clave para estar sano. Sin embargo, hay cierto escepticismo en quitar el pescado, el pollo o los huevos de la mesa. La sociedad está tan acostumbrada a la cocina tradicional que desconfía de lo diferente o alternativo, como la comida vegana. En consecuencia, los malos hábitos alimenticios se pasan de padres a hijos, como las recetas. Aunque una persona pueda tener cierta predisposición genética para contraer diabetes, por ejemplo, lo que determina si ésta se va a manifestar y desarrollar o no, son las variables epigenéticas, como el estilo de vida o la alimentación.

La **Fundación Iberoamericana de Nutrición** realizó un estudio sobre la ingesta de proteínas y la mortalidad global. Concluyeron que sustituir la proteína animal por proteína vegetal conlleva una menor mortalidad global

y una disminución de la mortalidad específica por cáncer y por enfermedades cardiovasculares. Por un lado, numerosos estudios demuestran que el consumo de vegetales, alimentos integrales, legumbres y frutos secos reducen el riesgo de desarrollar resistencia a la insulina y mejoran el control glucémico. Por otro lado, varios estudios recientes también han mostrado cómo los enfermos de diabetes que inician una dieta vegana rica en hidratos de carbono complejos (cereales integrales, legumbres, verduras) y baja en grasas, mejoran los niveles de azúcar en la sangre y disminuyen la necesidad de medicación.

Eliminar los productos de origen animal de nuestra dieta no solo nos va a ayudar delante de enfermedades cardiovasculares, sino que también lo hará ante otros males como el cáncer. Según un estudio de la **OMS**, comer 50 gramos de carne procesada diariamente aumenta un 18% el riesgo de padecer cáncer de colon. Con esto se considera que la carne transformada a través de la salazón, el curado, la fermentación, el ahumado, u otros procesos para mejorar su sabor o su conservación, tiene la misma capacidad que el tabaco, la contaminación ambiental o las píldoras anticonceptivas para provocar cáncer a un ser humano. Los embutidos, tan presentes en nuestra vida cotidiana, se clasifican en el Grupo 1 dentro de los productos cancerígenos evaluados por la **OMS**. Esta categoría se utiliza cuando hay pruebas convincentes de que el agente causa cáncer y la evaluación se basa generalmente en estudios epidemiológicos que muestran el desarrollo de cáncer en humanos expuestos.

La **Universidad de Harvard** publicó un estudio donde se demuestra cómo los hombres con cáncer de próstata que comen abundante pollo multiplican por cuatro las probabilidades de hacer progresar dicha enfermedad. Aunque sea carne blanca, el pollo es un tipo de carne que se come de muchas formas distintas y esto aumenta las cantidades de ingesta. Asimismo, las dioxinas son los químicos sintéticos más tóxicos conocidos por la ciencia. Cuando consumimos un producto de origen animal también estamos ingiriendo las toxinas ambientales, alimenticias, los antibióticos y las hormonas que se les da a estos animales. ■

La proteína vegetal conlleva una menor mortalidad global y una disminución de la mortalidad específica por cáncer y por enfermedades cardiovasculares



Galletas veganas con mermelada

Tal vez por su reducido tamaño, las galletas podrían parecer una de las preparaciones más sencillas dentro de la repostería. Pero eso precisamente no tiene por qué ser así.

Para preparar una galleta crujiente será clave una buena proporción de grasa, por lo general margarina, que crearán un resultado hojaldrado y crocante. Además, no pueden faltar harina y

azúcar, que junto con la grasa forman la base de cualquier galleta.

Existen muchas versiones y tipos de galletas, gruesas y tiernas por dentro, finas y muy crujientes, con avena, pasas, chocolate... pero unas de las más sabrosas y finas son las de margarina vegetal. La masa es sencilla de preparar ya que contiene pocos ingredientes, pero la clave estará en dejar que

repose para que gane firmeza y poder manipularla sin problema. Para crear una galleta exquisita, añadir un toque de mermelada en el centro creará una combinación de sabor y textura deliciosa.

Personalmente, pienso que la mermelada de fresa aporta un toque dulce y ácido ideal, pero puedes sentirte libre de usar tu sabor de mermelada favorito.



Preparación: 15 min.
+ 1 hora de reposo
Cocción: 15 min.

INGREDIENTES (24 unidades)

- 250 g de harina.
- 150 g de margarina vegetal.
- 70 g de azúcar glass.
- 1 pizca de sal.
- ½ cucharadita de esencia de vainilla.
- 50 ml de bebida de soja.
- Mermelada extra de fresa ecológica con sirope de agave de **Valle del Taibilla**.

Elaboración

Batir la margarina a temperatura ambiente junto con el azúcar glass hasta conseguir una crema uniforme.

Añadir la bebida vegetal y la esencia de vainilla y volver a batir.

Agregar la harina y la sal y mezclar hasta que queden todos los ingredientes bien integrados. Amasar unos minutos sobre una superficie enharinada. Cuando la masa esté fina con la superficie suave formar una bola y enfriar al menos una hora en la nevera.

Precalentar el horno a 180°C.

Sacar la masa y dividir en 24 porciones algo más pequeñas que una nuez. Para evitar que se pegue la masa a las manos puedes usar aceite de oliva o un poco de harina.

Aplastar cada bola para formar la galleta dejando un hueco en el centro. Puedes ayudarte de una cucharilla o hacerlo con el pulgar.



©Iván Iglesias

Colocar 12 unidades en una bandeja de horno y colocar en el hueco central un cuarto de cucharadita de mermelada de fresa Valle del Taibilla.

Una vez colocadas, hornear a 180°C durante 15 minutos hasta ver que se han dorado.

Dejar enfriar en una rejilla. ■

Bueno y Vegano *Recomienda*

SECO / MERMELADA

IMPRESINDIBLE

Mermelada de Arándano con Agave en Formato Familiar, de Valle del Taibilla

Mermelada ecológica de 630 g con sirope de agave y de calidad extra, elaborada con arándanos ecológicos. Su sabor suave, dulce y ligeramente ácido es perfecto para tostadas, yogures o quesos, y también en repostería.

Un producto sostenible, ideal para familias, hostelería y repostería, con ingredientes locales y elaboración artesanal.



Certificado: Ecológico [Euro Hoja]

Marca: Valle del Taibilla | www.valledeltaibilla.es

Empresa: Agrícola y Forestal de Nerpio, SCCLM



123RF Limited@iakovenko



España, entre los países con mayor tasa de abandono de perros y gatos de la Unión Europea

España es uno de los países de la Unión Europea que registran más casos de abandono de animales de compañía. De acuerdo con un informe de la Fundación Affinity, **casi 300.000 perros y gatos fueron recogidos por protectoras y centros de acogida en 2024** tan solo en nuestro país.

Las cifras son preocupantes

Los datos del informe *Él Nunca lo Haría* apuntan que el año pasado la cifra se situó en los 292.028 rescates. En concreto, 173.867 de estos corresponden a perros y 118.151 a gatos. Esto se traduce en 800 animales recogidos al día o, en otras palabras, 33 perros y gatos rescatados cada hora. Se trata de unas cifras similares a las de los años anteriores. Sin embargo, lo más preocupante es que reflejan que la tendencia no va a la baja, sino todo el contrario: **el abandono sigue creciendo**.

Según el informe, ha habido un aumento acumulado del 7,3% entre

2020 y 2024 en el abandono de perros. En cuanto a la temporalidad, al contrario de lo que muchos pueden pensar, el abandono no se produce con mayor frecuencia en verano, coincidiendo con el periodo vacacional, sino que **se mantiene regular a lo largo del año**.

La gran mayoría de los animales abandonados **se encuentran en la calle** (63,7%) o son llevados a las protectoras por particulares que los han encontrado (20,5%). Un 2,7% proviene de intervenciones policiales en **casos de maltrato animal** y un 2,3% llegan a las protectoras como consecuencia de un desahucio o la intervención de los servicios sociales.

El informe señala también que un 10,7% de los animales son llevados directamente a los centros de acogida por los familiares con quien convivían hasta aquel momento.

Entre los **motivos del abandono**, las camadas no deseadas son la



123RF Limited@altitudevisual

principal razón, seguida de la pérdida de interés por el animal, los cambios de domicilio, el fin de la temporada de caza y los problemas de comportamiento, entre muchos otros.

Una problemática estructural

A pesar de los avances legislativos que se han ido adoptando en los últimos años, **las cifras de abando-**

no siguen siendo muy elevadas en toda Europa. Según informaciones de *The Guardian*, la protectora británica Cats Protection atendió a 184.000 gatos, además de un gran volumen de perros y conejos el año pasado. En Francia, la situación es muy parecida: unos 200.000 animales fueron recogidos por refugios y otras organizaciones, tal y como indican los informes del Observatorio para el Bienestar Animal (OCAD). ■

Países Bajos limita la pirotecnia: prohíbe la venta particular de petardos

El Gobierno de los Países Bajos ha aprobado una medida para **prohibir la venta de fuegos artificiales a consumidores particulares**.

La ley, que ha sido ampliamente demandada por la población neerlandesa, entrará **en vigor en 2026**, lo que significa que ya no se podrán comprar petardos para uso particular después de las celebraciones del próximo fin de año.

Demandada y muy bien acogida por la población

El número de **heridos, accidentes y daños materiales** provocados por el uso de pirotecnia -específicamente cohetes y petardos- aumentó considerablemente durante la pasada Nochevieja. Por este motivo, informa la *BBC*, la nueva ley estatal cuenta con un **apoyo social mayoritario**. Según reportan las encues-

tas, más del 57% de la población neerlandesa está de acuerdo con la prohibición.

Hasta el momento, 19 ciudades neerlandesas ya habían implantado prohibiciones municipales. Ahora, la ley entrará en vigor en todo el territorio nacional. No obstante, la normativa contemplará algunas excepciones para usos profesionales y un periodo de transición para que la industria pueda adaptarse.

Una buena noticia para todos los animales

Los petardos, los cohetes y los fuegos artificiales suponen **un riesgo para la salud** de diversos colectivos, como las personas con trastorno del espectro autista, las que sufren estrés postraumático, las personas sin techo, y también los animales.

Tal y como apunta FAADA, los animales de familia, como perros y

gatos, sufren **ataques de pánico, desorientación, huidas e infartos** como consecuencia de la pirotecnia. Asimismo, destaca, la fauna salvaje se ve afectada gravemente, puesto que pueden abandonar sus nidos y sus crías, chocar con edificios debido a la desorientación o sufrir episodios de estrés letales.

“En definitiva, esta decisión supone un avance crucial en la protección del bienestar animal y humano, y marca un precedente que esperamos inspire a otros países (incluida España) a replantear, de una vez por todas, ¡el uso de la pirotecnia!”, destaca la organización.

Por su parte, AnimaNaturalis declara: “La decisión de los Países Bajos demuestra que es posible avanzar hacia una sociedad más compasiva y segura. España debería seguir el mismo camino y prohibir definitivamente la venta de petardos y fuegos artificiales a particulares”. ■



123RF Limited@liudmilachernetska



Eslovenia marca un hito en la protección animal y se convierte en referente europeo

Eslovenia ha dado un paso histórico en la defensa del bienestar animal con la aprobación de la reforma de su Ley de Protección Animal, el pasado 20 de agosto de 2025.

La nueva normativa introduce cambios sustanciales que afectan a animales de granja, de compañía y salvajes, situando al país como un referente europeo en la materia y marcando un camino que otras naciones podrían seguir.

La reforma incluye medidas de gran alcance. Una de las más significativas es la **prohibición del uso de jaulas para gallinas ponedoras**, que entrará en vigor el 1 de enero de 2029. Con ello, Eslovenia responde a una de las críticas más persistentes sobre la industria avícola.

Otro avance es la **prohibición de la castración quirúrgica de lechones sin anestesia ni analge-**

sia, que será obligatoria desde enero de 2026.

La ley también refuerza la protección de los animales de compañía. Se **prohíbe mantener perros en jaulas dentro de las viviendas** y entregar animales como premios, prácticas que hasta ahora eran toleradas. Además, se creará un **registro oficial de personas inhabilitadas para tener o criar animales**, lo que permitirá prevenir casos de reincidencia en maltrato.

En cuanto a los animales silvestres, Eslovenia avanza hacia la **implantación de una Lista Positiva**, un mecanismo que limita la tenencia en cautividad a especies específicas, con el fin de reducir riesgos tanto para la biodiversidad como para el bienestar de los ejemplares.

Paralelamente, la reforma establece **mejores condiciones para los animales abandonados en refugios** y un aumento de los niveles de control y sanción, que incluirán

desde la incautación hasta multas más elevadas.

Este logro ha sido posible gracias a la presión ciudadana y al trabajo constante de organizaciones locales que, durante años, denunciaron las deficiencias en la protección de los animales. Su éxito envía un mensaje poderoso a toda Europa: **es posible legislar con ambición y determinación para mejorar la vida de millones de seres vivos**.

Aunque **el verdadero objetivo del veganismo es acabar con la explotación animal** este es un avance en concienciación en un continente donde el debate sobre la transición hacia sistemas más éticos de alimentación y convivencia con los animales gana cada vez más relevancia.

La reforma en Eslovenia demuestra que la política puede responder a la empatía ciudadana y construir un futuro más justo. Hoy, Eslovenia inspira y recuerda que un cambio profundo en el trato hacia los animales es posible y necesario. ■



123RF Limited@greeshkovmaxim

Colombia se consolida como referente regional en bienestar animal con tres decisiones históricas

Colombia vive un momento decisivo en materia de protección y bienestar animal. En menos de un año, el país ha aprobado y puesto en marcha tres medidas que lo sitúan a la vanguardia de Latinoamérica: la prohibición de corridas de toros y peleas de gallos, la entrada en vigor de la llamada "Ley Kiara" contra el uso de collares de castigo en perros, y la sustitución de las tradicionales carrozas de caballos en Cartagena por vehículos eléctricos.

El primer gran paso se dio con la ratificación de la **Ley 2385 de 2024**, avalada de forma unánime por la Corte Constitucional. Con esta decisión, las corridas de toros y las peleas de gallos quedaron prohibidas de manera definitiva en todo el territorio nacional. La sentencia fue celebrada por organizaciones defensoras de los animales, que destacaron el precedente internacional que marca Colombia al colocar la protección del bienestar animal por encima de tra-

diciones violentas. El país se suma así a naciones y ciudades como Costa Rica, Argentina y Ciudad de México, que ya habían limitado o eliminado la tauromaquia.

A esta decisión le siguió la aprobación de la **Ley 2480 de 2025**, conocida como **Ley Kiara**, que entró en vigor el pasado 1 de agosto. Esta norma prohíbe de forma absoluta la fabricación, venta y uso de collares de púas, estrangulamiento o descargas eléctricas para perros. La medida se sustenta en estudios científicos que demuestran el daño físico y emocional que producen estos dispositivos, además de su ineficacia como herramientas de adiestramiento. Con ello, Colombia se une a países europeos y regiones de Canadá y Australia que ya habían avanzado en el mismo sentido.

Finalmente, en el ámbito local, la ciudad de **Cartagena** anunció que a partir de diciembre de 2025 reemplazará las carrozas de caballos en el



123RF Limited@carolinajc

Centro Histórico por 60 vehículos eléctricos. La medida pondrá fin a la explotación de 120 equinos dedicados al turismo, al tiempo que refuerza el compromiso de la ciudad con la sostenibilidad y la modernización urbana. Autoridades locales subrayaron que el nuevo sistema preservará la esencia de los tradicionales paseos, pero con un enfoque innovador, res-

petuoso y acorde con los retos ambientales actuales.

Con estas tres decisiones, Colombia se perfila como un referente en la región, demostrando que el respeto hacia los animales y la apuesta por modelos más éticos y sostenibles pueden convertirse en política de Estado. ■



Jordi Casamitjana
Zoólogo especialista en comportamiento animal
buenoyvegano@buenoyvegano.com

Los animales son más sintientes de lo que parecen

La idea de que solo los humanos somos sintientes es medievalmente ridícula, equiparable a la superstición arcaica del sol circulando la tierra. La inmensa mayoría de animales, más del 99,9% de todas las especies, son sintientes.

El concepto de sintiencia se ha definido de muchas maneras, y las definiciones cambian con la cultura. Algunos dicen que es la capacidad de sentir «dolor y placer», otros dicen que es la capacidad de experimentar «sufrimiento y felicidad», o «emociones y estados de ánimo».

Algunos no aceptan que todos los animales sientan dolor o sufrimiento, alegando que necesitan un nivel sofisticado de cognición o conciencia, y argumentan que algunos animales que consideran «inferiores», como los gusanos y los insectos, no son sintientes. Yo no estoy de acuerdo con tal visión antropocéntrica.

En su significado más básico, la sintiencia es la capacidad de experimentar sensaciones positivas y negativas, lo que requiere dos cosas: en primer lugar, sentidos para percibir las sensaciones de estímulos provenientes del entorno, y, en segundo lugar, un sistema nervioso para procesar tales sensaciones y traducirlas en experiencias que permitan a los animales reaccionar en consecuencia, dependiendo de si son negativas o positivas (es decir, huyendo de un



123RF Limited@nigeldourley. Mejillones en las rocas

La sintiencia es la capacidad de experimentar sensaciones positivas y negativas

entorno adverso o moviéndose hacia una fuente de alimento, por ejemplo).

Conceptos como «sentimientos» son subjetivos y, por lo tanto, nunca podríamos probar que ningún organismo (incluido un humano) sea sintiente si lo basamos solo en eso.

Afortunadamente, no necesitamos saber exactamente lo que los animales están sintiendo, sino solo si están experimentando algo positivo o negativo, y el comportamiento de los animales nos lo puede indicar. Los animales son sintientes porque pueden comportarse de tal manera que pueden beneficiarse de la información que la sintiencia les proporciona.

Pueden sentir, experimentar y juzgar, y una vez que han juzgado, pueden comportarse en consecuencia. No necesitamos saber exactamente cómo se sienten o cómo razonan. Solo necesitamos observar cómo se comportan. Así es como sabemos que la mayoría de los animales son sintientes, y que las rocas, las plantas y las muñecas no lo son.

Soy etólogo (zoólogo especializado en comportamiento animal en condiciones naturales), y nunca he visto a ningún animal comportarse de tal manera que sugiera una falta de sintiencia (con la excepción de los poríferos, o esponjas de mar).

Una vez que la vida desarrolló la capacidad de moverse y volverse independiente de la fotosíntesis, la sintiencia inevitablemente evolucionó con ella. Sentir dolor es una herramienta particularmente útil para evitar lesiones y muerte, y las especies animales cuyos miembros no sintieron dolor probablemente se extinguieron hace eones.

Del mismo modo, sentir comodidad, placer e incluso deleite al encontrar protección materna o tener éxito en el cortejo de apareamiento aumentará las posibilidades de alcanzar una edad reproductiva y, una vez allí, reproducirse, lo que la selección natural favorecería.

Es ilógico que, después de billones de años de evolución, aún existan animales multicelulares con sentidos y la capacidad de moverse que no sean sintientes, ya que, como hemos visto recientemente con la evolución de las variantes del virus de COVID-19, la variante que más se reproduce elimina a la que menos. Lo mismo ha sucedido en el mundo animal. La sintiencia aumenta tanto la capacidad de

Bueno y Vegano Recomienda

SECO / UNTABLES

Tahini con y sin sal marina, de Monki

¿Alguna vez te has preguntado por qué el tahini de MONKI sabe tan real? Las cremas de semillas ecológicas comienzan donde comienzan todas las cosas buenas: en un suelo sano, sin productos químicos y con mucho trabajo en equipo natural. Al sésamo le encanta la brisa cálida, la tierra suelta y un poco de paciencia. ¿El resultado? Un tahini aterciopelado lleno de profundidad, sabor y elegancia terrosa. Simple, limpio, antiguo... oro unttable. Disponible en su formato con y sin sal marina.



Certificado: Ecológico [Euro Hoja]
Marca: Monki | www.monki.nl
Empresa: Horizon Natuurvoeding B.V.

IMPRESINDIBLE

SECO / ENDULZANTE

Dátil en polvo, de Sol Natural

El polvo de dátil se obtiene al deshidratar y moler los dátiles. A diferencia de los azúcares refinados, éste conserva todos los nutrientes de la fruta entera, lo que lo convierte en una alternativa más saludable.

Ideal para usar en recetas dulces, para endulzar bebidas o para usar como topping.

¡Un endulzante saludable y nutritivo!



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

IMPRESINDIBLE

sobrevivir y reproducirse que los animales no sintientes no pueden competir. Ya no queda ninguno. Todos los animales que se mueven, o han evolucionado de los que se mueven, son sintientes (por eso la única excepción de los miembros del Reino Animal son las esponjas, ya que no se mueven, y sus ancestros tampoco se movían).

Debería ser una obviedad, pero no lo es. En un mundo donde la explotación animal está fuertemente arraigada en la mayoría de los aspectos de todas las sociedades humanas, las fuerzas comerciales y culturales trabajan constantemente para negar la calidad de la sintiencia a los animales no humanos. Incluso cuando la ciencia actual muestra claramente que son sintientes, esta negación es la corriente principal.

Aunque todas las jurisdicciones de los países desarrollados aceptan que todos los mamíferos y aves son sintientes, y la mayoría también incluye

Las fuerzas comerciales y culturales trabajan constantemente para negar la calidad de la sintiencia a los animales no humanos



123RF Limited@delightgrafik

al resto de los vertebrados (reptiles, anfibios y peces), en lo que respecta a los invertebrados, que constituyen la mayoría de los animales en este planeta, hay mucha resistencia.

Sin embargo, en los últimos años, ha habido algunos progresos. En varios países pioneros (como Nueva Zelanda, Noruega, Suiza, Canadá y naciones de la UE), algunos invertebrados están comenzando a ser aceptados como sintientes y, por lo tanto, están siendo protegidos legalmente como sus contrapartes vertebradas. En particular, los cefalópodos (un tipo de molusco que incluye los pulpos, sepias y calamares) y los decápodos (un tipo de crustáceo que incluye cangrejos y langostas).

Con el tiempo, espero que más invertebrados lleguen a la lista oficial de seres sintientes protegidos. Después de haber estudiado avispa sociales durante muchos años, no dudo de que los insectos y los arácnidos también son sintientes.

Sin embargo, lo que es sorprendente es que, dentro del mundo vegano, con su filosofía no especista que evita discriminación por pertenecer a una especie determinada, haya «ostroveganos» que comen bivalvos (animales acuáticos como mejillones, ostras y almejas caracterizados por tener dos conchas que pueden cerrar al animal) porque no los consideran sintientes.

Sí son sintientes. Todos tienen sentidos (mecanorreceptores, quimiorreceptores, estatoquistas, y células sensibles a la luz que pueden detectar una sombra). Algunos tienen ojos reales, como las vieiras, que tienen ojos más complejos con una lente, una retina de dos capas y un espejo cóncavo. Tienen un sistema nervioso, que consiste en una red nerviosa y una serie de ganglios emparejados (no tienen un sistema nervioso central, pero no importa ya que tienen suficientes neuronas interconectadas diseminadas en diferentes partes del cuerpo).

En varios países pioneros, algunos invertebrados están comenzando a ser aceptados como sintientes

La morfina endógena (un analgésico natural) se encuentra en tejidos de bivalvos y está involucrada en la respuesta al trauma. Reaccionan a las experiencias negativas de manera apropiada, y aunque no lo parece, sí se mueven respondiendo a tales experiencias. A veces muy lentamente (ya que los mejillones marinos adultos pueden unir y desprender hilos de biso para lograr una mejor posición), a veces a velocidad media (ya que los mejillones de agua dulce tienen un «pie» muscular que les ayuda a excavar y moverse pequeñas distancias), a veces bastante rápido (como las vieiras de mar nadando lejos del peligro inmediato), a veces en sus etapas de larva (como los mejillones marinos donde la larva microscópica se desplaza durante meses, antes de asentarse en una superficie dura), y a veces mueven partes de sus cuerpos, lo que tiene el mismo efecto de huir de una mala situación (como cerrar sus conchas para ya no estar «ahí fuera»), como en las ostras y otros bivalvos.

Ser animal y ser sintiente son casi sinónimos. Por eso los veganos de verdad no consumimos ninguno. ■

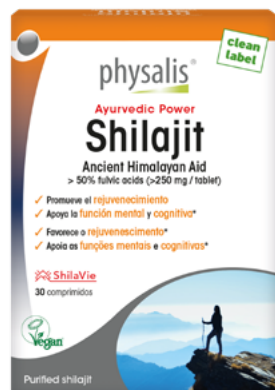
Bueno y Vegano *Recomienda*

COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS

IMPRESINDIBLE

Shilajit, de Physalis

Shilajit es una sustancia natural compuesta de materia orgánica y mineral. Physalis Shilajit contiene ShilaVie, un shilajit premium y purificado, estandarizado al >50% de ácido fúlvico. El Shilajit es un tipo de musgo con muchos beneficios para la salud, que se cosecha en las rocas del Himalaya. Shilajit promueve el rejuvenecimiento, al tiempo que apoya las funciones mentales y cognitivas, el sistema inmunológico, la digestión y el control de peso.



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

COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS

IMPRESINDIBLE

Peloforte, de El Granero

Este complemento 100% vegano es tu aliado natural para un cabello fuerte y saludable. Con bambú, serenoa, alfalfa y vitaminas, ayuda a frenar la caída y mantiene la pigmentación natural del cabello. Perfecto para cuidar tu belleza desde dentro, con una cápsula diaria fácil de incorporar a tu rutina. Además, contiene minerales como zinc y cobre que refuerzan sus beneficios para el cabello. Ideal para mantener un aspecto radiante y natural cada día.



Marca: El Granero | www.elgranero.com
Empresa: Biogran S.L



¡Hazlo tú mismo! Aprende a elaborar un multiusos sólido y vegano para tus viajes

Los cosméticos sólidos veganos son una alternativa ecológica y sostenible que busca el mínimo impacto en el medio ambiente, eliminando los envases de plástico de un solo uso.

Se caracterizan por tener una textura lo suficientemente dura como para no desmoronarse, pero no excesivamente rígida para repartirse bien sobre la piel en el momento de aplicarlos.

Los cosméticos sólidos veganos son ecológicos porque se elaboran con ingredientes permitidos por Ecocert, no necesitan envases de plástico y se pueden envolver con papel encerado o guardar en tarros de cristal, o saquitos de tela. Al no contener agua la mayoría no necesitan conservantes, son productos muy concentrados y duran muchísimo.

Puedes elaborar bastantes cosméticos en forma sólida como champús, jabones de ducha, bálsamos faciales,



©Cristóbal Vidal

perfumes sólidos, barras de masaje, labiales, pastas de dientes, desodorantes, algunos productos de maquillaje y cremas sólidas. Se encuentran en las tiendas en envases de vidrio o aluminio.

Estos cosméticos reducen la huella de carbono y la cantidad de plásticos de un solo uso.

Con los cosméticos sólidos ahorrarás peso y volumen, además evitarás la tediosa situación del tamaño de las botellas con líquidos en los controles de los aeropuertos. Llevar un cosmético multiusos concentrado es una buena solución en estos casos.

Vamos a elaborar un cosmético sólido limpiador que sirva como champú para lavar el cabello, como jabón de ducha, como limpiador facial, pero también para lavar la ropa y la vajilla.

Elegiremos los ingredientes más apropiados para lo más delicado, que es el cuidado del cabello.

La mayoría de ingredientes serán polvos limpiadores y apelmazantes. Añadiremos también activos para el cuidado de la piel y el cabello como hidratantes, acondicionadores y vitaminas. Todos irán bien tanto para el cabello como para la piel.

Cómo se hace un champú acondicionador sólido 5 en 1 para viajar

En el momento de hacer las maletas ya sabes que hay que aprovechar el peso y el volumen disponible.

¿Quién certifica la cosmética vegana?

Si quieres comprar, fabricar y vender cosmética vegana te puede interesar certificarla con sellos de calidad independientes que acrediten a tus cosméticos.

- **Vegan Society:** esta etiqueta creada en 1944 es el estándar internacional para productos veganos (no solo cosméticos).
- **Vegan & Cruelty Free PETA** emitida por la famosa organización que lucha contra el maltrato animal.
- **Certified Vegan**, emitida por Vegan Awareness Foundation, más conocida como Vegan Action.

Los tres garantizan la ausencia de pruebas en animales en todas

las etapas de producción, ya sea por la marca o por un tercero, y prohíben cualquier ingrediente de origen animal en la composición de los productos.

La etiqueta PETA se considera la más estricta, se extiende a todos los productos de la marca. Los sellos Vegan Society y Certified Vegan permiten que otras líneas de cosméticos de la marca no sean veganos.

Estos sellos son distintos a los que hemos visto en la cosmética natural de Ecocert, Cosmos, Soil, Cosmebio, BioVidaSana, Natrue... que permiten ingredientes apícolas. Puedes preguntarles directamente si también certifican cosmética vegana.



www.vegansociety.com



www.petafrance.com



www.vegan.org/certification

BioCultura
 feria de productos ecológicos
 y consumo responsable

LA RAÍZ DE LA SOLUCIÓN

MADRID IFEMA 6-9 noviembre 2025

biocultura.org
 @biocultura

Estos cosméticos reducen la huella de carbono y la cantidad de plásticos de un solo uso

- **Tensioactivo:** es el responsable de limpiar y producir espuma. Tiene que ser en polvo. Uno de los más suaves para todo tipo de piel es el SCI, que se obtiene del aceite de coco. También para piel infantil.
- **Acondicionador:** ayudará al peinado dejando el pelo suave y desenredado. Utilizaremos el BHDT que se obtiene del aceite de colza.
- **Apelmazantes:** ayudan a endurecer los polvos cuando se mojan, se amasan y después se dejan secar al aire. Utilizaremos arcilla verde, almidón de maíz y plantas pulverizadas.
- **Hidratantes:** ayudan a mantener el cabello elástico y flexible. Añadiremos glicerina y aceites que suavicen el efecto del tensioactivo.
- **Activos para el cabello:** añadiremos vitaminas como pantenol y extracto de avena porque son hidratantes y regeneradores.

Estos ingredientes los puedes conseguir en tu tienda de alimentación natural o en proveedores de ingredientes para cosmética natural. ■

Champú sólido para piel grasa con caléndula y arcilla verde

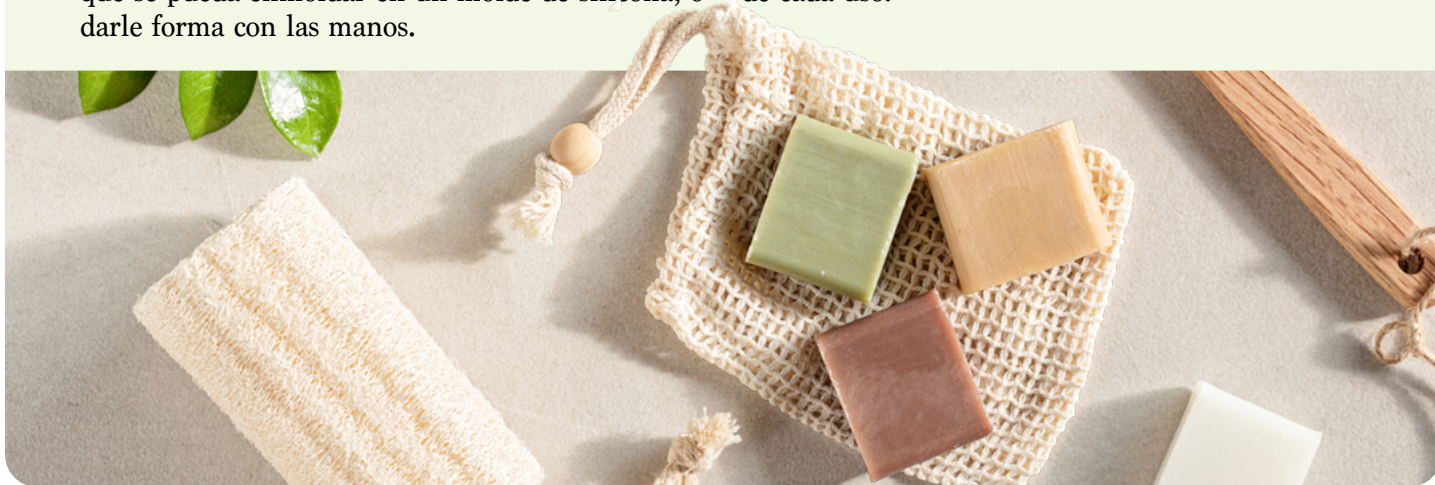
	INGREDIENTE	%	FUNCIÓN
POLVOS	SCI	50	Tensioactivo
	BHDT	5	Acondicionador
	Arcilla verde	10	Endurecedor
	Almidón de maíz	11	Apelmazante
	Romero en polvo	3	Apelmazante y tónico
LÍQUIDOS	Glicerina	4	Humectante
	Extracto de avena	3	Hidratante y regenerador
	Aceite de caléndula	7	Hidratante y antiinflamatorio
	Aceite esencial de romero	3	Aroma y tónico
	Vitamina E (tocoferol)	2	Antioxidante y regenerador
	Vitamina B5 (pantenol)	2	Hidratante y regenerador

Elaboración a temperatura ambiente.

1. Como el BHDT es una cera dura, hay que hacerlo polvo fino triturándolo en un molinillo de café. También hay que pulverizar el romero seco.
2. En un bol mezcla bien a mano todos los polvos.
3. A continuación, añade el resto de ingredientes, uno tras otro, repartiéndolos por toda la superficie, mientras amasas para que se mezclen homogéneamente. Hay que conseguir una pasta semiblanda que se pueda enmoldar en un molde de silicona, o darle forma con las manos.

4. Para ajustar la textura puedes añadir más arcilla (si es demasiado fluida) o un poco de agua con un pulverizador, si es demasiado seca.
5. Llévalo al congelador durante una hora para que sea más fácil de desmoldar.
6. Deja que se seque al aire hasta que endurezca. Puede tardar unos dos o tres días.

Como no lleva conservante, es aconsejable guardarlo sobre una jabonera para que se seque después de cada uso.



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





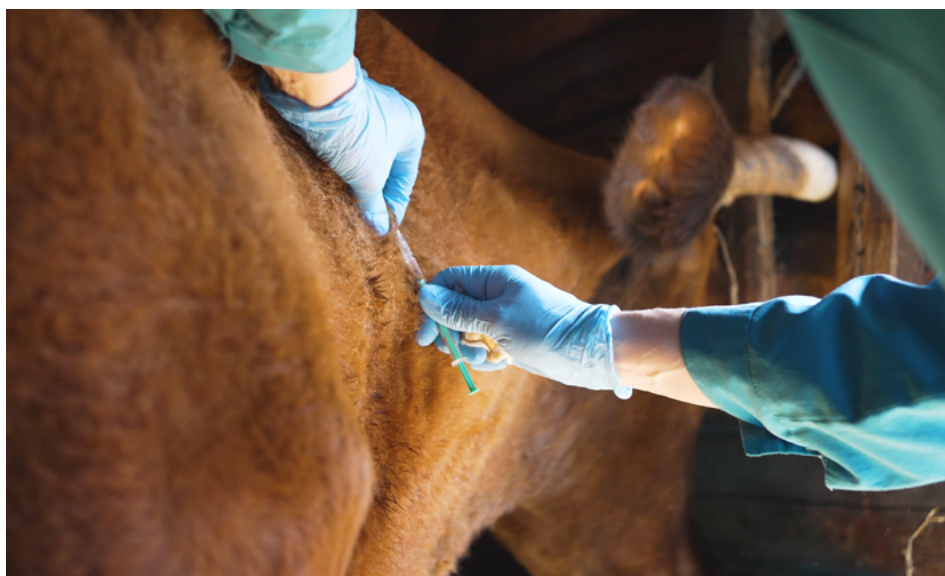
Noemí Alba

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

Antimicrobianos en la ganadería: un motor de la resistencia bacteriana

La resistencia antimicrobiana (RAM) se ha convertido en uno de los problemas más alarmantes de nuestros tiempos; se trata de una de las mayores amenazas para la salud pública, puesto que pone en jaque los pilares mismos de la medicina moderna. Es una situación realmente complicada que arriesga nuestra capacidad de poder tratar infecciones comunes y realizar procedimientos que dependen, en gran medida, de los antibióticos, como son las cirugías, los trasplantes de órganos o los tratamientos de quimioterapia. Su impacto potencial se puede comparar al de las grandes pandemias, y hay pronósticos que auguran millones de muertes anuales en las próximas décadas si no se actúa con eficacia. Se estima que ya son más de 1,2 millones de muertes al año directamente atribuibles a infecciones resistentes a los antimicrobianos, y solo en Europa esa cifra ronda los 35.000 fallecimientos cada año.

Pero la RAM no es un problema que se limite a las consultas médicas; se trata de una cuestión compleja que vincula la salud humana, la sanidad animal, las prácticas agrícolas y el equilibrio de los ecosistemas. Esta perspectiva integral es la que define la filosofía **One Health** ("Una sola salud"), que parte de la base de que la salud de todos los seres vivos está interconectada y, por lo tanto, las soluciones deben abordarse de manera conjunta e interseccional. En este



123RF Limited@elenaperova

La ganadería intensiva se ha convertido en un factor clave en la propagación de bacterias resistentes

escenario, la ganadería intensiva se ha convertido en un factor clave en la propagación de bacterias resistentes, por lo que es imprescindible abordar este aspecto si se pretende mitigar la crisis que se aproxima.

La resistencia antimicrobiana es la capacidad que desarrollan microorganismos como bacterias, virus,

hongos o parásitos para mantenerse inmunes a los efectos de los medicamentos diseñados para eliminarlos o inhibirlos, es decir, los antibióticos. Esto ocurre gracias a mecanismos como mutaciones genéticas y transferencia de genes, que permiten a esos patógenos adaptarse y evolucionar para resistir, de forma que los fármacos que antes eran efectivos, ahora son cada vez más inútiles.

Las causas son múltiples, pero en esencia podemos destacar dos: el uso excesivo y erróneo de antimicrobianos en la medicina humana y el uso desmedido de estos mismos fármacos en el ámbito de la ganadería y la agricultura. **La ganadería intensiva es una de las grandes impulsoras de la resistencia a los antibióticos.** El

uso de estos fármacos en animales se lleva a cabo principalmente con tres propósitos: el terapéutico, para tratar individuos enfermos; el profiláctico, para administrarlo a todo un grupo de animales y prevenir la aparición de una enfermedad, y, aunque prohibido en muchos países como los de la Unión Europea, durante décadas se utilizó de forma sistemática como estimulador del crecimiento, una práctica que aún persiste en ciertas regiones del mundo.

Se calcula que en Estados Unidos más del 70% de los antibióticos producidos se destinan al ganado, y en la Unión Europea se reportan cifras similares. A nivel global, ya en 2017 se vendieron más de 93.000 toneladas de antibióticos para uso animal, y se estima que esa cifra crecerá aún más en las próximas décadas, con cálculos que apuntan a un aumento del 30% para 2040 si no se adoptan cambios urgentes. Estas cifras astronómicas no responden a una mera casualidad, sino que son la consecuencia de un modelo de producción profundamente defectuoso. **Las condiciones de hacinamiento, estrés y falta de higiene propias de muchas granjas industriales crean un ambiente donde el riesgo de brotes epidemiológicos es enorme.** Por lo tanto, los antibióticos se convierten en una herramienta fundamental, no tanto para el bienestar animal, sino para mantener el beneficio económico de un sistema que da prioridad a

MASTER ORGANIC

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

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



Visita nuestro portal
www.masterorganic.es



Información por producto

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

Tendencias y novedades BIO

Alimentación, Cosmética, Complementos alimenticios

Edición impresa y online
Difusión gratuita

DISTRIBUIDO POR:



la producción masiva sobre cualquier consideración ética.

Este escenario también favorece la acumulación de residuos y bacterias resistentes en suelos, aguas residuales y ambientes cercanos a las explotaciones que pueden llegar a los seres humanos por diferentes vías, como puede ser consumiendo carne contaminada con restos o cepas resistentes, por exposición ambiental a agua o suelos contaminados, e incluso por contacto directo entre trabajadores de granja y veterinarios.

Para colmo, las bacterias tienen la capacidad de intercambiar genes de resistencia entre sí incluso entre especies distintas mediante transferencia horizontal, es decir, pueden “absorber” trozos de ADN que hay flotando en el ambiente e incorporarlos a su propio genoma, lo que multiplica considerablemente su capacidad de supervivencia en cualquier entorno u organismo. Esto facilita que surjan nuevas resistencias, dando lugar a lo que se conoce como “**súperbacterias**”, y también puede



123RF Limited@psingha

acelerar la propagación de epidemias. Como vemos, la situación es realmente seria y preocupante.

La ganadería intensiva no surgió por casualidad. En realidad, es la respuesta directa de la industria a una demanda que no para de crecer. Cuando millones de personas empezaron a poder incluir más carne, lácteos y huevos en su día a día, el mercado se tuvo que adaptar para ofrecer todos estos productos de forma masiva y barata.

En Europa, una persona consume de media unos 63 kilos de carne al año. De hecho, en 2024, esa cifra subió a casi 66 kilos en la UE. España está entre los países que más consume, con unos 85 kilos por persona. Pero si miramos a América del Norte, la cifra es aún más alta: unos 95 kilos anuales por cabeza. En Asia el consumo es menor (unos 35 kilos de media), aunque en países como China ya está en unos 63 kilos y se prevé que pueda superar los 90 hacia

2030. Tanta demanda crea un círculo vicioso, porque para satisfacerla, la producción tiene que aumentar, y la forma de lograrlo es intensificando la ganadería. Las granjas se hacen más grandes y concentradas para abaratar costes, pero esto también multiplica los riesgos sanitarios, los impactos ambientales y los dilemas éticos.

La realidad es que, si no fuera porque millones de personas eligen consumir productos de origen animal, estas macrogranjas no existirían tal y como las conocemos. La industria intensiva funciona como una maquinaria enorme que reacciona al mercado, pero esa maquinaria la movemos nosotros, con cada decisión de compra que hacemos y que mantiene viva una oferta que, al fin y al cabo, satisface lo que nosotros mismos demandamos.

La RAM es solo una de las muchas consecuencias de esta demanda masiva, pero es quizá la que más directamente afecta a la salud humana.

Se calcula que en Estados Unidos más del 70% de los antibióticos producidos se destinan al ganado

¿Qué podemos hacer para atajar el problema? La respuesta debería ser integral, pero sabemos que la industria ganadera no adoptará voluntariamente medidas que reduzcan sus beneficios. Mejorar las condiciones de vida de los animales, evitar el hacinamiento y respetar sus ciclos naturales implica invertir más y producir menos, algo que choca frontalmente con el modelo de negocio actual. Por ello, mientras los gobiernos y las instituciones internacionales plantean soluciones con lentitud burocrática, **la opción más directa y poderosa que tenemos como individuos para proteger nuestra salud y ejercer presión sobre el sistema es a través de nuestros actos de consumo.** Si disminuye la demanda de productos de origen animal, se reduce la producción y, por tanto, la necesidad de un uso masivo de antibióticos. Esta decisión personal, multiplicada por miles o millones de personas, se convertiría en la forma más efectiva de retirar nuestro apoyo a un sistema que está destruyendo de forma implacable uno de los pilares más importantes de la medicina moderna y de nuestra salud colectiva. No esperemos a que los gobiernos o las empresas actúen. Nuestra salud está demasiado en juego como para quedarnos de brazos cruzados. ■

La opción más directa y poderosa que tenemos como individuos para proteger nuestra salud y ejercer presión sobre el sistema es a través de nuestros actos de consumo

¡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](#)

Síguenos en nuestras redes sociales



Instagram
@buenoyvegano

**Nuevo número
cada mes**

**Vídeos de actualidad
vegana**

Ferias y festivales



**Posts
divulgativos**

**Citas y
consejos**

Recetas

También en



Facebook
Bueno y Vegano



X
@buenoyvegano

Toda la actualidad de Bueno y Vegano en

www.buenoyvegano.com

