

Bueno y Vegano®

INFORMATIVO INDEPENDIENTE Y GRATUITO DE CONSUMO DE PRODUCCIÓN VEGANA

2026 ENERO - N° 98

Jabalíes vs. Humanos La Peste Porcina

100x100 VEGANO | 4

Tortilla de patatas
sin huevo

SALUD | 14

Prepárate para
el invierno

COSMÉTICA | 16

Comparando
colonias y perfumes



www.buenoyvegano.com

SUSCRÍBETE GRATIS





Jabalíes vs. Humanos: la Peste Porcina Africana

Este año, la peste porcina africana se ha confirmado como una de las mayores crisis sanitarias que vive el sector porcino europeo desde hace años. El virus no afecta a los humanos, pero sí es muy contagioso entre cerdos domésticos y jabalíes, lo que ha llevado a los países de la Unión Europea a activar protocolos de bioseguridad y control, que van desde sacrificios masivos hasta confinamientos aún más estrictos para los animales, las verdaderas víctimas de esta epidemia. Estas medidas tienen la finalidad de minimizar el impacto económico, no de proteger a los animales. Aun así, la enfermedad ya ha provocado la pérdida de miles de cerdos y cuantiosos daños económicos en varios países.

La peste porcina africana, conocida como PPA, es una enfermedad vírica altamente contagiosa que afecta a cerdos domésticos y suidos silvestres, con tasas de mortalidad que pueden alcanzar el 90 o incluso el 100% en poblaciones no inmunizadas. El virus puede sobrevivir durante meses en carne cruda o procesada, de modo que los restos mal gestionados, vertederos, explotaciones con fallos de bioseguridad o transacciones comerciales internacionales resultan ser un riesgo, al convertirse en vectores de transmisión hacia jabalíes y otros suidos salvajes. Como apuntábamos, no afecta a los seres humanos ni supone un riesgo directo para la salud pública en términos de consumo, pero sí tiene un impacto devastador a

nivel económico y productivo. Precisamente por eso, porque amenaza uno de los pilares de la industria cárnica europea, se ha convertido en una prioridad política.

España es uno de los mayores productores y exportadores de carne de cerdo del mundo, y alberga actualmente más de 56 millones de cerdos, una cifra que supera con creces a su población humana. La situación varía según la región, pero hay tendencias que muestran la envergadura del problema a nivel europeo. En Polonia, donde la PPA es endémica desde 2014, se han registrado decenas de focos en granjas este 2025, con casi 8.000 animales sacrificados. El impacto acumulado en la última década supera los 5.000 millones de euros y ha llevado al cierre de hasta el 80% de las explotaciones desde 2013.

En Alemania, aunque no se han detectado casos en granjas este año, sí se confirmaron cerca de 2.000 infecciones en jabalíes silvestres, lo que mantiene en alerta a las autoridades. Italia, por su parte, ha contabilizado más de 580 focos, principalmente en jabalíes, y desde 2022 ha sacrificado más de 117.000 animales como parte de sus planes de contención coordinados con la UE.

Europa del Este sigue siendo una de las zonas más críticas. Rumanía concentra alrededor del 66% de los brotes registrados en la UE

durante 2024, y solo entre enero y noviembre de 2025 confirmó más de 450 nuevos focos. En Croacia, solo en septiembre de este año se sacrificaron más de 10.000 cerdos, y desde 2023 la cifra total ronda los 55.000 animales. Hungría y Bulgaria también reportan cientos de casos en jabalíes, y casi un tercio del territorio húngaro está declarado como "zona infectada". Letonia, por su parte, tuvo brotes recientes que llevaron al sacrificio de unos 23.000 cerdos en una sola granja.

Por su parte, España ha estado bajo especial vigilancia tras detectarse los primeros casos desde hace décadas. Según la Agencia SINC, a finales de noviembre de 2025 se confirmó la presencia del virus en jabalíes encontrados muertos en Bellaterra (Barcelona), lo que activó de inmediato los protocolos de control. Desde entonces, se han analizado más animales sospechosos para determinar la extensión del brote. Esta aparición ha supuesto, de momento, la pérdida del estatus sanitario de España ante la Organización Mundial de Sanidad Animal, lo que ha afectado a la economía relacionada con las exportaciones.

Nunca antes en la historia se habían criado, transportado y sacrificado tantos animales para consumo humano como en las últimas déca-

das. El consumo de carne per cápita se ha multiplicado en los países industrializados, y aunque en algunos sectores se hable de una ligera reducción, la producción global sigue aumentando para abastecer mercados internacionales. Este crecimiento no ha sido neutro, sino que ha traído consecuencias. Ha exigido la expansión de la ganadería intensiva, la concentración de miles o decenas de miles de animales en espacios reducidos, la modificación del territorio y una presión desmedida sobre los ecosistemas.

Así las cosas, la aparición de enfermedades como la peste porcina africana no puede entenderse como un accidente aislado, ni como una desgracia inevitable, ni siquiera como una casualidad espontánea y natural. Es, más bien, un síntoma. Un síntoma de un modelo productivo que fuerza los límites biológicos, ecológicos y éticos de la relación entre humanos y animales. Cuando se concentran tantos cuerpos vulnerables en tan poco espacio, cuando se reduce a seres vivos a unidades de producción y se prioriza la rentabilidad sobre el bienestar, el resultado es un caldo de cultivo perfecto para la propagación de patógenos.

Respecto al actual brote de peste porcina africana (PPA) entre jabalíes en España, hay varias hipótesis sobre su origen que están siendo investigadas por autoridades y expertos. Se barajan varias posibles rutas de introducción. Por un lado, la ingesta de restos





Jabalí muerto

de carne porcina contaminada descartados, lo que puede haber ocurrido si algunos jabalíes consumieron alimentos infectados. Recordemos que el jabalí (*Sus scrofa*) tiene una dieta extremadamente flexible. Se alimenta principalmente de raíces, tubérculos, frutos, bellotas, cereales, invertebrados y pequeños vertebrados, pero cuando encuentra cadáveres de animales o restos orgánicos, los consume sin problema, ya que es omnívoro oportunista.

En otros informes preliminares se ha sugerido que el virus detectado es muy parecido a la cepa de referencia que se usa en laboratorios, lo que ha llevado a considerar e investigar a fondo esta posibilidad. En cualquier caso, la cría y suelta de fauna cinegética, la destrucción de los hábitats y el hacinamiento de millones de animales facilita que enfermedades que antes eran localizadas se propaguen de forma más rápida, amplia y difícil de erradicar.

Cazadores, licencias, granjas cinegéticas

Efectivamente, también es importante señalar a la actividad cinegética, responsable de muchos de los problemas medioambientales actuales, aunque los propios cazadores se empeñen en presentarse a sí mismos como reguladores de los ecosistemas. Una granja cinegética es una instalación donde se crían animales salvajes bajo condiciones controladas con el único propósito de ser liberados en un territorio de caza para que los cazadores puedan abatirlos. Son como fábricas de “piezas de caza” donde se crían perdices, faisanes, corzos o jabalíes en recintos cerrados y luego se sueltan en cotos para asegurar que haya su-

ficientes presas visibles y accesibles para quien paga por cazar. Esto responde, como habrás podido imaginar, a intereses económicos, ya que los dueños de cotos y las organizaciones cinegéticas obtienen grandes ingresos a través de licencias de caza, permisos, servicios y eventos, y necesitan asegurar una oferta constante de animales para mantener ese negocio. Según datos oficiales del Ministerio de Agricultura de España, cada año se crían más de 1,4 millones de animales en granjas cinegéticas y se liberan más de 2,2 millones en el monte, lo que en sí mismo altera las poblaciones naturales y crea desequilibrios ecológicos permanentes.

Este tipo de liberaciones repentinas e intensivas tiene efectos sobre la fauna salvaje. Los animales criados en cautividad están menos adaptados al estrés, recorren nuevos territorios, cruzan con poblaciones silvestres y tienen más contacto con humanos y otras especies, algo que facilita la diseminación de patógenos. Y de esta forma, tenemos los factores ideales para que un virus desencadene una epidemia en poco tiempo.

A pesar de ello, la respuesta institucional sigue siendo la misma: más muertes. Más batidas y más sacrificios “preventivos”. Se normaliza la idea de que matar animales es una solución técnica, inevitable, incluso beneficiosa. Resulta especialmente llamativo que, en pleno siglo XXI, con toda la evidencia científica disponible, sigamos abordando problemas estructurales con medidas cortoplacistas que no hacen sino perpetuarlos. La peste porcina africana no desaparecerá mientras existan sistemas que concentran

millones de cerdos inmunológicamente deprimidos y sometidos a un estrés constante. No desaparecerá mientras la ganadería intensiva siga siendo el eje central de la producción alimentaria. Y no desaparecerá mientras sigamos tratando a los animales, domésticos o silvestres, como recursos prescindibles.

Reducir el consumo de productos de origen animal no es una postura radical ni ideológica sino una conclusión lógica basada en datos ambientales, sanitarios y éticos. Menos demanda implica menos producción, menos macrogranjas, menos presión sobre los ecosistemas y menos oportunidades para que surjan y se propaguen enfermedades víricas. En este sentido, **el veganismo es la única propuesta coherente para un cambio real.**

Adoptar una alimentación basada en plantas elimina de raíz la necesidad de criar y sacrificar animales para consumo y reduce drásticamente el riesgo de enfermedades asociadas a la ganadería. No se trata únicamente de evitar el sufrimiento animal, que ya sería motivo suficiente, sino de construir un modelo alimentario verdaderamente resiliente, justo y sostenible.

La peste porcina africana no es un pequeño obstáculo puntual ni una anomalía del sistema, sino un aviso claro de lo que está por venir si no se produce un cambio profundo en nuestra relación con los animales y con el modelo alimentario actual. La ciencia lleva años alertando de **que la mayoría de las enfermedades emergentes tienen origen animal y están estrechamente ligadas a la explotación intensiva, el hacinamiento y la manipulación constante de otras especies**; basta recordar epidemias zoonóticas como la gripe aviar, la gripe porcina H1N1, y a una escala global devastadora, la pandemia de coronavirus, cuyo origen está relacionado con sistemas de uso y comercio de animales profundamente alterados por la actividad humana.

El ser humano actúa como si fuera el dueño absoluto del planeta, explotando a los animales hasta el límite de lo posible, y las consecuencias se manifiestan en forma de crisis sanitarias recurrentes que nos recuerdan, de manera cada vez más contundente, que no estamos fuera de la naturaleza, sino profundamente interconectados con ella. 🌱

El producto del mes

**SIN GAS -
El isotónico ecológico,
de Good Bio Foods**



SIN GAS, la nueva bebida isotónica ecológica de Good Bio Foods que combina agua marina, manzana, hibiscus y rosa mosqueta para ofrecer una hidratación natural y equilibrada. Sus ingredientes ecológicos aportan electrolitos naturales que favorecen la recuperación y ayudan a reponer minerales tras el esfuerzo físico.

Diseñada para personas con un estilo de vida activo y deportistas, SIN GAS rehidrata de forma eficaz gracias a su contenido en agua marina y extractos botánicos. Con un sabor suave y refrescante, es una alternativa saludable a las isotónicas industriales, sin azúcares añadidos, sin gas y elaborada únicamente con ingredientes naturales.

Ideal para acompañarte en entrenamientos, actividades al aire libre o en tu hidratación diaria, SIN GAS ofrece bienestar y rendimiento en cada sorbo, respetando la salud de las personas y del medio ambiente.

Certificado:

Ecológico (Euro Hoja)

Marca:

SIN GAS

Distribución:

Good Bio Foods, S.L.
www.goodbiofoods.com



Tortilla de patatas sin huevo

El huevo es uno de esos productos que, por sus propiedades en la cocina, muchas personas no se atreven a sustituir o eliminar. Su capacidad de cuajar y volverse firmes con el calor los convierte en protagonistas en flanes, tortillas o pasteles.



100x100 Vegano

Pero quiero que sepas que no son imprescindibles. Para eso quiero demostrarte que con un buen sustituto se puede preparar una tortilla de patatas fantástica, con el sabor de la tortilla de siempre, con proteína y con el interior jugoso y tierno.

Usaré el sustituto ecológico de huevo de **Sol Natural** que nos permite conseguir todo esto gracias a la harina de garbanzo, rica proteína y que nos permite cuajar la tortilla al cocinarse.

Presta atención porque a continuación tienes todos los pasos y trucos para conseguirlo en tu propia cocina.



Preparación: 40 min.
Cocción: 12-15 min.

INGREDIENTES (8 raciones)

- 1.250 g de patatas.
- 300 g de cebolla (una grande).
- Aceite de oliva virgen extra.
- Sal al gusto.
- 120 g de sustituto de huevo ecológico **Sol Natural**.
- ½ cucharadita de polvo de hornear (opcional).
- 300 ml de agua.
- 2 cucharaditas de zumo de limón.

Lo primero que debemos hacer para preparar esta tortilla de patatas vegana es preparar las patatas que será la parte que más tiempo requiera. Comenzar por pelar las patatas y cortar en láminas. Lo mejor es usar una mandolina para garantizar un grosor uniforme de aproximadamente unos 3 o 4 mm. Pelar y picar la cebolla muy fina.

Empezar por freír la cebolla con abundante aceite en una sartén y cuando comience a estar traslúcida añadir la patata lavada y bien escurrida. Freír la patata a fuego medio removiendo de vez en cuando hasta que esté completamente tierna, ajustar de sal al gusto. Cuando la patata esté lista es importante escurrir todo el aceite posible para que no resulte pesada. Si prefieres

una opción más ligera, puedes cocinar la patata junto con la cebolla, sal y aceite de oliva al papillote en el horno durante 45-50 minutos a 200°C. De esta manera la patata queda muy tierna, pero necesitarás usar mucho menos aceite.

Ahora es momento de preparar la mezcla que va a sustituir el huevo. Para ello, colocar en un bol o recipiente grande 120 gr del sustituto de huevo de Sol Natural y añadir sal al gusto, 300 ml de agua tibia y media cucharadita de polvo de hornear para conseguir un resultado más esponjoso y tierno. Cuando todo esté bien batido, añadir una cuarta parte de las patatas fritas bien escurridas pero calientes

y romper con el batidor para que se integren bien con la mezcla líquida. Añadir 2 cucharaditas de zumo de limón que ayudará a suavizar el sabor de la tortilla y, por último, incorporar el resto de la patata escurrida, mezclar con cuidado para que no se rompa por completo y dejar reposar unos minutos.

Mientras tanto, calentar una sartén antiadherente de unos 25 cm de diámetro con un par de cucharadas de aceite de oliva. Cuando esté caliente, pero sin que el aceite humee, incorporar la mezcla, repartir para que quede nivelada en la sartén y bajar a fuego medio. Cocinar durante 6 minutos tapado, esto ayuda a que la tortilla mantenga más calor y cuaje mejor. Al cabo de ese tiempo le damos la vuelta con ayuda de un plato o de otra tapa y cocinar otros 6-8 minutos por el otro lado hasta que esté dorada.

Si la sartén no es antiadherente se pegará y se romperá al darle la vuelta por lo que es clave una buena sartén para que tu tortilla quede perfecta. Cuando la tortilla esté dorada por ambos lados debemos dejar que repose 10 minutos. Esto hace que el interior se asiente y podamos cortarla sin problema. El resultado es una tortilla con el interior cuajado pero muy jugoso y tierno. 🌱





El tofu y sus variedades

El tofu es un derivado de la leche de soja. Para hacerlo se han de dejar los granos de soja blanca o amarilla en remojo 12 horas, de modo que se activan y se eliminan sus principales anti nutrientes. Se trituran y cuecen los granos durante 20-30 minutos y después se separa el líquido, que es la leche, de los restos o *okara*. El tofu se produce por el cuajado, colado y prensado de esta bebida de soja, nunca es un producto crudo, y por eso es tan digestivo, a pesar de proceder de una leguminosa.

Es muy ligero y apto para dietas depurativas. Aporta grandes nutrientes sin engordar, ya que tiene una importante cantidad de agua. Es una de las principales fuentes de proteína vegetal de alto valor biológico, que incorpora todos los aminoácidos esenciales entre un 8% y un 14%, según sea cremoso o firme. La presencia de carbohidratos, de 2,5% no es relevante, y también la de grasas es muy reducida, un 4%, ricas en lecitinas protectoras de los sistemas neurológico y cardiovascular, sin colesterol. Destaca por sus micro nutrientes como vitaminas A y B9 o ácido fólico. No contiene B12. Tiene unos valores realmente importantes de calcio, de más de 200 mg por cada 100 g, así como de fósforo, hierro, potasio y oligoelementos antioxidantes selenio y zinc. Contiene isoflavonas, los fitoestrógenos de la soja que ayudan a reducir las molestias del cambio hormonal en la menopausia.

Tipos de tofu

El tofu es un producto con raíces milenarias en todo el extremo oriente. Desde China hasta Indonesia, pasando por Japón y Corea, cada zona ha elaborado el tofu según sus costumbres, por eso no todo el tofu es igual, y existen numerosas variedades y formas de cocinarlo. Depende del elemento que se utiliza para cuajar la leche de soja, el tiempo que está escurriendo y la intensidad del prensado. Además, se le pueden añadir condimentos, ahumarlo o incluso hacer una conserva fermentada. Y también existen infinidad de ma-

neras de cocinarlo y maridarlo. Admite todo tipo de combinaciones, tanto saladas como dulces o agri-dulces, porque su sabor original es muy neutro.

Según la consistencia

Las dos grandes ramas del tofu son el suave y el firme, y dentro de estas existen diversas intensidades. Algunos de sus nombres hacen referencia a los paños que se usaban para el colado, de seda y de algodón, respectivamente. Aunque en realidad, la diferente consistencia proviene del producto que se utiliza como elemento coagulante y de la intensidad del prensado. Veamos:

Tofu suave: También llamado **Kinugoshi dofu**, **Tofu de seda** o **Silken tofu**. *Kinu* significa seda en japonés. Se cuaja con cloruro de magnesio (*Nigari*) y se filtra menos. Su sabor es sutil y lleno de matices. En esta categoría se encuentra también el tofu cuajado con limón que se usa para postres. Al ser más hidratado, tiene una menor concentración de proteínas, sobre un 8% y 175 mg de calcio por cada 100 g.

○ **Tofu líquido o delicado.** No se escurre y tiene una consistencia que tiende a desmoronarse, como de salsa bechamel. Se vende en envases tetra brick y se usa para elaborar y enriquecer salsas, como la tofunesa y batidos proteicos. En dulce es ideal para postres de cuchara o con frutas. Es perfecto para sopas, cremas y patés. También es tradicional tomarlo muy frío, simplemente aderezado con salsa de soja.

○ **Tofu medio.** Su textura es suave y cremosa, como un flan y su sabor es más matizado. Se utiliza para sustituir el huevo en purés y recetas de repostería, como bizcochos y flanes. Adecuado para usarlo desmigajado o chafado con un tenedor en salteados y revueltos, con cúrcuma, hierbas y especias, como jengibre. Combina a la perfección en sofritos con cebolla y pimiento y permite hacer rellenos.

Tofu firme: También llamado **Momen dofu**, **Tofu de algodón** o **Cotton tofu**. *Momu* significa algodón en japonés. Se cuaja con sulfato cálcico o yeso (*Sumashiko*) y se prensa mucho.

Es el más conocido y popular, se comercializa en barra, en bloque y en cubos pequeños. Antes de usarlo se puede volver a escurrir, apretándolo con una tabla de cocina y papel absorbente unos minutos, para que saque toda el agua y sea aún más consistente. Como ha perdido una gran cantidad de líquido, su textura se mantiene sólida y compacta, y no se deshace al cortarlo o laminarlo.

Tiene un acentuado sabor a soja y concentra una mayor cantidad de nutrientes, tanto de proteínas, un 14%, como de calcio, llegando a los 680 mg por cada 100 g. Permite cortarlo en cubos para las sopas de miso o laminarlo para freír o asar sin que se deshaga. Se puede usar en la parrilla, el horno o dorado en la paella con aderezo de salsa de soja *tamari*. Es un excelente sustituto de la carne y se usa en filetes, hamburguesas o en bocadillos y sándwiches, es excelente formando parte de brochetas. Según las formas tradicionales de cocinarlo adquiere diferentes nombres.

- **Aburaage** o **Age dofu**. Frito en lonchas finas.
- **Atsuage dofu**. Frito en trozos gruesos.
- **Yaki dofu**. Asado al horno o parrilla.
- **Gamondoki**. En forma de buñuelos con setas, algas y verduras.

El **Tofu seco** o extrafirme, llamado **Ishi dofu** o tofu de piedra es una variedad del Tofu firme o **Momen dofu**. Se solía cuajar con agua de mar y prensar con pesos que extraían casi todo el líquido. Su consistencia seca permitía su uso en travesías y viajes sin que se deteriorase. Es el más proteico y el que más tiempo dura. También se presenta en la forma de palitos que se pueden freír. Incluso se vende en polvo con especias para ser usado como condimento.

Yuba o piel de tofu. No es propiamente tofu, sino la capa que cubre la leche de soja cuando se enfría después de haberla hervido. Se suele vender deshidratada en hojas con las que se elaboran rollitos. Es muy proteica. 🌱



El Escaparate Vegano



BEBIDAS / CALDOS

Caldo Natural Ecológico de Verduras, de Aneto Natural

➤ Aneto Natural selecciona las mejores verduras de cultivo ecológico. Las lava cuidadosamente y las sumerge en agua fría, después les añade el aceite de oliva y un puntito de sal. Lo cuecen todo a fuego lento durante más de 3 horas.

Porque sólo hay una manera de hacer caldo natural: como lo haces en casa, como lo hacen en Aneto.



Certificado: Ecológico (Euro Hoja)
Marca: Aneto Natural | www.caldoaneto.com
Empresa: Aneto Natural, S.L.U.



SECO / GRANOLAS

Granolas de Coco, de Sol Natural

➤ Trozos extra grandes y súper crujientes de virutas de coco con semillas de chía, calabaza y girasol. La forma más deliciosa de obtener nutrición y energía de la buena. Perfectas para disfrutar solas o combinadas con yogur, bebida vegetal o postres.



Sin gluten y Veganas.

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



SECO / GALLETAS

Galleta de Avellana sin Azúcar Añadido ni Edulcorante Gama Bio's, de Artipa

➤ Sin gluten, veganas y sin azúcar añadido ni edulcorante por debajo de 5 g/100 g de azúcares naturales.

La gama bio's es una línea creada por Artipa pensada para lineal de tiendas y supermercados.

Envase reciclable, hecho con material de caña de azúcar.



Certificado: Ecológico (Euro Hoja)
Marca: Artipa | www.artipa.cat/es
Empresa: Artipa Fleca, S.L.



COMPLEMENTO ALIMENTICIO

Polvo de Calcio con Magnesio, de Raab Vitalfood

➤ El Polvo de Calcio con Magnesio de Raab Vitalfood, es una combinación de citrato de calcio y citrato de magnesio, que aporta estos dos minerales en una proporción de 2:1. El citrato de calcio y el citrato de magnesio son formas orgánicas de estos minerales. Ambos contribuyen al funcionamiento normal de los músculos, y a tener un metabolismo energético normal. A estos beneficios se le suman todos los beneficios conocidos del magnesio. Se presenta en formato de 150 g.



Marca: Raab Vitalfood | www.raabvitalfood.de
Empresa: Raab Vitalfood GmbH

Productos seleccionados Tendencias y Novedades del Mes "Top picks"

Descubre más en **El Escaparate Vegano**





El renacer de las harinas: variedades ancestrales y alternativas al trigo moderno

La verdadera harina de trigo integral ecológico debe reposar unos 15 días en verano y unos dos meses en invierno antes de la panificación, pero si este tiempo se prolonga demasiado, aparecerán telarañas y otros parásitos, una señal inequívoca de que nos hallamos ante un elemento “vivo”.

La harina del trigo integral

Se puede obtener un buen pan integral con la harina cernida a un 80-82% de molienda, en vez de la que se obtiene a un 60% (la harina “blanca”). Ahora bien, como dijimos, lo primero que hacen las industrias harineras es quitar el germen al grano, para obtener así una prolongada conservación, entre otros motivos. Por eso, aquel pan de panaderías hecho de harina blanca mezclada con salvado no puede merecer el nombre de “pan integral”, porque no lo es: no contiene el valioso germen.

Pero volvamos a la harina.

¿Qué ocurre con la harina del trigo?

Desde el punto de vista de la salud, y si no hay trastornos como el de la celiaquía (intolerancia al gluten de cereales como trigo, avena, cebada o centeno), podremos optar por una buena diversidad de harinas integrales. Preferiremos una buena harina de espelta, de centeno o de avena, que una harina de maíz, o de cereales provenientes de regiones a miles de kilómetros de donde vivimos.

¿Y el trigo, nuestro cereal por excelencia? En realidad, cuando hablamos de harina de trigo, no podemos referirnos a “trigos” de semillas tan manipuladas por la ingeniería genética que no merecen ni el nombre.

En todo caso, y como hicimos en el número anterior, **repasaremos unas cuantas harinas obtenidas con semillas de calidad, todas ellas integrales o semi integrales, procedentes de la agricultura ecológica.**

Antes de que los ingenieros genéticos le pusieran las manos encima, el trigo crecía en diversas condiciones ambientales, desde los climas mediterráneos a las regiones montañosas del Himalaya, a 4.000 metros sobre el nivel del mar. Y desde Noruega a la Argentina. Unos 250 millones de hectáreas cultivadas en todo el mundo, más que toda la superficie de Europa occidental.

Hace varios miles de años, el primer trigo silvestre y luego cultivado fue el “**einkorn**”, que hoy anda buscadísimo en todos los bancos de semillas y tenía 14 cromosomas. Hoy el trigo común tiene 42.

La historia de lo ocurrido genéticamente con el trigo en los últimos 50 años es escalofriante: ya existen estudios que lo consideran responsable (junto con la introducción demasiado temprana de las papillas de cereales a los bebés) de tantísimos casos de intolerancias y alergias al gluten de trigo.

Harina de espelta integral

Por eso la harina de espelta o escanda (*Triticum espelta*) es una mejor elección. Se trata de una de las variedades de trigo más antiguas y, aún conteniendo proteína (gluten), la semilla ancestral ha llegado casi intacta hasta nuestros días y casi no produce intolerancias. Es una semilla vigorosa como la del kamut-trigo khorasan (ambas son también un poco más caras) y resulta ideal para personas con el estómago delicado o que quieran mimar su salud.

Harina de centeno integral

El centeno puede cultivarse en tierras más áridas y menos ricas en nutrientes y con temperaturas bastante frías. Da al pan un tono más oscuro, suele tener menos gluten y es más rico en fibra. Su sabor contrasta con la harina de trigo integral, pero combinan muy bien, y también con la espelta: en ambos casos da unos panes magníficos. Con el duro grano de centeno se obtienen también excelentes copos.

La harina de garbanzo es una opción óptima si hay que eliminar el gluten de la dieta, ya que sustituye a la perfección la harina de trigo

Alimentación

La historia de lo ocurrido genéticamente con el trigo en los últimos 50 años es escalofriante



La harina de arroz integral

Es una harina sin gluten, más ligera y con muchos usos en la cocina (en los rebozados, o para espesar salsas y guisos). Tiene un alto contenido en minerales (calcio, hierro) y vitaminas (niacina, vitamina D, tiamina y riboflavina). Es recomendable para todo el mundo, y en especial para las personas celíacas, hipertensas, diabéticas o con problemas cardiovasculares. Las personas que sigan un régimen bajo en calorías han de tener en cuenta que 125 g de harina de arroz tienen 178 calorías más que si es de trigo.

Las “otras” harinas

Harina de garbanzo

La harina de garbanzo es una opción óptima si hay que eliminar el gluten de la dieta, ya que sustituye a la perfección la harina de trigo. Posee un sinfín de aplicaciones y es un excelente sustituto del huevo para veganos, tanto en tartas y tortillas (excepto la tortilla francesa) como en repostería.

Harina de farro

El farro (*Triticum dicoccum*) fue uno de los primeros cereales

básicos de la historia. Originario de Egipto, se trata del primer trigo salvaje cultivado por el hombre hace más de 12.000 años. Y en la antigua Grecia y Roma, el farro era utilizado para la elaboración del pan, de ahí la palabra italiana farina: harina.

Contiene más volumen de aminoácidos y hoy lo podemos encontrar sobre todo para la elaboración de la pasta fresca.

Harina de fonio

El fonio es un cereal africano casi olvidado que atesora unas propie-

dades nutricionales muy valiosas. Además, no tiene gluten y madura muy rápido. Considerado como uno de los cereales más antiguos del mundo, fue el alimento principal de la dieta africana, y era tan importante que se reservaba para los jefes de las tribus y se daba como dote en las bodas y fiestas.

Hoy se conoce bien el perfil de aminoácidos, superior al de la proteína de huevo (contiene casi el doble de metionina). Con fonio se preparan excelentes platos en la cocina (gachas, cuscús). Además, el fonio es ideal en caso de diabetes: contiene almidón resistente que ayuda a reducir el nivel de azúcar en sangre.

Harina de almendra

Hoy disponemos de más harinas que nunca: harina de teff, de amaranto, de avena (un excelente recurso en monodieta)... Y de entre las harinas de frutos secos, la de almendras posee un destacable valor nutricional, con beneficios para la salud cardiovascular. 🌱

¡Lo tienes a huevo!

Es fácil de preparar y va bien con recetas dulces y saladas. Además es una estupenda fuente de proteína vegetal.

Un básico que no puede faltar en tu despensa.

Equivale a 23 huevos **Dura 18 meses**

1 = 1 cda producto (15 g) + 4 cdas agua

Para tortillas, crepes, bizcochos, quiches...

SIN GLUTEN VEGANO

Las conversaciones abiertas sobre la crueldad animal son poderosas para cambiar la mentalidad

Hablar sin tapujos, compartir experiencias y escuchar opiniones distintas enriquece la mente y despierta consciencias. Es lo que ha experimentado recientemente el actor **Jeff Goldblum** durante el rodaje de la saga *Wicked*.

Conocido por sus papeles en películas taquilleras como *Parque Jurásico* (1993), *El Día de la Independencia* (1996), o *La Mosca* (1986), ha vuelto a la gran pantalla dando vida al icónico Mago de Oz en el filme *Wicked: For Good*, un rodaje que, en sus propias palabras “le ha cambiado la vida”.

Durante la gira promocional de la película, Goldblum reconoció abiertamente ante la prensa el **impacto positivo que le han generado las conversaciones entorno a la crueldad animal** que aborda la serie filmográfica. El argumento de la película busca despertar consciencias, mostrando como Elphaba, la bruja verde conocida como la bruja mala del oeste, se convierte en la fugitiva más buscada del mundo de Oz por romper con los roles establecidos, revelarse ante las autoridades y luchar por los derechos de los animales esclavizados en el reino.

Asimismo, las interacciones personales entre los actores y el director de la película, Jon Chu, tras el rodaje terminaron de forjar su cambio de mentalidad: **Goldblum dejó de comer carne** al terminar la grabación de la saga, uniéndose así a sus compañeras de set y protagonistas de la película, Ariana Grande y Cynthia Erivo. Ambas actrices y cantantes son abiertamente veganas, activistas y defensoras sin tapujos de su postura y su dedicación. Ariana Grande adoptó la filosofía de vida hace más de una década, mientras que Cynthia Erivo sigue una alimentación *plant-based* desde los veinticinco años.

No es la primera vez que este choque de realidad ocurre en los sets de rodaje. El actor James Cromwell tomó la decisión de excluir todos los alimentos de origen animal de su dieta en 1995, en el set de *Babe, el cerdito valiente*, al ver que muchos de sus compañeros de rodaje animales protagonizaban las mesas de la cena del equipo al final del rodaje. Desde entonces, se ha convertido en un activista vegano destacado. Todos ellos se suman a la larga lista de actores y actrices de Hollywood que han decidido optar por una alimentación y un estilo de vida más ético y respetuoso con los animales. 🌱



123RF Limited©buzzfuss. Jeff Goldblum

Ariadna Coma
Periodista



Las bebidas de origen vegetal, más cerca de ser normalizadas en los centros educativos públicos de Estados Unidos



123RF Limited©serezniv

La Cámara de Representantes de los Estados Unidos ha aprobado una ley para permitir a los centros escolares públicos ofrecer bebidas vegetales a los estudiantes durante el almuerzo. Hasta el momento, las escuelas tenían prohibido ofrecer bebida vegetal de soja en sus cantinas y cafeterías. Tan solo estaba permitido proporcionar una alternativa a la leche de vaca a estudiantes cuyos padres presentaban un certificado médico conforme se documentaba una incapacidad, incluida la intolerancia a la lactosa. Con la nueva propuesta, los centros educativos públicos podrán poner a disposición de los estudiantes alternativas vegetales nutricionalmente equivalentes a todos los estudiantes y estarán obligados a proporcionar alternativas a los estudiantes que presenten justificantes médicos o peticiones explícitas de sus padres o tutores legales.

Con el apoyo de más de 200 defensores de la justicia racial

La petición ha sido gestada e impulsada por diversas coaliciones a favor de la integración de la oferta vegetal en los menús escolares, grupos de justicia racial y alimentaria y personajes públicos como la fundadora de Switch4Good y medallista olímpica vegana, **Dotsie Bausch**. “Es un momento decisivo y una gran victoria para nuestros niños, nuestro planeta y el futuro de la nutrición escolar. Al apoyar la inclusión de leche vegetal en la cola del almuerzo escolar, la Cámara ha demostrado que el progreso, la compasión y la ciencia pueden triunfar juntos. Como atleta olímpica, he dedicado mi vida a luchar por lo que impulsa la salud y el potencial humano, y brindar a los niños acceso a opciones más saludables es una victoria que se extenderá por generaciones. Esto es más que una política; es un paso importante hacia un mundo más saludable”, afirmó Bausch. “Todos los estudiantes deberían poder acceder a la nutrición que necesitan para prosperar y recibir bebidas que realmente puedan beber. Eliminar las barreras que impiden a los estudiantes acceder a opciones de leche vegetal ayudará a que las comidas escolares se alineen más con la ciencia nutricional, amplíen las opciones saludables para las familias y a reducir el desperdicio de alimentos”, declaró **Chloë Waterman**, Gerente Sénior de Programas de la red internacional de organizaciones medioambientales **Amigos de la Tierra**.

La Ley enmendada de Leche Entera para Niños Saludables fue aprobada por unanimidad en el Senado el pasado mes de noviembre y se presentará al presidente para su implantación definitiva. 🌱

La cultura también puede ser benéfica: el ejemplo del humorista Ricky Gervais

El humorista británico **Ricky Gervais** ha anunciado que donará **2,5 millones de libras** a protectoras y organizaciones activistas comprometidas con la defensa de los derechos de los animales. La recaudación proviene de la venta de entradas de su última gira *Mortality*. Según ha sido anunciado en un comunicado en sus redes sociales, los beneficiarios serán organizaciones de larga trayectoria y reconocimiento internacional, como The People's Dispensary for Sick Animals (PDSA), International Animal Rescue, Celia Hammond Animal Trust y Animals Asia. En concreto, todas ellas recibirán un total de 150 mil libras cada una. Por su parte, Nowzad, la organización benéfica que proporciona servicios de bienestar animal en Afganistán y Ucrania, obtendrá 132 mil libras. Otras 17 organizaciones recibirán 100 mil libras cada una.

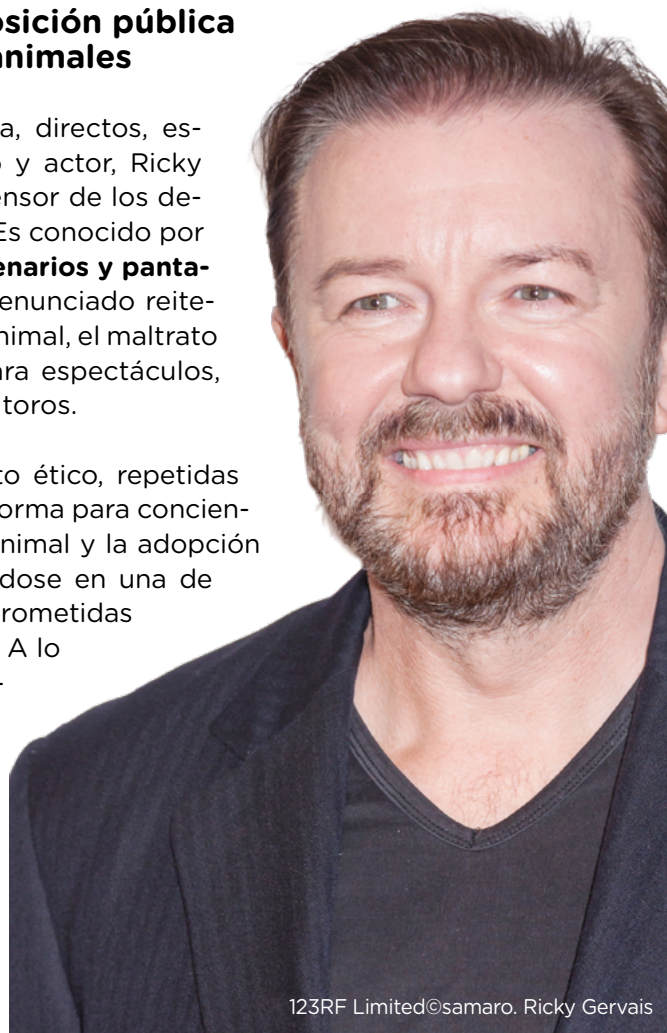
El público cada vez está más concienciado

Todo empezó en 2017, cuando Gervais anunció su gira *Humanity* y sorprendió por su modelo de precios: lanzó las entradas premium, más caras de lo habitual, con el propósito de donar la diferencia a organizaciones benéficas. “De esta manera, las personas dispuestas a pagar precios más altos al menos sabrán que el dinero irá a una organización benéfica en lugar de a algún revendedor de mala muerte”, explicó el humorista a los medios. Repitió el modelo en 2023 con su gira mundial *Armageddon*, con la que recaudó 1,9 millones de libras por la venta de entradas premium. Repartió los beneficios a partes iguales entre 11 entidades animalistas y protectoras dedicadas a causas diversas, como el rescate de animales de compañía o la protección de la vida silvestre que se encuentra en peligro de extinción. Ahora, Gervais ha batido su propio récord, recaudando 2,5 millones de libras, lo que ha superado sus propias expectativas.

Aprovechar la exposición pública para dar voz a los animales

A parte de humorista, directos, escritor, guionista, músico y actor, Ricky Gervais es un firme defensor de los derechos de los animales. Es conocido por su **activismo en los escenarios y pantallas**, desde los que ha denunciado reiteradamente la crueldad animal, el maltrato y el uso de animales para espectáculos, como en las corridas de toros.

Fiel defensor del trato ético, repetidas veces ha usado su plataforma para concienciar sobre el bienestar animal y la adopción de mascotas, convirtiéndose en una de las caras públicas comprometidas con las causas animales. A lo largo de los años, su activismo ha sido reconocido por galardones como la Persona del Año de PETA 2013 y el Premio Cecil de Defensa de los Animales de Humane Society International 2018. 🌱



123RF Limited@samaro. Ricky Gervais

Lémures: desaparecidos en la selva y cotizados en el mercado negro por su carne



123RF Limited@valcinsonat

Madagascar, el hábitat natural de referencia de los lémures, se está quedando sin los primates más antiguos y primitivos vivos del mundo. Datos recientes publicados por la Lista Roja de la Unión Internacional para la Conservación de la Naturaleza (UICN) apuntan que el 98% de las especies se encuentran en peligro de extinción.

La pérdida de hábitat y el comercio de mascotas exóticas son los dos motivos principales, aunque sorprende otro factor amenazante que ha ganado carrerilla en los últimos años: el comercio de su carne. Se estima que **en Madagascar se consumen cerca de 13.000 lémures cada año**, aproximadamente.

¿Consumo por placer o por necesidad?

La red ambiental más grande del mundo señala la crisis alimentaria que afecta el país: la **inseguridad alimentaria está generalizada** y se calcula que casi el 40% de los niños sufren desnutrición. Las comunidades más afectadas por el hambre se encuentran en las zonas rurales, donde la **caza furtiva de animales silvestres** se está convirtiendo en la principal fuente de sustento. No obstante, esta práctica está nutriendo el mercado negro. Un equipo de investigación dirigido por la bióloga y antropóloga Cortni Borgerson reveló recientemente que el consumo de la carne de lémur es más generalizado en los centros urbanos, puesto que **se considera un alimento de lujo**. Y, a pesar de que el comercio es ilegal, la carne de estos primates está disponible, evidentemente con mucha discreción, en las cartas de más de un tercio de las ciudades encuestadas. Lo que sugiere que prima el negocio ante la necesidad.

¿Cómo proteger a los primates?

La preocupación por la creciente demanda de carne de lémur no es nueva y preocupa a colectivos animalistas y medioambientales de todo el mundo. Ya en 2016, una reconocida bióloga denunció que muchos la consumían por placer, no por necesidad, y remarcó también el papel de los turistas en el entresijo. De hecho, otro estudio publicado en 2011 relacionó el aumento del consumo con la globalización y las influencias externas.

Para ponerle freno, el equipo conducido por Borgerson sugiere varias estrategias, como reforzar la regulación de las armas de fuego ilegales y lanzar campañas educativas para reducir la demanda de carne de lémur. 🌱



La inteligencia del jabalí

A pesar de su mala fama, los cerdos son animales tiernos e inteligentes que nunca dejarán de sorprendernos por sus cualidades extraordinarias

Aunque los cerdos tienen fama de sucios y rudos, en realidad son animales inteligentes, cariñosos y limpios. Así lo demuestran diversos estudios científicos llevados a cabo en diversas universidades.

Para poder comprender la naturaleza del cerdo, tenemos que diferenciar la especie salvaje o jabalí (*Sus scrofa*) de la especie domesticada, es decir, el cerdo de granja (*Sus scrofa domestica*), el cual es el resultado de un proceso de selección artificial para lograr mayor beneficio ganadero. Ambas especies tienen un origen común: el cerdo salvaje primigenio. Las diferencias físicas que podemos apreciar a simple vista entre ambos animales son

el resultado del proceso de domesticación, al cual los humanos han sometido a los cerdos de granja para poder explotarlos y obtener la mayor rentabilidad económica. Estos procesos han sido devastadores para su fisiología, pues se han creado organismos con tendencia a engordar desproporcionadamente y cuya consecuencia es enfermar.

El cerdo es una subespecie de mamífero artiodáctilo de la familia Suidae. Su domesticación comenzó en el Neolítico, hace entre 13.000 y 8.500 años. Este proceso se inició en dos focos distintos: el primero en Oriente Próximo y península de Anatolia y el segundo, más tardío, en la provincia de Henan, China. El ADN de restos óseos de cerdos hallados en yacimientos neolíticos muestra que los

primeros cerdos domesticados llegaron a Europa procedentes de las civilizaciones del Próximo Oriente y que, posteriormente, las razas europeas se mezclaron con las asiáticas.

La fisiología del cerdo varía en función de la especie. Por un lado, el jabalí es musculoso, su pelaje áspero, sus cerdas largas y gruesas, su hocico alargado para excavar y encontrar alimento, sus colmillos son prominentes para asustar a posibles depredadores y su peso medio oscila entre 50-150 kg, según especie y región. Esta es una fisiología perfectamente adaptada al entorno boscoso y montañoso. Además, el jabalí ha demostrado con creces su inteligencia incluso en sus incursiones en los entornos urbanos en busca de comida. En estudios realizados en Berlín, **se ha observado que han aprendido cómo funcionan los semáforos para cruzar calles** y la facilidad con la cual recuerdan los sitios donde les resulta más fácil hallar comida. En lo

relativo a su organización social, son animales organizados en grupos matriarcales liderados por hembras y

machos solitarios en época de celo. Además, son excelentes nadadores y corredores cuyo instinto de supervivencia ante los ataques de depredadores es asombroso.

En la otra cara de la moneda, el cerdo doméstico o de granja es más grande y obeso (hasta 300 kg), su piel es rosada o moteada sin pelaje denso, sus orejas caídas, hocico corto y colmillos reducidos o ausentes, pues la selección genética artificial para carne ha priorizado a los animales más manejables con la finalidad de crear individuos con menor capacidad para poder defenderse. El cerdo de granja es extremadamente vulnerable ante las enfermedades y ante las amenazas del entorno natural: frío, sol, depredadores, etc. Esta fisiología artificiosa derivada en gran parte del confinamiento en espacios cerrados y una dieta basada en piensos de engorde rápido ha ido en total detrimento de muchas de las cualidades que la especie poseía por naturaleza. Sin embargo, los cerdos mantienen su inteligencia social y emocional, formando estrechos vínculos entre sí; por esta razón, en los entornos confinados de las granjas sufren un gran estrés psicológico y frustración al no poder socializar.



Se considera al cerdo como el quinto animal más inteligente del planeta

Zoología



Cuando viven en libertad, defecan y orinan lejos de su espacio vital para mantenerlo limpio

En lo que refiere a la inteligencia de los cerdos, numerosos estudios sobre memoria, aprendizaje, resolución de problemas, cognición social y emociones han llegado a la conclusión de que los cerdos **poseen un nivel cognitivo alto** en comparación con muchos otros mamíferos. Entre los indicadores relativos a las capacidades intelectuales se encuentran las formas en que interactúan entre sí y con miembros de otras especies, su capacidad para mostrar emociones, su deseo de mantener su espacio vital limpio y su capacidad para sentir empatía y dolor. Se considera al cerdo como el quinto animal más inteligente del planeta. Según los estudios de evaluación, el orden es el siguiente: chimpancé, delfín, cuervo, elefante y cerdo. Así que los cerdos son más inteligentes que un perro o un gato.

Estudios llevados a cabo por las Universidades de Pensilvania y Cambridge han sacado a la luz resultados sorprendentes. Los cerdos tienen una inteligencia muy desarrollada y compleja, comparable en muchos aspectos a la de perros y a la de un niño de 3 años. Se caracterizan por aprender rápido, recordar durante mucho tiempo y manejar situaciones nuevas con bastante flexibilidad. Además, **su inteligencia no es solamente altamente desarrollada en los aspectos pragmáticos, sino también en los aspectos emocionales**. Esto significa que cuando un cerdo va al matadero, sabe perfectamente hacia dónde está yendo. En los años 90, los científicos Candace Croney y Stanley Curtis de la Universidad de Pensilvania realizaron un estudio en el que entrenaron a varios cerdos para usar un joystick con el

hocico, con el objetivo de mover un cursor en una pantalla y cumplir tareas sencillas. Los cerdos demostraron que comprenden la relación entre sus movimientos y lo que ocurre en la pantalla, de tal manera que **pueden jugar a videojuegos básicos**. Este estudio evidenció que los cerdos tienen capacidades cognitivas comparables a las de algunos primates en las tareas de ordenador. Otro estudio llevado a cabo por la Universidad de Cambridge en 2009 demostró que los cerdos podían usar un espejo para localizar comida oculta, lo que implica que entienden que el reflejo corresponde a un espacio real distinto y que **pueden formar una representación mental del entorno**.

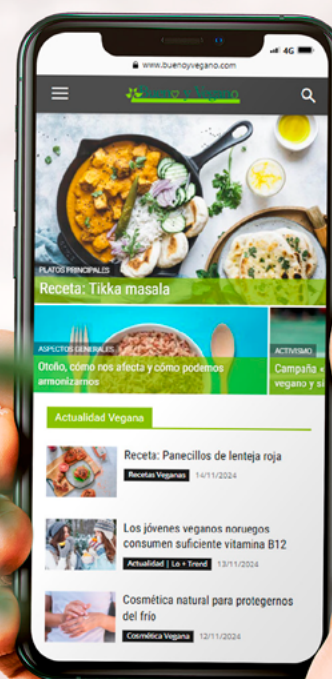
Los cerdos son tan sorprendentes, que a menudo han sido malinterpretados por los humanos, por ello tienen fama de sucios. Los cerdos no sudan y se revuelcan en barro para hacerse baños de tierra con el objetivo de no quemarse la piel con el Sol, regular la temperatura corporal y alejar moscas y parásitos. Cuando viven en libertad, defecan y orinan lejos de su espacio vital para mantenerlo limpio.

Otra de sus más sorprendentes virtudes es su **olfato altamente desarrollado**, lo que ha conllevado que sea un animal explotado también para la búsqueda de trufas e incluso explosivos o droga en misiones policiales. Su **capacidad de comunicación** no es para menos, se han distinguido más de 20 vocalizaciones distintas que pueden utilizar para comunicarse entre sí, expresar variedad de estados emocionales, desde felicidad hasta excitación, dolor o miedo. Cuando se les da libertad, los cerdos forman naturalmente grupos de unos ocho individuos e incluso pueden tener preferencias sociales entre sí.

Para concluir, solo puedo expresar tristeza tras escribir este artículo, pues el cerdo es uno de los animales más maltratados, utilizado a gran escala para la industria cárnica y a la vez más despreciado, pero la realidad es otra: son animales dignos de admiración que, como cualquier otro, merece respeto total y absoluto. 🌱

Bueno y Vegano

SUSCRÍBETE





Prepárate para el invierno

El invierno es la más fría de las cuatro estaciones del año, y tiene lugar entre el otoño y la primavera. Se caracteriza por tener días fríos y cortos de baja radiación solar, junto con noches más largas y heladas; pasamos más tiempo en lugares cerrados y muchas veces con mala ventilación y experimentamos cambios de temperatura al salir al exterior.

Las principales afecciones presentes en esta época son gripe, resfriado común o catarro, dolores de garganta y congestión respiratoria. No debemos olvidar que el coronavirus sigue presente y que el frío predispone a la formación de trombos en las arterias cerebrales y coronarias, así como al aumento de la presión arterial, pudiendo dar lugar a ictus y cardiopatía isquémica. Conviene tener presente que hay más riesgo de caídas y que el frío puede afectar a huesos y articulaciones.

Empezaremos por recordar que debemos realizar un adecuado y frecuente lavado de manos, tener una buena ventilación de espacios cerrados y evitar lugares muy concurridos. La temperatura ideal de una casa en invierno debe oscilar entre los 21 y los 23 grados centígrados de día y los 17 grados de noche. También ayuda usar tejidos naturales que permiten la transpiración y a la vez conservan el calor corporal.

Como siempre, el cuidado de la alimentación es capital. Durante la temporada invernal se dispone de alimentos con mayor contenido calórico, como legumbres, patatas o boniato que permiten acumular energía para mantener el calor corporal. Además, contamos con los cítricos que aportan Vitamina C y fibra, sin olvidar las verduras de invierno de hoja verde como acelgas, brócoli, espinacas o coles y, como no, los frutos secos como nueces y almendras. También el aguacate, al que su alto contenido en beta-sitosterol lo convierte en un buen aliado para nuestra salud coronaria.



123RF Limited@zhukovlad

Los complementos alimenticios naturales, un buen apoyo

Los complementos alimenticios de fuentes seleccionadas y en formulaciones diseñadas por especialistas, nos permiten aportar de forma garantizada a nuestra dieta, nutrientes en la cantidad adecuada. Son muchos los complementos alimenticios naturales que nos pueden ayudar durante el invierno, a resaltar:

Vitamina C

La vitamina C es un nutriente ampliamente investigado y juega un papel primordial en la función inmunológica, la estructura de la piel y la cicatrización, además del apoyo del sistema cardiopulmonar y la respuesta al estrés oxidativo. Se conoce también que facilita la

absorción de hierro fundamental en los procesos energéticos.

Los humanos y los conejillos de indias son los únicos mamíferos que no pueden sintetizar la vitamina C, por lo que se debe aportar a través de la alimentación. La investigación sugiere que complementar nuestra dieta con entre 500 y 1000 miligramos al día es una buena práctica en la época invernal. Es recomendable utilizar aquellas formulaciones de vitamina C que contengan una mezcla de ácido ascórbico, bioflavonoides y ácidos grasos ya que consiguen una combinación ligeramente alcalina bien tolerada y de alta absorción.

Vitamina D

La vitamina D es un nutriente esencial que ayuda al cuerpo a formar y mantener huesos, músculos

y dientes sanos. Investigaciones recientes han demostrado que ayuda a regular el sistema inmune, disminuyendo el riesgo de infección, problemas de estado de ánimo, enfermedades del corazón y enfermedades autoinmunes. A medida que el miedo a la exposición al sol ha aumentado, el empobrecimiento de los suelos es día a día mayor y los estilos de vida se han vuelto más sedentarios, la deficiencia de vitamina D y sus consecuencias va en aumento.

La vitamina D3 es la que produce nuestro cuerpo de forma natural por efecto de los rayos ultravioletas. La vitamina D3 también se encuentra en algunos productos de origen animal, incluidos los derivados de la lana de oveja. Sin embargo, hay complementos alimenticios de vitamina D3 que proceden de líquenes, y, por tanto, de una fuente vegana.

Ácidos Grasos Esenciales

Son básicos para el buen funcionamiento de nuestro organismo. Entre sus muchas funciones está la de mejorar el sistema inmunológico y apoyar la salud cardiovascular, así como combatir la inflamación y mejorar la capacidad cognitiva. Son fuentes ricas en ellos, el aceite de comino negro (*Nigella sativa*).

Durante la temporada invernal se dispone de alimentos con mayor contenido calórico, como legumbres, patatas o boniato que permiten acumular energía para mantener el calor corporal

Salud y complementos alimenticios

Ajo y Rábano Picante

El rábano picante (*Armotacia rusticana*) y el ajo (*Allium sativum*) han sido utilizados como remedios naturales para las infecciones, siglos antes de que se descubriera que son una rica fuente de compuestos con actividad antibacteriana y antiviral de amplio espectro. Históricamente, el rábano picante se usaba durante la época medieval para la tos y los resfriados.

Durante el siglo XIX, el famoso químico y microbiólogo Louis Pasteur reconoció las propiedades antibióticas del ajo y lo usó para tratar enfermedades infecciosas. Existen complementos alimenticios que combinan ambos nutrientes.



123RF Limited@zhukovlad

Equinácea (*Echinacea angustifolia y purpurea*)

La equinácea ha demostrado ser eficaz contra el resfriado común, el virus de la gripe y el herpes y las infecciones urogenitales. Las investigaciones indican que la equinácea reduce la gravedad de los síntomas del resfriado, el tiempo entre infecciones y aumenta la velocidad de recuperación.

La equinácea ejerce un efecto antibacteriano en gran parte debido a su contenido de equinacósido, un fenol natural derivado del ácido cafeico. Este efecto se ha observado en infecciones bacterianas tanto internas como externas.

Betaglucanos 1,3-1,6

Apoyar un sistema inmunológico saludable es prioritario para aumentar la resistencia y prevenir las infecciones. Los ingredientes del betaglucano 1,3-1,6 con vitaminas C, D y zinc ayudan a desarrollar un sistema inmunológico resistente y respaldan la inmunidad sin ser un estimulante inmunológico; ayudando a reducir el riesgo de enfermedades del tracto respiratorio superior, especialmente cuando se deben a un mayor estrés físico y mental. Los betaglucanos son polisacáridos indigeribles (o azúcares complejos) presentes en las paredes celulares de hongos, levaduras, algas, líquenes y cereales, como avena, salva-

Todos estos nutrientes se pueden conseguir en forma de complementos alimenticios de forma individual o como complejo nutricional

do y cebada. Investigaciones científicas recientes determinan como estos polisacáridos son útiles también actuando favorablemente sobre la microbiota intestinal.

Recordaremos que todos estos nutrientes se pueden conseguir en forma de complementos alimenticios de forma individual o como complejo nutricional. Si están formulados de forma equilibrada, de buenas fuentes veganas 100% naturales, en formas altamente bio-disponibles y sin excipientes indeseados, podrán trabajar en sinergia y sintonía ayudando a conseguir las cantidades mínimas que requiere la bioquímica de nuestro organismo y conseguir así protegernos para el invierno. Aquellas personas que sigan protocolos con medicamentos deben consultar con el especialista antes de tomar cualquier complemento alimenticio. ¡Feliz y saludable invierno! 🌱

¡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



Claves para elegir una fragancia segura: alérgenos, fijadores y alcohol

Colonias y perfumes son dos productos cosméticos cuya diferencia se basa principalmente en las distintas concentraciones de las sustancias perfumantes, mucho más concentradas en los perfumes. La colonia se considera un tipo de perfume que en su composición incluye menos volumen de alcohol y menos esencias.

La creación de un perfume es todo un arte que implica encontrar la mezcla ideal entre los centenares de fragancias que los maestros perfumistas tienen a su disposición. Normalmente trabajan con unas 1.000 que pueden ser de origen natural o sintético, aunque hay más de 2.500 disponibles. Trabajar con ingredientes naturales reduce esa lista de manera significativa, por lo que no es un producto muy común en el sector de la cosmética econatural. Aun así, podemos en-

contrar algunas marcas que ofrecen perfumes certificados donde todos los ingredientes son de origen natural.

La fórmula de un perfume es bastante simple y se compone básicamente de alcohol, las sustancias aromáticas y fijadores de perfume. Pero son de los pocos productos cosméticos que no están obligados a declarar todos los ingredientes que contienen. Se utiliza el INCI Parfum, y con esto no podemos saber si el perfume es natural, sintético y semi-natural. Solamente hay que declarar las posibles sustancias alérgenas que contenga, de una lista de 24, algunas naturales y otras no. Esto se debe a que los perfumes son los productos que más problemas de alergia provocan. Por eso, la legislación obliga a indicar específicamente en el etiquetado todas las sustancias de un perfume que tienen potencial alergénico.

La legislación ha cambiado recientemente en este aspecto y ahora habrá que declarar hasta 80 sustancias potencialmente alérgenas; a partir de julio del 2026 será obligatorio. Esta declaración ampliada nos dará más pistas sobre la composición del perfume, pues hay sustancias alérgenas que solo existen en ingredientes no naturales. No obstante, la fórmula completa de perfume seguirá sin tener que declararse.

Entre las miles de sustancias que se pueden utilizar en un perfume las hay de muchos tipos. Las sintéticas derivan directamente de la industria petroquímica y son las más utilizadas porque también son las más baratas. Algunas son controvertidas como los ftalatos que se usan para desnaturalizar el alcohol. Los ftalatos tienen un efecto probado como disruptor endocrino por lo que actúan en concentraciones muy pequeñas. La desnaturalización total del alcohol con ftalatos para 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



La legislación ha cambiado recientemente en este aspecto y ahora habrá que declarar hasta 80 sustancias potencialmente alérgenas

cosmético se prohibió hace unos años, pero la desnaturalización parcial todavía se permite.

Entre los fijadores sintéticos más utilizados se encuentran sustancias poco recomendables por sus potenciales efectos sobre la salud como la dimeticona. Es una sustancia con un gran peso molecular capaz de atrapar a diferentes sustancias aromáticas. Además, no aporta olor al perfume y por tanto resulta más fácil de utilizar en los perfumes comerciales de bajo coste. Pero precisamente ese peso molecular grande dificulta su metabolismo por lo que es una sustancia persistente y bioacumulativa.

Otra sustancia controvertida es el almizcle que ha sido sustituido por sustancias químicas que imitaban su olor, muy apreciado por las personas consumidoras. Algunas de ellas presentan problemas de toxicidad y su uso está restringido, limitándose a una concentración de 1,4% en perfumes y 0,56% en el agua de colonia. La encontramos en el INICI con el nombre de Musk ketone o Musk xylene.

Los ingredientes de un perfume natural

El alcohol es el principal ingrediente de un perfume, supone aproximadamente un 80% del producto y se utiliza como disolvente de las sustancias responsables del olor. Como su proporción es tan grande, si el alcohol es ecológico certificado, el perfume obtenido se considera ecológico. El alcohol ecológico se obtiene de diferentes fuentes como el trigo, el maíz o la caña de azúcar o la industria vinícola. Como se trata de un alcohol que se puede beber, para su uso en perfumería suele desnaturalizarse. Aunque no es obligatorio, se usa la forma desnaturalizada para evitar los impuestos especiales que tiene el alcohol puro.

La desnaturalización consiste en usar sustancias que lo convierten en imbebible, ya sea por su toxicidad o mal gusto. El único agente desnaturalizante que admiten normalmente las normas para cosmética natural es el Denatonium Benzoate, conocido habitualmente por su nombre comercial registrado Bitrex. Se puede utilizar el etanol de

origen vegetal, natural, o incluso en etanol ecológico.

La fragancia de un perfume natural se consigue con los aceites esenciales que se obtienen por la destilación de diferentes partes de las plantas. La destilación permite obtener los extractos olfativos que son arrastrados por vapor de agua y condensados posteriormente. Pero un aceite esencial a su vez contiene muchos compuestos como el geraniol, el citronelol o el alcanfor. Un único aceite puede contener más de 100 compuestos químicos de diferentes grupos como hidrocarburos terpénicos, al-

coholes, aldehídos, cetonas, éteres, ésteres, compuestos fenólicos, fenilpropanoides, entre otros. Estos componentes naturales de los aceites esenciales, como el geraniol, limonene, etc. también pueden aislarse y utilizarse como ingredientes de los perfumes.

Hay un ingrediente que se suele usar como perfumante en desodorantes naturales, pero también en perfumes, que es el Triethyl Citrate. Se produce mediante un proceso de esterificación del ácido cítrico con etanol.

Los fijadores son las sustancias que refuerzan la intensidad de las sustancias aromáticas y evitan que el perfume se evapore demasiado rápido. Tradicionalmente se utilizaban como fijadores algunas sustancias de origen

animal como el almizcle, extraído de los genitales de un ciervo del Himalaya o el ámbar gris, sustancia que expulsa el cachalote y se recoge en las playas. El uso del primero ha quedado muy restringido, ya que supone la muerte del animal para obtenerlo.

Actualmente, en cosmética natural el número de sustancias fijadoras que se pueden utilizar se reduce considerablemente y por ello, la durabilidad del perfume depende mucho de la habilidad del maestro perfumista. Los aceites esenciales también se utilizan como fijadores, aportando su perfume, y de esta forma contribuyen a enriquecer el producto final. En general, se utilizan fijadores de origen vegetal como aceites, resinas, gomas, gomorresinas y exudados de una planta.

➤ Comparando perfumes

Es difícil comparar perfumes, por lo que comentábamos de que sus fórmulas son secretas y se permite que sea así; vamos a comparar dos aguas de colonia:

Una colonia de lavanda ecológica certificada: Alcohol Denat*, Lavandula Angustifolia Flower Water*, Lavandula Angustifolia Flower Oil*, Glycerin*, Linalool, Geraniol, Limonene, Coumarin.

Es decir: alcohol desnaturalizado, varios ingredientes ecológicos: hidrolato de lavanda, aceite esencial de lavanda y glicerina, y los componentes del aceite esencial que pueden causar alergias a algunas personas, y hay que declarar obligatoriamente.

Y una convencional: Alcohol Denat, Aqua, CI 16035, Parfum, PEG-40 Hydrogenated Castor Oil, Hydroxycitronellal, Geraniol, Citral.

El alcohol no sabemos con qué está desnaturalizado, el perfume (Parfum) seguro que no es natural, pues los naturales son mucho más caros y el alérgeno Hydroxycitronellal nos da la pista, ya que no existe en ingredientes naturales. Contiene también un colorante artificial (CI 16035). El castor oil es aceite de ricino y se utiliza como emulsionante. En este caso está etoxilado pues se produce a partir de un PEG-40. Esto nos indica que en su obtención se ha utilizado óxido de etileno, una sustancia cancerígena. ➤



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, Júlia Aliet

COLABORADORES

Noemí Alba, Núria Alonso, Mercedes Blasco, Helena Escoda Casas,
Montse Escutia, Iván Iglesias, Pedro Porta, 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

