

Bueno y Vegano®

INFORMATIVO INDEPENDIENTE Y GRATUITO DE CONSUMO DE PRODUCCIÓN VEGANA

2025 DICIEMBRE - N° 97



Be Veggie 2025: el festival vegano de Euskadi

6, 7 y 8 de diciembre, Ficoba, Irún

RECETA | 4

Muffins de matcha
con glaseado de lima

ALIMENTACIÓN | 6

¿Qué comer para
aumentar la temperatura
corporal en invierno?

COSMÉTICA | 16

Ingredientes
transgénicos en
la cosmética



www.buenoyvegano.com

SUSCRÍBETE GRATIS



Navidad vegana: a qué nos enfrentamos y cómo sobrellevarlo

Para los veganos, el vivir en una sociedad mayoritariamente omnívora ya es un esfuerzo extra que añadir al de todos los demás. En Navidad, más aún.

¿Dónde aparecen los principales desafíos?

En la publicidad de los **medios** y en las tiendas y **supermercados de alimentación** con la aparición de todo tipo de preparaciones hechas con ingredientes de origen animal. O con la exposición de los mismos animales, enteros o a trozos, procedentes de la tierra y del mar, dispuestos a ser comprados para ser cocinados y comidos en las cocinas y en las mesas de millones de hogares. En medio de tanta abundancia, no hay lugar para la sensibilidad, y menos para la justicia.

En los **restaurantes**, donde por mucho que han empezado a saber qué contestar ante la aparición de algún vegano (nos clasifican entre los especiales, los celíacos y los alérgicos

a algún alimento), la oferta oficial en cartas y menús es, la mayoría de las veces, nula, aunque la buena voluntad del establecimiento pueda marcar la diferencia.

En los **espectáculos, acuarios, zoos**, a los que muchas familias llevan a sus pequeños precisamente para mostrarles animales diferentes a ellos. Nuestra lucha por acabar con los espectáculos en los que se torturan toros y terneros no ha acabado, pero no es la única explotación, como ya sabéis. Ponis atados en ruedas interminables, delfines en piscinas o caballos exhaustos tirando carros de turistas bajo el calor son ejemplos cotidianos de explotación.

¿Cómo sobrellevarlo?

La desesperación, no es raro que nos invada. Compartimos mesa con familia y amigos, o compañeros de trabajo, que no ven nada malo en su comida.

Se habla del **espíritu de la Navidad**. Nuestro espíritu deberá ser la comprensión hacia los que no han reflexionado lo suficiente como para dejar de participar en esta locura colectiva. Muy pocos veganos han nacido en familias veganas. Conocemos bien lo que es la falta de empatía y la resistencia al cambio. Mantener la calma es esencial y, siempre que sea posible, demostrar a todos la riqueza de la cocina vegana, la variedad y succulencia que podemos poner en nuestros platos.

Los encuentros navideños, por su excepcionalidad y al reunir personas tan dispares, ya llevan a debates y quizás discusiones sobre todo tipo de temas, políticos, religiosos, sociales. La **alimentación** es uno de estos temas y no uno menor. Por lo que desde nuestra convicción podemos intentar abrir grietas en la tranquilidad total con la que quienes no se han detenido a pensarlo, comen foie gras, hierven mariscos en vivo o ponen en

sus platos criaturas de semanas o meses para mantener la tradición.

Conservar las relaciones

De todos modos, si somos tan claros corremos el riesgo de perder las relaciones. Si queremos conservarlas, la empatía hacia ellos nos puede ayudar a ser comprensivos, aunque su respuesta es muchas veces la de que comamos lo que nos parezca pero que no nos metamos en lo que comen ellos. Así es como se suele ver desde la óptica omnívora. Compartir nuestra filosofía de vida, nuestra preocupación por el medio ambiente y por el sufrimiento de los animales no tiene que ser un impedimento para reunirnos en estas fechas que señalan la entrada al invierno. El veganismo crece en todo el mundo, la certeza del sentir de los animales ha hecho que muchos que antes ni se lo planteaban vayan dirigiendo sus hábitos hacia una alimentación vegetariana y por evolución, vegana.

¡Felices fiestas sin sufrimiento!
¡Feliz Navidad sin crueldad! 🌱



Momentos dulces

Reencuentros, abrazos, risas compartidas...
¿Y si hacemos aún más dulce la Navidad?

Dulces saludables ideales para celebrar y compartir.

¡Descubre aquí la gama completa!

www.solnatural.bio Tel. 937 566 020 hola@solnatural.bio
 Solnaturalbio
 Solnatural
 Biosolnatural



Montse Mulé
 Editora
 buenoyvegano@buenoyvegano.com

Be Veggie: el festival vegano de Euskadi

Los días 6, 7 y 8 de diciembre son los escogidos para esta nueva edición de **Be Veggie**, el evento que promueve un estilo de vida vegano y sostenible.

Be Veggie reúne a productores de alimentos 100% vegetales, moda vegana, artesanía, cuidado personal, cosmética, yoga y oenegés, santuarios y asociaciones implicadas en la defensa de los animales. Los visitantes pueden participar en talleres para toda la familia, comer y beber en los *food trucks* instalados en la feria, aprender nuevas formas de cocinar en los *showcookings*, escuchar música en directo, hacer yoga y atender a las conferencias y charlas que, como siempre, despiertan mucho interés.

El recinto ferial que organiza y acoge la feria es **FICOPA**, en Irún, Gipuzkoa, y cuenta con el patrocinio del Gobierno Vasco, la Diputación Foral de Gipuzkoa y la colaboración de la Unión Vegetariana Española, Proveg international, Vegana.gal, Fashion Revolution Euskadi y Euskotren. Y el apoyo de la prensa especializada. Os avanzamos una selección.

Sábado, 6

“Y tú, ¿cómo estudiaste a los animales? En la que **Rocío Cano Couto**, socióloga, y **Mery Ocaña**, maestra y educadora ambiental analizan el especismo en el sistema educativo.

La presentación del libro “La hamburguesa que devoró el mundo” de **Javier Morales Ortiz**, autor de alrededor de quince libros publicados, en una charla dinamizada por la periodista **Olga Grande**.

La entrega de premios de la segunda edición de los **Premios V-Label España**.

El *showcooking* de la mano de **Claudia Cafferata** “Sabores de la India” en el que acompañará en la



preparación de pakoras de cebolla crujientes, arroz biryani, chutney de membrillo y limonada de jengibre con hierbabuena.

Música con **Om Lila**, el nombre artístico de Rebeca Azpiri.

Domingo, 7

Miriam Jiménez Lastra, activista vegana socióloga y feminista invitará a la reflexión sobre la interseccionalidad, la conciencia de clase y la justicia social y la relación que tiene el feminismo con el antiespecismo.

El *showcooking* del domingo será a cargo de la chef especializada en macrobiótica **Miriam Ortiz**, preparando un Menú de Navidad compuesto por una crema de verduras de temporada, paté vegetal estilo foie, croquetas de tofu, ensalada verde con caviar de romero y frutos secos y trufas caseras.

Y por la tarde, **Aida Lídice** la creadora de *Begin Vegan Begun* estará en *Be Veggie* con sus recetas veganas fáciles y rápidas pensadas para la Navidad.

En directo el podcast **Malditos veganos**, que muestra el veganismo de una forma desenfadada, y una charla sobre el poder del cine sobre el documental “Infiltrada en el búnker”, de Lucía Arana.

Música con el concierto de **Mis-seo Future**.

Lunes, 8

La abogada experta en Derecho Animal, **María González Lacabex** y **Lucía Arana**, periodista, abordarán el tema de los proyectos de granjas de pulpos y reclamarán su prohibición.

En cocina vegana, la macrobiótica vegana y la cocina de aprovechamiento por **Itziar Bandres**.

We The Free, dará consejos para aprender a comunicar el veganismo de manera efectiva creando vínculos y guiando a las personas para que alineen sus acciones con sus valores.

Música con la **DJ Eromena**.

Y mucho más

Durante los tres días del festival, **Ane Arzelus** pintará un mural inspirado en el respeto a los animales, la conexión con la naturaleza y la sostenibilidad, los valores que inspiran el *Be Veggie*. Se sucederán los talleres de moda y decoración navideña, creación de piezas decorativas y joyas, talleres de cosmética natural con ingredientes veganos y ecológicos con la asociación **Recicla Birziklatu**, entre otros.

El producto del mes

Shot de jengibre y cúrcuma, de Voelkel



Disfruta del sabor natural y revitalizante del zumo de Voelkel, una combinación equilibrada de jengibre, naranja, limón y cúrcuma, todos procedentes de agricultura biodinámica (Demeter) y ecológica certificada.

Este zumo ha sido elaborado para disfrutarlo en pequeñas dosis diarias, preferiblemente en formato de shot, aportando un impulso de energía y bienestar cada día. Cada dosis ofrece el 50% de la vitamina C recomendada, contribuyendo a fortalecer las defensas y a mantener el organismo en equilibrio de forma natural.

La botella contiene 6 shots, perfectos para una semana llena de vitalidad. Sus ingredientes principales, el jengibre y la cúrcuma, destacan por sus propiedades antiinflamatorias, antioxidantes y digestivas, y que tomados de forma conjunta potencian sus efectos.

¡Ideal para empezar el día con energía de forma natural!

Certificados:

Ecológico (Euro Hoja)
 Biodinámico (Demeter)

Marca:

Voelkel | www.voelkel.bio/en

Distribución:

BiotoBio Ibérica S.A.



Muffins de té matcha con glaseado de lima

➤ Aunque a estas alturas todos, o casi todos, sabemos de las bondades y beneficios del té matcha, pocas personas conocen que también se puede usar para cocinar deliciosos y vistosos platos.

ESPACIO
PATROCINADO
POR:

Clearspring

Clearspring
www.clearspring.co.ukEncuentra aquí
más recetas con
Clearspring

Receta

El té matcha nos ofrece un sabor ligeramente amargo que, bien combinado, enriquece dulces, batidos, cremas o bizcochos.

Utilizar el polvo de té matcha para elaborar recetas nos permite tomarlo y disfrutar de sus potentes propiedades antioxidantes y estimulantes y nos sorprende con un precioso y llamativo color.

Con estos muffins, aprovechamos esta cualidad estética y con la lima y la vainilla creamos un contraste maravilloso de sabores donde se equilibra ácido, dulce y amargo a la perfección.



Preparación: 10 min.
Cocción: 25 min.

INGREDIENTES (12 unidades)

- 250 g de harina de trigo.
- 2 cucharadas de té matcha orgánico en polvo grado premium de **Clearspring**.
- 140 g de azúcar o al gusto.
- 2 cucharaditas de polvo de hornear.
- 1 cucharadita de esencia de vainilla.
- 50 g de aceite de oliva o de girasol.
- 290 g de yogur vegetal de soja.

Para el glaseado de lima:

- 60 g de azúcar glas.
- 12 gamos de zumo de lima (1 cucharada grande).
- Ralladura de piel de una lima.

Comenzar por tamizar la harina junto con el polvo de hornear en un bol grande.

Por otro lado, colocar el yogur en otro bol y añadir el azúcar y el té matcha en polvo tamizando este último con un colador fino. Batir con una varilla eléctrica o manual hasta confirmar que en la mezcla no quedan grumos de polvo de té.

Cuando esté completamente integrado, añadir la mezcla al bol de la harina y terminar de incorporar el resto de ingredientes, la esencia de vainilla y el aceite. Batir hasta que no queden grumos y la mezcla sea muy fina y suave.

Precalentar el horno a 200°C.

En unos moldes de magdalenas coloca unas cápsulas de papel y reparte la masa en su interior. La masa debe quedar al menos un dedo por debajo del borde del papel para que no rebosen al cocinar.

Llevar al horno y cocinar a 180°C durante 10 minutos con calor inferior y otros 15 minutos más con calor inferior y también superior. Al cabo de ese tiempo, los muffins deberían estar dorados en la superficie y si pinchas con un palillo el interior, este debería salir seco y limpio porque las magdalenas también estarán cocinadas por dentro.

Dejar enfriar sobre una rejilla unos minutos mientras preparas el glaseado.

Ralla la piel de una lima y reserva para después. En otro bol coloca el azúcar glas y añade una cucharada de zumo de lima y bate hasta que se forme una crema blanca y espesa.

En este glaseado moja la superficie de cada muffin y deja que reposen sobre una rejilla hasta que el glaseado vaya solidificando. Deco-

ra por encima, con el glaseado aún húmedo, añadiendo un poquito de la piel de lima que habías reservado. 🍋

Creamos un contraste maravilloso de sabores donde se equilibra ácido, dulce y amargo a la perfección





¿Qué comer para aumentar la temperatura corporal en invierno?

Calorías saludables

Alimentos que proporcionen una gran cantidad de energía, ya que el organismo la necesita para mantener la temperatura constante a pesar del frío.

- **Frutos secos y semillas:** ricos en grasas insaturadas, proteínas, minerales y vitamina E antioxidante. Se usan en mueslis, ensaladas, patés, salsas y rellenos.
- **Frutas desecadas:** el invierno es la mejor temporada para endulzar desayunos, bebidas y postres con dátiles, pasas, higos, orejones y bayas goji.
- **Legumbres:** tomar tres veces por semana, al menos. Es el momento de potajes y guisos de cuchara. Son complemento de muchos platos e imprescindibles en patés como el hummus.
- **Cereales integrales:** especialmente avena, alforfón y quinoa, por su riqueza en fibra que ayuda a elevar la temperatura corporal. Muy recomendables las gachas de copos de avena y las crepes de alforfón, que contiene quercetina y rutina.
- **Raíces:** como boniatos, patatas, zanahorias y remolacha aportan calorías en forma de carbohidratos sanos. Son ideales para los guisos de temporada. Igualmente, algunas hortalizas como la calabaza y frutas como el plátano y el aguacate.

Ajos y cebollas aportan compuestos azufrados y quercetina, que protegen contra las infecciones víricas y bacterianas

Elementos termogénicos

Son alimentos y especias que tienen la capacidad de aportar calor al cuerpo. En su proceso de digestión aceleran el metabolismo, estabilizando la subida térmica en torno a los 37°C, de modo que el frío ambiental resulta **fácilmente soportable**.

- **Jengibre:** rico en gingerol, antiinflamatorio, vasodilatador y digestivo. Se usa en infusiones y guisos, pero también rallado en crudo con zumos o ensaladas. Se recomienda tomar de 0,5 a 1 g por día.
- **Canela:** contiene cumarina, que favorece la circulación porque diluye la densidad de la sangre y estabiliza la glucosa. Media cucharadita al día en desayunos, meriendas, infusiones o batidos.
- **Pimientos picantes:** chiles, cayena y guindillas aportan capsaicina, que genera una gran cantidad de calor en el organismo. Son un exquisito condimento por su característico sabor picante.
- **Pimienta negra:** rica en piperina que ele-

va la temperatura corporal. Se incluye en numerosos platos en invierno, así como en infusiones.

- **Cúrcuma:** su componente es la curcumina, un potente antiinflamatorio y antioxidante con propiedades termogénicas. Esencial en el curry, se usa en caldos y bebidas.
- **Vinagre de manzana:** su efecto termogénico es similar al pimienta, se usa una cucharadita al día, como aderezo en ensaladas.
- **Bebidas estimulantes.** El café, la yerba mate y el té verde tienen efecto termogénico gracias a la presencia de cafeína y catequinas. El chocolate negro, gracias a la teobromina del cacao.

Antioxidantes y vitaminas

Incrementen las defensas del organismo para generar vitalidad e impedir infecciones.

- **Fruta:** los cítricos están de temporada, igual que el kiwi y las manzanas. Son

un excelente aporte de vitamina C, el antioxidante más idóneo para subir las defensas. Tres o cuatro piezas al día.

- **Verduras:** las verduras de hoja como acelgas y espinacas aportan vitamina A en forma de betacarotenos antioxidantes. Las coles, brócolis y coliflores aportan antioxidantes azufrados, mientras que las escarolas y endibias contienen polifenoles antioxidantes. No pueden faltar las ensaladas en los meses fríos.
- **Ajos y cebollas:** aportan compuestos azufrados y quercetina, que protegen contra las infecciones víricas y bacterianas.

Líquidos

El agua mantiene el calor corporal, se necesitan dos litros de líquido al día. Es imprescindible garantizar una correcta hidratación para que la circulación sanguínea pueda llegar a calentar toda la superficie del cuerpo.

- **Agua:** es conveniente tener siempre a mano una botella, para ir bebiendo a lo largo del día, incluso sin sed.
- **Infusiones y tes:** la combinación de hierbas medicinales con especias termogénicas es ideal para los ponches invernales.
- **Caldos y sopas:** aportan los nutrientes de los elementos que se han cocido en ellos. 🍃



El Escaparate Vegano



BEBIDAS / TÉS

Matcha Japonés Ecológico Premium, de Clearspring

Experimenta el auténtico sabor del Matcha japonés con Clearspring. Cultivado de manera ecológica por la familia Nagata en las ondulantes colinas de Uji, en Kioto, desde 1974, este matcha premium se elabora a partir de hojas de Tencha cultivadas a la sombra, cuidadosamente recolectadas, luego conservadas al vapor para intensificar su frescura y, finalmente, molidas lentamente hasta alcanzar la perfección. ¡Disfrútalo de manera tradicional con agua, o en lattes, batidos e incluso en tus recetas de repostería!



Certificado: Ecológico (Euro Hoja)
Marca: Clearspring | www.clearspring.co.uk
Empresa: Clearspring Ltd.



COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS

Creatina con cápsula vegetal, de Sol Natural

La creatina es una sustancia natural que aporta energía rápida a los músculos, mejorando la fuerza, el rendimiento y la recuperación.

También tiene beneficios para el rendimiento cognitivo, especialmente en situaciones de fatiga, falta de sueño o estrés mental, ya que ayuda al cerebro a mantener sus niveles de energía.



Marca: Sol Natural | www.solnatural.bio
Distribución: Vipasana Bio, S.L.



SECO / HARINAS

Harina de Trigo Sarraceno Bio, de El Granero

La Harina de Trigo Sarraceno sin gluten de El Granero Integral es 100% natural y ecológica, apta para celíacos y personas sensibles al gluten, ofreciendo una alternativa segura y nutritiva. Con alto contenido de fibra, favorece la digestión y la sensación de saciedad.

Su versatilidad la hace ideal para elaborar crepes, galletas, bollería o papillas, así como espesar salsas, combinando sabor y nutrición de manera sencilla. Una opción saludable, natural y libre de gluten que permite disfrutar de recetas deliciosas sin renunciar al bienestar diario.



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



COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS

Magnesio + K2 + D3, de Physalis

Combina tres ingredientes esenciales en una fórmula potente y perfectamente equilibrada. Contiene bisglicinato de magnesio, vitamina D3 vegetal (LocVita®) y vitamina K2 de pureza excepcional. El magnesio contribuye al buen funcionamiento de los músculos y del sistema nervioso. La vitamina D3 participa en la absorción del calcio, contribuye a mantener la solidez de los huesos y dientes, y apoya tanto al sistema inmunitario como al funcionamiento muscular. La vitamina K2, ayuda a garantizar que el calcio se fije en los huesos y desempeña un papel importante en la coagulación sanguínea.



Certificado: Vegano (Vegan Society)
Marca: Physalis | www.physalishealth.com/es
Empresa: KeyPharm, N.V.

Productos seleccionados Tendencias y Novedades del Mes "Top picks"

Descubre más en **El Escaparate Vegano**



Vogue renuncia a las pieles de origen animal: la revista dejará de mostrarlas en sus ediciones y campañas publicitarias

La revista de moda estadounidense **Vogue** ha anunciado que ya no mostrará pieles de origen animal en sus publicaciones ni en sus proyectos publicitarios. Esta nueva postura proviene de las **directrices de sostenibilidad** implantadas por el grupo de medios **Condé Nast**, editorial que publica la icónica revista de moda desde 1909, además de otras publicaciones de estilo de vida y cultura, como *The New Yorker*, *GQ* o *Vanity Fair*.

“En ninguna de nuestras publicaciones utilizamos pieles de animales en contenido editorial ni en publicidad. Nuestras directrices reconocen excepciones específicas, incluidos los subproductos de la agricultura de subsistencia y las prácticas indígenas”, ha afirmado Condé Nast en un comunicado publicado recientemente en su página web.

Una victoria significativa de la sociedad civil

Las presiones sociales tuvieron mucho peso en la significativa decisión adoptada por el grupo editorial. Los **piquetes residenciales y protestas continuadas** durante nueve meses consecutivos por parte de la **sociedad civil** y de la **Coalición para la Abolición del Comercio de Piel (CAFT)** ayudaron enormemente a transformar la postura de Condé Nast y, por ende, de Vogue. Asimismo, la decisión coincide con la marcha de Anna Wintour, directora de la publicación hasta el pasado mes de junio, conocida por defender las pieles de animales y hacer afirmaciones polémicas, como por ejemplo defender que las pieles sintéticas son menos sostenibles.

La lucha no ha terminado aún

“Los animales en las granjas peleteras viven confinados en jaulas inmundas hasta que mueren por electrocución anal, asfixia con gas o rotura de cuello. El cambio de rumbo de Condé Nast es un reconocimiento, largamente esperado, a los valores de los consumidores modernos y éticos que rechazan la crueldad en la moda. Pero nuestro trabajo no ha terminado; ahora centramos toda nuestra atención en Berluti y las demás marcas del grupo LVMH (que incluye marcas como Louis Vuitton, Christian Dior, Tiffany & Co., Givenchy y Bulgari) que siguen lucrándose con el cruel comercio de pieles”, declara la directora ejecutiva de CAFT, **Suzie Stork**, en un comunicado. 🌱



Ariadna Coma
Periodista

Los atletas veganos ganan carreras: un ultramaratoniano hace podio en la Dog's Backyard Ultra



El deportista estadounidense especializado en competir en ultramaratones, **Harvey Lewis**, ha batido su marca personal al correr 462 millas en 11 horas. Su esfuerzo en la **Big Dog's Backyard Ultra 2025**, competición celebrada el pasado 18 de octubre en el estado de Tennessee, le llevó a clasificarse en tercera posición. Todo ello a sus 49 años y tras un accidente que le fracturó dos costillas.

Ultramaratones: una competición particular

Para los que no estamos familiarizados con las **ultramaratones**, la peculiaridad de esta carrera es que los participantes corren un circuito de 6,72 kilómetros, una vez por hora, hasta el agotamiento, de manera que el último en llegar gana. Durante la edición de este año, todo parecía ir a favor de Lewis, hasta que alrededor de la vuelta número 99, el atleta sufrió una caída un tanto aparatosa. Había recorrido 640 kilómetros y decidió seguir corriendo otros 80 kilómetros más hasta llegar a la meta y conseguir el tercer puesto. Más tarde descubrió que **se había roto dos costillas**. Un factor que hizo aumentar, aún más si cabe, su mérito deportivo.

¿La clave de su éxito? La alimentación vegana

El corredor ha afirmado en distintas ocasiones que **adoptar una alimentación vegetal ha mejorado su resistencia física y su recuperación** después del ejercicio. Tomó la decisión de ser vegano hace una década, aunque lleva casi 30 años siguiendo una alimentación vegetariana.

“Mis opciones veganas favoritas durante la carrera fueron los muffins veganos de Abe, las patatas fritas y el hummus, muchas sopas diferentes, desde lentejas hasta frijoles negros, pad thai, puré de patatas vegano mezclado con un poco de caldo de verduras, macarrones con queso vegano y mucho más”, dijo Lewis. “¡Todo vegano!”, dijo en declaraciones al portal informativo *Plant Based News*.

A lo largo de su trayectoria deportiva, ha logrado una notable serie de victorias, récords y mejores marcas personales. **Harvey Lewis batió un récord nacional durante la carrera** y se hizo con el sexto mejor resultado de la historia en esta modalidad de ultramaratón al completar 111 vueltas. Además de su destacada carrera como corredor, a sus 49 años, el atleta sigue impartiendo clases en una escuela secundaria de artes creativas y escénicas en Cincinnati. 🌱

Prohibidos los términos 'hamburguesa' o 'filete' para referirse a alternativas vegetales

El Parlamento Europeo ya ha tomado una decisión respecto a la nomenclatura de las alternativas vegetales. **Los eurodiputados han votado a favor de prohibir el uso de nombres tradicionales de la carne**, como 'filete', 'salchicha', 'hamburguesa', 'pollo vegano' o 'carne de soja' **para referirse a alternativas de origen vegetal**. "Llamemos a las cosas por su nombre", declaró la impulsora de la iniciativa, Céline Imart, del Grupo del Partido Popular Europeo (Demócrata-Cristianos). El grupo se aferró al argumento de que utilizar la terminología relacionada con la carne y los lácteos para referirse a sus equivalentes veganos es "engañoso para el consumidor" y podría generar dudas o equivocaciones al hacer las compras en los supermercados.

Ni engañoso, ni confuso

La votación consiguió una mayoría de **355 votos a favor**, pero no todas las partes están de acuerdo con los resultados. Entre ellos, el miembro del comité de Medio Ambiente, Clima y Seguridad Alimentaria, Hans-Peter Liese, que lamentó el resultado: "No debemos tratar a los consumidores como si fueran tontos. Si en un envase dice 'hamburguesa vegana' o 'salchicha vegana', cualquiera puede decidir si lo compra o no". Por su parte, la directora de Campañas, Política e Investigación de la **Vegan Society**, Claire Ogley, rechazó de manera contundente la decisión: "No hay pruebas que sugieran que los consumidores se confundan con los nombres comunes de los alimentos". Grandes actores del mercado alemán, como los supermercados Aldi y Lidl, la cadena de comida rápida Burger King y el productor de salchichas Rügenwalder Mühle firmaron una carta abierta criticando la propuesta, defendiendo que los consumidores "son capaces de distinguir perfectamente entre alternativas vegetales y cárnicas". Asimismo, señalaron que el veto obliga a usar términos poco familiares, lo que dificulta el acceso al mercado y frena la innovación.

A un paso de la formalización

Para que la prohibición entre en vigor, deberá ser aprobada por la Comisión Europea y los gobiernos de los 27 Estados miembros. Esto implicaría cambiar el nombre y las etiquetas de cientos de productos vegetales populares, lo que podría confundir aún más a los consumidores. Mientras tanto, todos los restaurantes, cafeterías y supermercados de Europa seguirán vendiendo lo que consideran 'bocadillos vegetales', cuando están repletos de atún o de pollo y los vegetales brillan por su ausencia. 🌱



Netflix Bites, el nuevo restaurante de la plataforma de streaming que decepciona al público vegano



Series, películas, documentales... Y ahora también comida. El servicio de *streaming* **Netflix** amplía sus horizontes poniendo un pie en el mundo de la restauración. A principios de año, la plataforma inauguró **Netflix Bites**, un restaurante tematizado temporal dentro del hotel casino MGM Grand de Las Vegas. El formato se está expandiendo ahora con nuevas ubicaciones en Filadelfia y Dallas, incluidas en las experiencias inmersivas de Netflix House. En palabras de Greg Lombardo, vicepresidente de Experiencias de Netflix, el proyecto "es una oportunidad divertida para que los fans se acerquen a las historias que les encantan, con platos creativos que solo encontrarás aquí". No obstante, **las expectativas de encontrar opciones veganas sorprendentes, innovadoras y atractivas han quedado diluidas**.

La única opción vegana es... un plato de fruta

En el restaurante de Las Vegas solo hay una opción vegana en el menú: **los Árboles Frutales de la Reina Carlota**. A pesar de que el nombre nos traslada mentalmente a la alta sociedad del siglo XVIII del universo *Bridgerton*, el plato decepciona. Descrito en la carta como "una procesión de naranjas, piña, melón verde, melón cantalupo, kiwi y bayas de temporada, frescas y fáciles de compartir, de una finca ajardinada real, coronada con piña", **es un simple plato de fruta**. En los nuevos restaurantes de Netflix House, el escenario es similar: la única opción vegana es la **ensalada Regency Garden Greens**. Es decir, una ensalada. Algunos clientes afortunados han conseguido una adaptación vegana de algún otro plato de la carta, algo que pasa, afirman, con poca frecuencia.

El contenido vegano vende, ¿pero la comida no?

El éxito documental *Eres lo que comes: Un experimento con gemelos* (2024), basado en la comparación de la alimentación vegana y omnívora, despertó la curiosidad del público por otros contenidos veganos o centrados en los animales, que se sumaron al interés que generaron en su momento títulos como *Cowspiracy* (2014), *What the Health* (2014), *The Game Changers* (2018) o *Seaspiracy* (2021). Precisamente por ello, muchos pensaron que el menú sería más inclusivo con las opciones vegetarianas, veganas y sin gluten. "Han demostrado una y otra vez que las historias basadas en plantas conectan con millones de personas, así que ¿por qué no trasladar esa misma energía a sus menús? O, al menos, ¿por qué no añadir una hamburguesa vegana?", reivindican desde el portal VegNews. 🌱



Más allá del pan blanco: el poder del grano integral

El aprendizaje del cultivo del grano, sea en cereales, legumbres y otras plantas, se considera como uno de los hechos más decisivos en la historia de la humanidad.

Hoy nos permite obtener unas harinas de calidad, que mantienen el grano como un decisivo recurso nutricional.

El grano del cereal

En su estructura básica todos los granos se parecen, sobre todo los de los cereales. Si nos fijamos en el más utilizado en Europa, el grano de trigo, encontraremos:

1. **La cáscara externa**, formada casi exclusivamente de ce-

lulosa, que es prácticamente indigerible, pero ayuda de forma decisiva en el normal funcionamiento y evacuación del intestino.

2. **La semilla**, con dos partes importantes: el valiosísimo **germen** (rico en vitaminas, minerales, grasas y proteínas) y el **endosperma**, con la cubierta de aleurona, de gran riqueza en proteínas y grasas: son las cellulas de almidón o fécula, que constituyen el 80% del grano de trigo (y que es prácticamente lo único que se aprovecha en el pan blanco).

El grado o fineza de la molienda

Antes de repasar algunas harinas nos fijaremos en la molienda. Al moler los granos de cereales en general, y el de trigo en particular, se obtiene una mezcla formada por una parte tosca o gruesa, con la cáscara y germen más o menos machacados, y una parte finamen-

La quinoa es libre de gluten y se considera uno de los alimentos más completos que existen

te molida formada por la fécula o almidón. Cuanto menos salvado contenga una harina, tanto más fina y blanca es. Una harina así tiene un pequeño “grado de molienda”.

Las harinas integrales contienen un gran contenido de salvado y son, por tanto, más oscuras. El grado de molienda de una harina se expresa en porcentaje. Así, por ejemplo, si de 100 kilos de trigo obtenemos 70 kg de harina y 30 kg de salvado y germen (separados en el proceso de elaboración de la harina), diremos que dicha harina posee un grado de molienda del 70%.



Buen y Vegano

SUSCRÍBETE





El valioso germen

La molienda permite amontonar en los silos toneladas de cereal (separados el salvado y la harina) sin que se estropee. Pero si al grano se le quita la fibra se le elimina también el germen, un componente vital, lo cual elimina una buena parte del poder nutritivo del cereal.

Por masticación, e incluso por sabor, hoy nadie podría comer alimentos (pan, pasta) elaborados con harinas al 100% de grado de molienda. Unas moliendas del 80% son más que aconsejables, aunque se produce una merma en su valor nutritivo, tanto en minerales como en aminoácidos. Pero existe otro motivo para recomendar este porcentaje, y es que de esta forma se evita el efecto del ácido fítico, que puede dificultar la absorción de algunos nutrientes, como el calcio y el hierro.

¿Qué harina elegir?

Además de proceder de un cultivo sano (= de la agricultura ecológica), la harina ha de ser integral, molida del grano entero y con todo su poder nutritivo. Conviene insistir en la importancia que tiene para la salud elegir y saborear buenos granos integrales y los alimentos que obtengamos de sus harinas. Para lograrlo puede ser necesario ree-

Si al grano se le quita la fibra se le elimina también el germen, una buena parte del poder nutritivo del cereal

ducir el paladar hacia los cereales integrales, una tarea que puede llevar entre un par de semanas y un par de meses. Se trata de masticar bien cada bocado, descubriendo todos los sabores del cereal. Luego, una vez garantizado un aporte saludable, tendremos en cuenta las preferencias personales en cuanto a los sabores. Todas las harinas que relacionamos son interesantes.

Harina de trigo khorasan (kamut)

Junto con la escanda y la espelta, el kamut (*Triticum turgidum*) es una de las variedades de trigo más antiguas que se conocen. Es un cereal excelente y recomendable, que destaca por encima del trigo común por su mayor concentración de proteínas, grasas, fibra, vitaminas y minerales.

Harina de tritordeum

El tritordeo nació de la combinación de trigo duro y una cebada silvestre. Se obtuvo sin ingeniería genética (por cruzamiento natural) en

la Universidad de Córdoba (CSIC) en 1982, tras un largo programa de selección para conseguir una constitución cromosómica estable. El nombre se formó a partir de *Triticum* y *Hordeum*, las dos especies parentales. Contiene 10 veces más luteína que el trigo común.

Harina de trigo sarraceno integral

La harina de trigo sarraceno se obtiene de un fruto (*Fagopyrum esculentum*) que es rico en almidón y da unas grandes harinas sin gluten, por eso es un ingrediente esencial en las recetas para personas con celiaquía.

No es, pues, un cereal, pero contiene todos los aminoácidos esenciales, y es rica en minerales: 100 g de trigo sarraceno contienen el 62% de la cantidad diaria recomendada de magnesio. Es también una buena ayuda, al igual que la mayoría de cereales integrales, en caso de estreñimiento. Actúa como un carbohidrato complejo, ideal en caso de diabetes. Cuando la hari-

na se mezcla con agua forma una masa muy espesa y resistente, ideal para elaborar pasta tipo tallarines o fideos soba.

Harina de quinoa integral

La cada vez más popular quinoa (*Chisiya mama* o “grano madre”, en quechua) es una planta de la misma familia que la remolacha, la acelga y la espinaca. No es un cereal, pero se consume como si lo fuera. Se cultiva sobre todo en el altiplano andino desde hace más de 5.000 años, y en estos momentos se están iniciando los primeros cultivos de prueba en España (en Ávila y otras zonas de Castilla y León). Es libre de gluten y se considera uno de los alimentos más completos que existen; posee una proteína de alta calidad con todos los aminoácidos esenciales, vitaminas y minerales. Antes de convertirla en harina (para obtener un rico pan casero, galletas, bases de pizza, tartas saladas...) es necesario lavar bien el grano y enjuagarlo, para eliminar un antinutriente: las saponinas. 🌱

En el próximo artículo: las harinas de trigo y de espelta integrales; las harinas de centeno, de arroz, de garbanzo, de fonio, de farro... y de almendra.



Veganismo en la tercera edad: combatiendo la sarcopenia con proteínas vegetales

La población mundial está envejeciendo rápidamente y la esperanza de vida cada vez es mayor, vivimos más, pero ¿vivimos mejor? Con la edad, se produce una pérdida natural y gradual de la masa y la fuerza muscular. Se calcula que, en condiciones normales, se pierde alrededor de un 30% de la masa muscular entre los 20 y los 80 años. La pérdida de masa muscular y fuerza relacionada con la edad se hace mucho más evidente aproximadamente en

la quinta década de la vida. Este fenómeno puede llevar a **sarcopenia**, un trastorno muscular que se caracteriza por una baja fuerza muscular en combinación con una baja masa muscular. Este problema de salud se ha vinculado a un mayor riesgo de deterioro funcional, de caídas y fracturas, de discapacidad y a una mayor mortalidad. La buena noticia es que la función muscular puede mantenerse con una actividad física y una alimentación adecuadas. La evidencia más reciente señala los beneficios de una ingesta adecuada de **proteínas, calcio y vitamina D** para la fuerza y la función muscular.

La alimentación basada en plantas es seguida cada vez por más personas por todos los beneficios para la salud humana y del planeta que tienen, además, por supuesto, del componente ético

asociado al hecho de no comer animales. Aproximadamente el 60% de la proteína dietética consumida en el mundo proviene de fuentes vegetales. Sin embargo, la falta de un perfil completo de aminoácidos esenciales en las fuentes proteicas vegetales podría comprometer la capacidad anabólica del músculo, es decir, la capacidad de formarlo. Los aminoácidos esenciales son componentes básicos para la síntesis proteica muscular y son moléculas de señalización que activan el proceso. Si hay sustrato suficiente, el cuerpo se activa para regenerar sus tejidos, pero como en la tercera edad la tasa de anabolismo muscular es mucho más baja, el estímulo debe ser mayor.

Por eso hay muchos trabajos que indican que el aumento de proteína animal, la que se considera de alta calidad por tener todos los aminoácidos esenciales en cantidades suficientes, podría estimular esa síntesis proteica. Sin embargo, hay pocos trabajos que realmente valoren en profundidad qué sucede con la salud musculoesquelética en adultos mayores veganos. Y este tema es muy relevante dado el creciente envejecimiento de la población y las dietas vegetales que son cada vez más frecuentes, y necesarias, en la sociedad moderna. Esta es una cuestión importante de salud pública.

Como las proteínas vegetales no se consideran de alta calidad, por no tener todos los aminoácidos esenciales, por lo menos, en cantidad suficiente, existe la hipótesis de que una alimentación vegana podría no ser adecuada para la

Un consumo adecuado de proteínas de alta calidad, combinado con una actividad física abundante, es fundamental para prevenir la sarcopenia





vejez. De hecho, esta es la conclusión de algunas de las últimas revisiones sobre el tema. Sin embargo, los matices siempre importan y en esta cuestión hay muchos que deberían ser tenidos en cuenta en la investigación.

Son muchas las fuentes de datos que indican que la mayoría de los adultos mayores no consumen la ingesta recomendada de proteínas, en general. Por tanto, la recomendación de mejorar la ingesta proteica debe ser tanto en el grupo de personas omnívoras como veganas o con patrones dietéticos intermedios.

Un consumo adecuado de proteínas de alta calidad, combinado con una actividad física abundante, es fundamental para prevenir la sarcopenia. Esto es clave y actualmente sabemos que la combinación de ciertos alimentos vegetales sí aporta la calidad proteica deseada con un buen equilibrio entre aminoácidos esenciales. Por ejemplo, las legumbres, como lentejas o garbanzos, son ricas en lisi-

na, pero deficientes en metionina, mientras que los cereales, como el arroz o el trigo, tienen el perfil opuesto, de manera que, al combinarlos, se logra una proteína de mayor calidad biológica, similar a la de origen animal. Pasa lo mismo cuando se combinan legumbres con semillas con preparados como el humus, en el que garbanzos y sésamo aportan todos los aminoácidos esenciales.

En general, se considera que una alimentación vegana aumenta el riesgo de una ingesta inadecuada de proteínas, ya que los alimentos de origen vegetal generalmente presentan una menor densidad proteica y un contenido no tan completo en aminoácidos esenciales. Sin embargo, no se ha evaluado adecuadamente si esto sucede cuando hablamos de una alimentación vegana bien equilibrada nutricionalmente y con las combinaciones adecuadas para mejorar el perfil proteico.

Algunos estudios ponen de manifiesto que los alimentos y pro-

teínas vegetales aislados presentan una calidad proteica inferior a la de los alimentos y proteínas de origen animal, lo que se refleja en su potencial anabólico. Pero no se tiene en cuenta la optimización proteica por combinación siendo necesario que se evalúe si, realmente, las proteínas de una mezcla de alimentos vegetales como legumbres y cereales, en alimento o como aislados tienen realmente menos potencial anabólico que la proteína animal. Ese menor potencial en cuanto a la estimulación de la formación de tejido muscular viene dado por la baja presencia de algunos aminoácidos, sin embargo, eso no tiene por qué ser un problema si se garantiza una buena aportación de todos ellos.

Se apunta a que el aumento sustancial del tamaño de las porciones necesario para consumir una cantidad adecuada de proteínas y aminoácidos esenciales en una alimentación vegana estricta no es viable para muchos adultos mayores, especialmente para aquellos con disminución del apetito. Sin embargo, no se tiene en cuenta qué combinaciones y qué preparaciones pueden optimizar la ingesta de proteínas vegetales por parte de las personas mayores, como, por ejemplo, el humus en todas sus posibles variaciones, las cremas de frutos secos, etc.

Actualmente, todavía existen importantes lagunas en la literatura científica y aspectos como los anteriores que no se tienen en cuenta. En primer lugar, la evidencia sobre cuál es el consumo de proteínas en adultos mayores veganos es insuficiente, lo que enfatiza la necesidad de investigar los patrones dietéticos de este grupo de población, con especial atención al consumo de proteínas. En segundo lugar, se desconocen los efectos saciantes de las comidas y dietas veganas en personas mayores y esto proporcionaría información valiosa sobre cómo una alimentación vegana afectaría la ingesta dietética (proteica) en esta población. En tercer lugar, si bien realizar combinaciones inteligentes de alimentos brinda la oportunidad de elaborar una comida vegana con una mayor eficiencia nutricional y contenido en aminoácidos esenciales, aún queda por determinar cómo dicha comida afecta a la biodisponibilidad de estos componentes y a la funcionalidad proteica. Por último, hasta la fecha, la evidencia sobre las consecuencias directas de una alimentación vegana en los resultados musculares en adultos mayores es muy limitada.

Por eso, para saber si realmente una alimentación vegana puede promover adecuadamente la masa muscular y la fuerza en la tercera edad, ayudando a mitigar la sarcopenia, deben plantearse estudios de intervención bien diseñados, con dietas veganas bien equilibradas y ricas en proteína y que tengan en cuenta que los tamaños de porciones y presentación de los alimentos sean factibles para los adultos mayores. 🌱

Son muchas las fuentes de datos que indican que la mayoría de los adultos mayores no consumen la ingesta recomendada de proteínas



Ni todo el trigo es malo, ni todo lo 'sin gluten' es sano: guía para no equivocarse

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

¿Qué es el gluten?

El gluten es una masa proteica formada por unas proteínas llamadas prolaminas y gluteninas y está presente en ciertos cereales: el **trigo**, la **cebada** y el **centeno**. Como propiedad, el gluten tiene la facultad de aportar maleabilidad y elasticidad a los alimentos. Por este motivo, los cereales que lo contienen son muy utilizados en repostería.

En cuanto a la **avena**, es un cereal que a menudo se dice que contiene gluten. Esto se debe a que la mayor parte de la que se comercializa está contaminada por trazas de cereales con gluten. Por tanto, la avena que está etiquetada como *gluten free* es la misma avena, la diferencia es que ésta no ha entrado en contacto con los cereales mencionados anteriormente. Conviene remarcar que existe un pequeño porcentaje de personas con celiaquía que tampoco toleran bien la avena certificada sin gluten.

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

Para poder explicar qué efecto tiene el gluten sobre el organismo es importante primero diferenciar entre la enfermedad celíaca, la sensibilidad al gluten no celíaca y la alergia al trigo, tres conceptos que generan bastante confusión.

La **enfermedad celíaca** es una afección en la que sucede una reacción inmunitaria a las proteínas



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Además, los cereales que contienen gluten, en especial el trigo, también contienen otros elementos poco beneficiosos para nuestro organismo: las lectinas, los inhibidores

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

Alimentación y salud

pecto y muchos estudios concluyen que es una sustancia **altamente tóxica para nuestro organismo**. Además, no hay que olvidar que tiene un impacto claramente negativo para el medio ambiente y la biodiversidad.

¿Qué tan buenos son los productos sin gluten?

En primer lugar, no hay que confundir que un alimento esté libre de gluten con que sea saludable. Muchas personas deciden reducirlo de su dieta, sustituyendo todos los productos con gluten por productos procesados sin gluten pensando que así ya están cuidando su alimentación. Nada más lejos de la realidad.

Últimamente, debido a la presencia de mayores diagnósticos de

enfermedad celíaca y sensibilidad al gluten, la industria alimentaria ha apostado por lanzar al mercado múltiples productos *gluten free*: panes, galletas, pasta, tostadas, harinas, pizzas precocinadas, etc.

Es necesario que tengamos especial cuidado con estos productos porque pueden ser alimentos ultra-procesados que contengan ingredientes poco saludables (azúcares, aditivos, harinas refinadas, aceites vegetales, etc.). Además, pueden no tener gran valor nutricional, ya que, entre otros motivos, normalmente tienen una carga glucémica elevada.

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

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

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

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

enzimáticos y, en el caso de los cereales que no provienen de agricultura ecológica, el glifosato.

Las **lectinas** son unas glicoproteínas que pueden ser problemáticas para el intestino y el sistema inmunitario, ya que se ha estudiado que pueden aumentar la permeabilidad intestinal, reducir las enzimas digestivas y facilitar el crecimiento de bacterias patógenas en el intestino. Cabe destacar que, con una buena cocción de los cereales, el contenido de estas sustancias disminuye mucho e incluso se llega a eliminar.

¡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

Núria Alonso
Responsable
Certificación BioVidaSana



Montse Escutia
Red Ecoestética



Transgénicos en tu piel: la realidad invisible que la etiqueta no te cuenta

El término “transgénico” o “organismo modificado genéticamente” se refiere a plantas, animales o microbios a los que se les ha modificado su ADN usando técnicas de ingeniería genética. En la UE hay un importante rechazo social a este tipo de organismos, principalmente en la alimentación, pero muchas

personas ignoran que los transgénicos, especialmente las plantas y los microorganismos, son la base de muchos ingredientes que se utilizan en la industria cosmética.

Las vías por las que un organismo modificado genéticamente está implicado en un cosmético son muchas y muy diversas. No se trata de

si mi cosmético contiene o no restos de un cultivo transgénico, ni siquiera si eso puede tener efectos o no en la salud. Se trata simplemente de estar informados como personas consumidoras, de poder decidir si con mi compra quiero apoyar, o no, este tipo de tecnología y todo lo que lleva asociado, ya sea a nivel medioambiental como social. Según denunció Greenpeace en un informe de 2016 que evaluaba lo que había supuesto la introducción de cultivos transgénicos a nivel mundial: *“En realidad, los cultivos transgénicos han reforzado el modelo de la agricultura industrial que no funciona, con sus monocultivos que reducen la biodiversidad, su elevadísima huella de carbono, su presión económica sobre los pequeños agricultores y su fracaso en proporcionar alimentos seguros, sanos y nutritivos a aquellos que los necesitan”*.

La normativa europea obliga a identificar los ingredientes derivados de organismos manipulados genéticamente (OMGs) en alimentos y piensos, pero cualquier otro

producto de consumo como la cosmética puede contenerlos sin que lo sepamos.

Los OGMs pueden aparecer en cosmética directamente a través de ingredientes que sean transgénicos, como por ejemplo aceite de soja OGM, o lo que es más frecuente, pueden estar contenidos en ingredientes procesados, que no llevan el nombre de la materia prima de la que proceden, pero ésta puede ser una materia prima OGM, por ejemplo, el Propanediol vegetal procedente del maíz. También es muy frecuente que los OGMs sean los microorganismos utilizados en la obtención mediante biotecnología de ciertos ingredientes como el ácido cítrico, la goma xantana y muchos otros.

Maíz, soja, colza, algodón, trigo, arroz, palma...

El obvio que, si nos encontramos en una fórmula cosmética un aceite u otro derivado de estas plantas como Zea Mays Oil, Glycine Soja



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



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



Oil, Triticum Vulgare Germ Oil, etc. podemos pensar que el ingrediente podría ser transgénico, pero hay muchos otros ingredientes que no llevan en su INCI el nombre de la planta original, pero proceden de ellas.

Los productos cosméticos pueden incluir miles de ingredientes distintos. La industria petroquímica es una gran proveedora de ellos, pero otros muchos se obtienen a partir de materia prima vegetal o animal. A partir de un aceite vegetal se obtienen productos habituales en la industria cosmética. Un mismo ingrediente puede provenir de diferentes aceites sin que podamos distinguirlo leyendo la etiqueta. Y aquí tenemos el problema porque la soja, la colza, el maíz y el algodón son cultivos transgénicos ampliamente cultivados y de los que se obtienen aceites vegetales baratos. A nivel mundial, aproximadamente el 28% del aceite vegetal que se produce es de soja, el 13% de colza, el 2% de algodón y también un 2% de maíz. Si tenemos en cuenta que, en datos del 2022, el 80% del algodón, el 74% de la soja, el 33% del maíz y el 24% de la colza producidas a nivel mundial son transgénicas, **la posibilidad de que nuestro cosmético incluya un ingrediente transgénico es muy elevada.**

Un ingrediente como el ácido oleico, que cualquiera pensaría que proviene del aceite de oliva, es un ácido graso que se encuentra de forma natural en diversas grasas y aceites vegetales y es el 61% de la composición del aceite de colza. El ácido oleico también puede provenir de la soja transgénica que contiene niveles más elevados. El aceite de soja comercial se compone de cinco ácidos grasos: ácido palmítico, ácido esteárico, ácido oleico, ácido linoleico y ácido linolénico.

Otros ingredientes frecuentes en cosmética, como el estearato de



magnesio, la vitamina E (Tocoferol) y A, Alcohol (etanol), el Cetearyl Alcohol y otros alcoholes, el Caprylic/Capric Triglyceride, el Coco Glucoside y muchos otros surfactantes o el ácido cítrico se pueden obtener de varias fuentes que contengan grasas como los aceites de colza, soja, algodón o maíz. Esos mismos ingredientes podrían obtenerse de otras fuentes no OGM como el aceite de oliva o el de coco que son más caros porque su producción es más limitada, o también pueden provenir de maíz, soja, etc. no OGM.

El maíz es una importante materia prima para la industria cosmética. Cualquier ingrediente que contenga los términos Glycerin, Glycol o Glyceryl, puede haber sido obtenido de maíz transgénico porque el mayor productor de glicerina del mundo es EUA y allí el 92% del maíz es OGM. Un ejemplo de ingrediente que se encuentra frecuentemente en cosmética es el Propylene Glycol, que puede ser de origen petroquímico, pero también de origen natural, y en este caso, puede ser OGM.

Otro ejemplo es el sorbato de potasio, la sal de potasio del ácido sórbico, un ácido orgánico natural que se ha utilizado ampliamente como conservante para alimentos y en cosmética. En la actualidad, la mayor parte del sorbato de potasio se elabora de forma sintética a partir del maíz y, a veces, de la soja.

Una fuente importante de ingredientes cosméticos son los azúcares que se obtienen de plantas y una fuente importante son el maíz y la re-

molacha azucarera que pueden ser transgénicas. De los azúcares se obtienen las diferentes formas de alcohol que se incluyen directamente en la fórmula (alcohol denat) o se utilizan para la síntesis de otros ingredientes (fenoxietanol). De hecho, la mayor parte de los alcoholes usados en cosmética provienen del maíz.

Muchos ingredientes que tradicionalmente se obtenían de restos animales, actualmente se obtienen de plantas como el maíz, la colza, la palma o la soja ya sea por motivos sanitarios o porque su obtención es más barata. Es el caso del ácido hialurónico que se obtiene por procesos enzimáticos de levaduras alimentadas con azúcares que pueden provenir del maíz o la remolacha transgénica, o bien las propias levaduras pueden ser transgénicas. Pero en la cosmética seguimos encontrando ingredientes obtenidos de restos animales, la mayoría de los cuales, se han criado consumiendo pienso transgénico. Como ejemplo tenemos el fosfato cálcico muy utilizado en pastas de dientes, el colágeno, la queratina y la elastina que se extraen de restos de la industria cárnica como huesos, tejido conectivo, piel o plumas entre otros residuos.

Los OGMs en los productos certificados

Las principales normas privadas que certifican cosmética econatural prohíben expresamente el uso de ingredientes modificados genéticamente (OGMs) y sus certificaciones comprueban que los ingredientes que pueden proceder de, o haberse obtenido con, organismos genéticamente modificados (OGMs) no lo sean.

La comprobación sobre el origen no OGM de muchos ingredientes es muy complicada y con frecuencia se basa en declaraciones emitidas por el propio fabricante. La presencia de OGMs en un producto final se puede analizar, y de hecho ya hay proveedores de materias primas que aportan test PCRs para demostrar que el producto no contiene OGMs, pero estos test son caros y no son frecuentes todavía.

Pero es importante optar por productos certificados que nos aseguren esta verificación pues, como hemos visto, algunos de los ingredientes provenientes de fuentes transgénicas son de origen natural y muy usados en este tipo de cosmética. 🌱

Las principales normas privadas que certifican cosmética econatural prohíben expresamente el uso de ingredientes modificados genéticamente



BioVidaSana, la certificación que garantiza la máxima calidad de tu cosmética
www.cosmeticabiovidasana.org

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

www.buenoyvegano.com

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

EDICIÓN DIGITAL
www.buenoyvegano.com
buenoyvegano@buenoyvegano.com

DIRECTOR
Enric Urrutia

REDACCIÓN
Montse Mulé

PRODUCCIÓN EDITORIAL
Oriol Urrutia, Ariadna Coma,
Axel Domingo, Gemma Isern

COLABORADORES

Núria Alonso, Laura I. Arranz, Jordina Bargas, Mercedes Blasco,
Montse Escutia, Iván Iglesias, Jaume Rosselló

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

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

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

Powered by Bio Eco Actual

