

Bueno y Vegano

INFORMATIVO INDEPENDIENTE Y GRATUITO DE CONSUMO DE PRODUCCIÓN VEGANA

2026 MARZO - N° 100

¿Podemos veganizar a otras personas?

100 ediciones informando 2017-2026



NUTRICIÓN | 4

Las claves para un desayuno equilibrado y nutritivo

MEDIO AMBIENTE | 10

El veganismo puede frenar la deforestación de nuestro planeta

COSMÉTICA | 14

Triclosán en los dentífricos: tóxico y disruptor endocrino



www.buenoyvegano.com

SUSCRÍBETE GRATIS



¿Podemos veganizar a otras personas?

A pesar de numerosos baches y altibajos, las sociedades humanas han experimentado un enorme progreso moral en los últimos 200 años. Ejemplos claros son el avance en el respeto a los derechos individuales, la renuncia a la violencia como forma de resolver conflictos, el rechazo a la discriminación de las personas por razón de su sexo, orientación sexual, discapacidad u otras características, la elección de la democracia como medio de organización política, y la defensa de valores como la solidaridad, el respeto, la justicia o la tolerancia.

Estos valores no surgieron y se implantaron en un día ni dos. En casi todos los casos inicialmente solo un grupo pequeño de personas creía en ellos, mientras que la mayoría los rechazaba o se burlaba. Para que las sociedades aceptaran la igualdad entre hombres y mujeres, por ejemplo, o los derechos homosexuales, hicieron falta muchas luchas y muchos años de divulgación y educación.

Tu ejemplo diario y constante puede ser más efectivo que explicar las ventajas y posibilidades de ser vegano una o múltiples veces

Los seres humanos transmitimos nuestros valores a las personas de nuestro entorno e influimos en ellas constantemente. También aprendemos de otros y nos inspiramos en aquellos que vemos mejores en algún aspecto, y los tomamos como modelos.

Las personas que dan el paso de hacerse veganas después de ver la forma profundamente injusta con que los humanos tratamos a los animales, sienten también este impulso natural de educar a los demás en estos valores de respeto a otras especies y al planeta.

Tratar de concienciar a otras personas sobre la injusticia del especismo y las ventajas del veganismo es tan válido, natural y necesario como la defensa de cualquier otro valor.

¿Por qué la mayoría de la gente no es aún vegana?

Seguro que te has hecho esta pregunta muchas veces. La mayoría de las personas razonables reconocen que ser vegano es lo lógico y lo correcto y hasta pueden expresar admiración por las personas que lo son. Sin embargo luego no verás ninguna intención de poner esto en práctica. ¿A qué se debe esta disonancia?

La mayoría de la gente en nuestra sociedad aún asocia el veganismo con una o más de estas circunstancias: 1) dieta restrictiva y sacrificada en la que se pierde el placer por comer; 2) dieta limitante que no permite comer fuera de casa ni tener relaciones sociales normales; 3) dieta deficiente que pone en peligro la salud y especialmente el crecimiento y desarrollo de los más pequeños; 4) dieta y modo de vida practicados por personas “no muy normales” (poco convencionales, “excéntricas”, etc.).

Por eso, aunque intelectualmente reconozcan el valor y el impacto positivo del veganismo, no se ven con ánimo de adoptarlo y verse en estas circunstancias.

¿Cómo puedes salvar estos escollos?

Ante todo, reconoce que existen y que son una limitación para muchas personas. Además, la gente tiene muchas otras prioridades y necesidades y poco tiempo para pensar en estos temas. Pagar la hipoteca, conseguir un buen colegio para los niños, encontrar un hueco para ese tratamiento dental que llevan tanto posponiendo, buscar un lugar razonable y barato para pasar las vacaciones... todo esto ocupa la mente de la mayoría de la población el 90% del tiempo. Si en algún momento se pueden plantear un cambio tan radical en su estilo de vida, enseguida la mente encuentra una excusa para retrasarlo.

Por eso, tu **ejemplo diario y constante** puede ser más efectivo que explicar las ventajas y posibilidades de ser vegano una o múltiples veces. Para que los demás vean que ser vegano en la sociedad actual es más que posible y que puede ser también divertido y placentero, hay varias acciones que puedes llevar a cabo, por ejemplo cocina para otros siempre que tengas la oportunidad y muestra así lo variada, colorida y llena de sabor que la dieta vegana puede ser; o cuando comas fuera con amigos, busca sitios que ofrezcan opciones veganas de buena calidad para que los demás vean que tienen la oportunidad de elegir sin renunciar al sabor o a la compañía de otros.

Es importante que lleves un **estilo de vida razonablemente saludable** y que la mayor parte de tus comidas estén basadas en alimentos vegetales integrales poco procesados. Por supuesto puedes comer de vez en cuando comida



El producto del mes

Samba, el refresco eco de manzana, de Good Bio Foods



Samba es el refresco eco de manzana de Good Bio Foods, elaborado con zumo de manzana de Lleida, menta, zumo de limón, jengibre, agua y un toque de gas, todos procedentes de agricultura ecológica certificada. Una receta natural y equilibrada pensada para ofrecer una experiencia refrescante, auténtica y llena de sabor.

Gracias a la combinación de manzana ecológica, hierbas y cítricos, Samba ofrece una alternativa saludable a los refrescos convencionales, con un gusto fresco y ligero e ideal para disfrutar en cualquier momento del día. Su punto de gas lo convierte en una bebida viva y refrescante, perfecta tanto para adultos como para niños.

Sin azúcares añadidos y elaborado únicamente con ingredientes naturales, Samba se posiciona como un refresco ecológico y consciente, pensado para el consumo diario y para todos los públicos. Una manera diferente de disfrutar de un refresco, cuidando la salud y respetando el medio ambiente.

Certificado:

Ecológico (Euro Hoja)

Marca:

Samba

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

Tratar de concienciar a otras personas sobre la injusticia del especismo y las ventajas del veganismo es tan válido, natural y necesario como la defensa de cualquier otro valor

rápida y ultraprocesados y dulces veganos, y no tienes que tener un cuerpo perfecto y atlético ni una salud impecable. Pero si los demás ven que tenemos poca salud y energía, esto se va a convertir en un elemento disuasorio considerable. Nadie quiere ver empeorar su salud por muy noble que sea la causa. Al mismo tiempo, trata de no “vender” la dieta vegana como una solución rápida y automática para todas las enfermedades ni crear expectativas no realistas sobre sus efectos “rejuvenecedores y afrodisíacos”.

Cuando se acerquen a hablar contigo, y aunque te hagan preguntas que te parezcan ridículas, o incluso aunque creas que te las hacen con la intención de ofender o burlarse, respóndelas como si fueran genuinas y trata de dar la información que te piden de la forma más neutra posible. Nunca sabes la verdadera razón detrás de cada pregunta, así que no asumas que es negativa. Aunque para ti las respuestas sean muy obvias (“¿de dónde sacas las proteínas?”) y la pregunta te parezca insultante, recuerda que los no veganos pueden no haber oído estos argumentos de una fuente fiable y simplemente no saben qué pensar y tienen miedos y precauciones que son muy lógicas.

Cuando tu pareja no es vegana (ni tiene intención de serlo)

Bien, así que llevas ya unos años “educando con el ejemplo”, cocinando comidas deliciosas y nutritivas, mostrando a tu familia y amigos que es más que posible llevar una alimentación vegana y seguir disfrutando de buena salud y energía, tener un buen trabajo y una vida social normal. Y sin embargo tu pareja, la persona con la que más tiempo pasas, la que más te ha escuchado hablar (y llorar cuando leíais u oíais hablar de algún caso de maltrato animal), la que se chupa los dedos con tus comidas, la que a veces dice que tiene envidia de tu estado de salud y energía, esa persona en cuanto sale de casa y quedáis con amigos, no pierde un minuto para comerse una ración de gambas, de chorizo o pedir un plato de carne con patatas.

Es muy frustrante.

A veces parece como si tuviéramos más influencia sobre personas que son simplemente conocidas o incluso sobre extraños, que sobre nuestros seres más cercanos, ¿verdad? No es así realmente, la verdad es que solo una minoría de la gen-

te va a cambiar como resultado de nuestro ejemplo, por tanto tu pareja tiene más probabilidades de estar en el grupo que no cambiará. No te lo tomes como algo personal.

Acepta que algunas personas no van a cambiar

Tenemos que identificar pronto a las personas que no están dispuestas o preparadas para cambiar, al menos a corto plazo. Debemos aceptar esto, aunque una de ellas sea la persona que más queramos en el mundo; y ofrecer información y ayuda solo a quien la pida y muestre interés genuino.

Con las demás, sigue siendo un ejemplo, pase lo que pase, sin esperar resultados. Tu labor es plantar esa semilla, cuándo esa planta brote y empiece a crecer no estará bajo tu control. Pero es muy probable que dentro de unos años, a veces décadas, te encuentres con algún antiguo amigo o conocido y te sorprenda diciéndote que ahora es vegano. ¿Recuerdas aquella cena que compartimos todo el grupo de amigos cuando trajiste esa lasaña espectacular? ¿Recuerdas la conversación que tuvimos?, te dirá. Siempre la llevaba en la cabeza. Y un día... 🌱



Mañanas más saludables: las claves para un desayuno equilibrado y nutritivo

Aunque no siempre le damos el protagonismo que le corresponde, **el desayuno es una de las principales comidas del día**. Nuestro organismo se relaja y descansa durante la noche, pero nunca para. Sigue llevando a cabo procesos fundamentales para la vida, como la reparación celular, la regulación hormonal o la consolidación de la memoria y el aprendizaje. Para poder rendir de manera óptima necesita combustible, que saca de las reservas energéticas almacenadas en nuestro cuerpo.

Entre la cena, la última comida del día anterior, hasta que nos levantamos pasan muchas horas, de modo que las reservas energéticas se van agotando. Precisamente por esto, la primera ingesta del día es tan importante: proporciona las calorías que nuestro cuerpo necesita para activar el metabolismo y empezar el día con energía.

Las bases de un desayuno saludable

Según las recomendaciones de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN), el desayuno debería de **proporcionar entre el 20 y el 25% de la ingesta energética diaria**, ya sea en una sola toma o en dos (desayuno a primera hora y almuerzo a media mañana).

Para preparar un **desayuno saludable y equilibrado** es importante integrar alimentos de distintos grupos que nos permitan **recuperar la energía y mantenerla hasta el mediodía** de manera eficaz.

Cereales, mejor integrales

Los cereales son un básico de los desayunos tradicionales. Los podemos encontrar en muchos formatos, como el pan, los copos, hinchados, como muesli y granolas, en forma de barritas, como tortitas... Eso sí, merece la pena elegir siempre sus versiones integrales. A diferencia de los refinados, los **cereales integrales** conservan todas las partes originales del grano (es decir, el salvado, el germen y el endospermo), por lo que conservan mayor cantidad de nutrientes, vitaminas y minerales. Suelen contener niveles de fibra más altos, motivo por el cual se digieren más lentamente, lo que aumenta la sensación de saciedad y la mantiene durante más tiempo. El ácido láctico presente en los granos enteros promueve, además, la formación de bacterias aliadas en la digestión, convirtiéndolos en una opción repleta de beneficios para la salud.

Que no falte la fruta de temporada

Acompañada de sus vitaminas y antioxidantes naturales, la **fruta** es otro grupo de alimentos imprescindibles y abre todo un mundo de posibilidades también en el desayuno. Es una opción ideal para empezar el día con buen pie, ya que aporta hidratación, glucosa natural y fibra soluble que ayuda a regular la digestión y a mantener la saciedad. Se puede integrar de muchas maneras: fresca, entera o troceada, en forma de macedonia, como zumos recién exprimidos o incluida en batidos caseros. Siempre que sea posible, elígela ecológica y de temporada, sin restos de pesticidas y en su punto óptimo de maduración.

Grasas saludables, indispensables

Dentro del grupo de las **grasas saludables** encontramos los **frutos secos**. Son una fuente de proteína

vegetal, fibra, antioxidantes, vitaminas y minerales esenciales con grandes beneficios para la salud. Aportan energía de manera sostenida, ayudan a mejorar la concentración y contribuyen a controlar el apetito, además de favorecer la salud cardiovascular. Son muy versátiles y fáciles de integrar en prácticamente todos los desayunos: tan solo basta con añadir un puñado de nueces, almendras o anacardos en el yogur, los batidos o sobre las tostadas para llevar su calidad nutritiva y sabor a otro nivel. Esto sí, es recomendable consumirlos en crudo y al natural, evitando las opciones saladas.

Las **semillas** son un ingrediente particularmente interesante. A grandes rasgos, son ricas en grasas insaturadas y proteínas, fibra, vitaminas y minerales, aunque presentan matices según la variedad. De girasol, lino, chía, sésamo, calabaza e incluso de cáñamo, también se pueden incluir fácilmente en los desayunos. Para aprovechar al máximo sus propiedades, lo ideal es tomarlas activadas. Para ello, se recomienda tomarlas molidas, tostarlas o dejarlas previamente en remojo para conseguir que nuestro cuerpo pueda absorberlas mejor y aprovechar todos sus beneficios.

Por su parte, los **aceites vegetales**, gracias a sus polifenoles y grasas vegetales, contienen compues-

tos antioxidantes naturales aliadas para salud, especialmente la salud cardiovascular. Prioriza el aceite de oliva virgen extra o los aceites de sésamo y lino prensados en frío para asegurar una máxima calidad, puesto que mantienen sus propiedades intactas.

Bebidas naturales y sin azúcares añadidos

Hay quien no puede empezar el día sin tomarse un **café**. Esta bebida es rica en antioxidantes y cafeína, lo que estimula la función cerebral, el rendimiento físico y el estado de alerta. Solo o acompañado de bebidas vegetales, se recomienda tomarlo con moderación. Para disfrutarlo en su versión más saludable, la mejor opción es evitar el azúcar refinado y los siropes industriales y optar, en su lugar, por la canela, el cacao puro o una bebida de almendras, avena o soja sin azúcares añadidos.

El **té** es otra de las opciones populares: una bebida rica en polifenoles y catequinas que contribuyen a la protección contra los radicales libres. Hay muchas opciones entre las que elegir, como el té verde, negro, blanco o rojo. En concreto, el **té matcha** está ganando popularidad por su capacidad de proporcionar energía sostenida, estimular la concentración mental y activar el metabolismo.





123RF Limited©hquality

Asimismo, se recomienda **beber un vaso de agua** de buena mañana, para mantener la hidratación y ayudar a abrir el apetito.

Combinaciones infinitas para no aburrirse

Mezclando alimentos de todos estos grupos podemos componer **muchos desayunos sabrosos y completos a nivel nutricional** que podemos ir alternando constantemente para no aborrecer ninguna receta. Las **tostadas** son muy ver-

sátiles, ofreciendo un amplio rango de opciones dulces y saladas. Quedan buenísimas acompañadas de aguacate, humus o patés vegetales al gusto de cada uno. Otra opción interesante y proteica es el revuelto de tofu.

Para un plato más dulce, pruébalas untadas con mantequilla de cacahuete, plátano y un toque de canela. También pueden adaptarse en forma de **sándwiches o bocadillos** para tomar a media mañana en el colegio o el trabajo.

El **yogur vegetal** combina a la perfección con las granolas, la fruta fresca y los frutos secos, que podemos ir adaptando en función de la estacionalidad o los gustos que tengamos.

Y, si eres fan de la avena, el **porridge o las gachas** resuelven fácilmente un desayuno. Esta receta de origen escocés es una opción muy digestiva y nutritiva, puesto que es una buena fuente de hidratos de carbono y probióticos fácil de asimilar para nuestro organismo.

Prescindir de los ultraprocesados

Es cierto que el ritmo de vida ajetreado, el estrés, la pereza o el escaso apetito que tengamos a primera hora pueden condicionar la calidad del desayuno, invitándonos a comer cualquier cosa rápida. Pero no todo sirve.

Los alimentos ultraprocesados, repletos de azúcares añadidos y refinados, grasas poco saludables y sal, como la bollería industrial y los embutidos, tienen un valor nutricional muy bajo, y su consumo se vincula a enfermedades metabólicas y cardiovasculares, además de trastornos digestivos. De ahí la importancia de **prestar atención a las etiquetas y apostar de manera consciente por alimentos realmente saludables**, y a poder ser ecológicos y de temporada.

Si tienes antojo de dulce, puedes elegir entre las distintas **opciones bajas en azúcar** disponibles en el mercado, o sustituir el azúcar blanco por **endulzantes naturales**, como el sirope de agave o de arce, la panela o la estevia, especias como la canela y la vainilla, o incluso utilizar frutas deshidratadas, como los dátiles, las pasas, las ciruelas y los higos. Para sustituir la bollería industrial, una buena opción es optar por las **versiones caseras** de las tortitas, gofres, bizcochos, galletas y magdalenas. Con una elaboración generalmente sencilla, permiten controlar la cantidad de azúcares que consumimos y evitar los ingredientes dudosos. 🌱

SOL
natural
ALIMENTACIÓN BIO

TODO EL SABOR Menos azúcares

Granolas de avena integral, sin gluten, suavemente tostadas y con una textura **crujiente irresistible**.

Pensadas para cuidarte sin renunciar al placer.





Curry fácil de garbanzos y espinacas

➤ Durante todo el año, pero más si cabe cuando el tiempo es frío, las legumbres nos regalan platos reconfortantes y nutritivos.

Constituyen uno de los alimentos más completos, son ricas en proteína, contienen gran cantidad de fibra, son realmente económicas y sostenibles. Además, otra gran ventaja es que son de lo más versátil pudiendo cocinarlas de muy diferentes maneras.

Los garbanzos con espinacas pueden sonarte a plato tradicional y típico de semana santa, pero en

esta receta verás como, con un giro de especias, se convierten en una receta mucho más exótica.

Y si eres de esas personas a las que les da pereza cocinar legumbres por el remojo obligatorio que implican algunas de ellas, incluidos los garbanzos, tengo que decirte que con unos buenos garbanzos cocidos en conserva y si tienes poco tiempo, con una salsa de tomate casera o comprada, ecológica de buena calidad, tendrás un plato perfecto en poco más de 10 minutos. Ya es mucho más fácil comer legumbres de una manera rápida, saludable y, por supuesto, deliciosa.



Encuentra aquí
más recetas





123RF Limited©detry



123RF Limited©dipomhammad



123RF Limited©kupparrack



Preparación: 5 min.
Cocción: 20 min.

INGREDIENTES (3 raciones)

- 600 g. de garbanzos cocidos escurridos.
- 300 g. de tomate triturado.
- Media cebolla.
- 2 dientes de ajo.
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra.
- 100 g. de espinacas frescas.
- 2 cucharaditas de curry en polvo.
- 100 ml de leche de coco.
- Sal, azúcar y pimienta negra molida al gusto.

Empezaremos por picar la cebolla lo más fina posible. Añadirla a una cacerola con el aceite de oliva y un poco de sal. Cocinar a fuego bajo hasta que comience a volverse traslúcida. En ese momento añadir los dientes de ajo picados muy finos y continuar rehogando a fuego medio o bajo hasta que la cebolla esté dorada y muy tierna.

Entonces añadir el tomate triturado y dejar que fría durante 15 minutos. Ahora será el momento de agregar el curry en polvo, la leche de coco y los garbanzos. Ajustar la salsa con sal y pimienta molida hasta que quede a tu gusto.

Si la salsa de tomate te resulta algo ácida pue-

des agregar un poco de azúcar para equilibrar el sabor, todo va a depender del grado de maduración de los tomates y de lo dulce que te guste la salsa.

Llevar a ebullición a fuego medio durante 5 minutos e incorporar las espinacas. Esperar a que vuelva a hervir y las espinacas se ablanden.

Es importante que no se cocinen en exceso, de esta manera no se volverán oscuras y mantendrán nutrientes y su atractivo color verde.

Servir caliente y decorar con algún fruto seco rallado fino y un toque de chili en polvo, si te gusta el picante. 🌿

ES REAL ES ECOLÓGICO NADA QUE OCULTAR

WWW.BIOCULTURA.ORG



BioCultura
Feria de productos ecológicos
y consumo responsable

FERIAS 2026

A CORUÑA

EXPOCoruña
6 - 8 de marzo

BARCELONA

La Farga del Hospitalet
7 - 10 de mayo

MADRID

IFEMA
26 - 29 de noviembre

La industria de proteínas alternativas crece en producción e innovación



La infraestructura global de proteínas alternativas sigue expandiéndose. Según datos recopilados por la consultora *Alternative Proteins Global* y publicadas por *Vegconomist*, en el último trimestre de 2025 el sector creció significativamente con la puesta en marcha de diez nuevas instalaciones repartidas en distintas partes del mundo.

En octubre, la empresa de salud, nutrición y belleza **dsm-firmenich** inauguró el Centro de Innovación Alimentaria Van Marken en los Países Bajos, diseñado para el desarrollo de alternativas vegetales lácteas y soluciones para la reducción de azúcar. Asimismo, el productor francés de alternativas vegetales a los huevos, **Yumgo**, abrió una nueva planta de producción en Moissy-Cramayel, con el objetivo de consolidar su presencia en mercados clave de Europa y Asia.

En el sector de la fermentación, la Oficina de Inversiones de Abu Dabi (ADIO), The EVERY Company y Vivici se han unido para crear una **nueva planta de fermentación de proteínas** en la capital de los Emiratos Árabes Unidos con una capacidad de cuatro millones de litros. Un par de meses más tarde, en diciembre, el productor de proteínas **Solar Foods** abrió su nueva planta productiva en Finlandia dedicada a la fermentación gaseosa. Paralelamente, la startup suiza **Yeastup** puso en marcha su planta de producción en Lyss tras aproximadamente dos años de renovación y desarrollo.

En Asia, la empresa de biotecnología con sede en Singapur, **ImpacFat**, anunció su expansión a Japón con la apertura de un nuevo centro de investigación y desarrollo en Tokio. Por su parte, el productor chino de carne cultivada **Joes Future Food** anunció la puesta en marcha de la planta piloto de carne cultivada más grande del país, apostando por la producción de carne de cerdo cultivada en un biorreactor de 2.000 litros. En Ohio, **Givaudan** abrió una nueva planta de producción de líquidos, mientras que, en Escocia, **MiAlgae** inició la construcción de su planta de aceite Omega-3 basado en microalgas.

El único movimiento con sabor agridulce registrado fue el caso de **Believer Meats**. En Carolina del Norte, la empresa especializada en carne cultivada recibió en octubre la autorización del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA) para la producción y distribución a gran escala de sus aves de corral, tanto en el territorio estadounidense, como para la exportación. No obstante, la vida productiva de la empresa tuvo un corto recorrido, puesto que dos meses más tarde, en diciembre, anunció el cese repentino de su actividad. 🌱

Ariadna Coma
Periodista



Nuevos datos que asocian el veganismo a un envejecimiento más saludable

La revista médica *American Journal of Lifestyle Medicine* ha publicado un nuevo artículo que concluye que una alimentación vegana puede asociarse a un menor número de fármacos recetados durante la vejez.

El objeto de estudio fue la **polifarmacia**, que se considera un problema de salud prevalente en la población mayor. El término se usa cuando una sola persona toma cinco o más medicamentos recetados. A lo largo de los años se ha estudiado los posibles efectos secundarios adversos que podrían derivarse de la polimedicación y, en concreto, de las interacciones que pueden surgir al tomar varios medicamentos.

Ensayos previos determinaron que las personas que toman más de cinco medicamentos al día presentan **un 88% más de riesgo de padecer efectos adversos, además de una tasa de mortalidad más alta**, que las personas con menos fármacos recetados.

Partiendo de estos datos, los investigadores se propusieron analizar si los hábitos de vida saludables y un modelo alimentario basado en alimentos de origen vegetal podrían reducir la cantidad de medicamentos necesarios y, por ende, disminuir el riesgo de efectos secundarios.

Analizaron los datos de 328 participantes de más de 60 años en la Universidad de Loma Linda, en California. A pesar de que el estudio mostró que un aumento de edad, el índice de masa corporal y la presencia de enfermedades sugieren mayor cantidad de recetas médicas, los participantes veganos presentaron la cantidad más baja de medicamentos registrada. Según los resultados, **las personas veganas presentaron un 58% menos de medicamentos recetados**, en comparación con los participantes consumidores de carne. Los sujetos que afirmaron ser vegetarianos también presentaron un porcentaje inferior de medicación recetada que los sujetos omnívoros.

La alimentación consciente como protectora de la salud

“Una alimentación saludable, especialmente vegana, puede tener un efecto protector al reducir el consumo de pastillas, ya sea previniendo el desarrollo de factores de riesgo o enfermedades cardiovasculares o ayudando a controlar dichas afecciones”, afirmaron los autores del estudio en sus conclusiones. 🌱



Nueva pauta alimentaria 'desequilibrada, insostenible y potencialmente dañina' en Estados Unidos

Nueva polémica en los Estados Unidos. Esta vez, provocada por las nuevas pautas alimentarias anunciadas en enero por el Secretario de Salud y Servicios Humanos, Robert F. Kennedy Jr., que enfatizan el consumo de productos cárnicos, lácteos y grasas saturadas.

Resumidamente, las directrices incluyen una **pirámide alimentaria invertida** que sitúa a la carne roja, las aves, los huevos y los lácteos junto con las verduras y las frutas. Asimismo, Robert F. Kennedy Jr. ha hecho varias declaraciones ante la prensa norteamericana en las que ha revelado que come exclusivamente carne y alimentos fermentados, como el yogur o el chucrut. Todo ello ha generado un gran revuelo social, puesto que contradice el mensaje unitario de la comunidad científica y sanitaria al proponer priorizar alimentos de alto impacto en la salud humana y medioambiental, que **tachan la nueva pauta de 'desequilibrada, insostenible y potencialmente dañina'**.

“La dieta carnívora es un plan de alimentación pseudocientífico que se centra en la carne, los lácteos y los huevos, y no incorpora ningún alimento vegetal”, ha afirmado recientemente la doctora Shireen Kassam, fundadora y directora de Plant-Based Health Professionals (PBHP), en un artículo publicado en *Plant Based News*. Kassam remarca que excluir los alimentos de origen vegetal puede generar **deficiencias de micronutrientes importantes**, además de ser un modelo alimentario que no contiene nada de fibra, pero sí **altas cantidades de grasas saturadas y colesterol** responsables de enfermedades cardíacas, diabetes y demencia, entre otras.

Por otro lado, los expertos sugieren que una alimentación carnívora podría tener **consecuencias climáticas importantes**. El Instituto de Recursos Mundiales (WRI) calcula que, si los estadounidenses aumentaran el consumo de productos animales, se requeriría de unos 100 millones de acres (unos 40,47 millones de hectáreas o una superficie aproximadamente equivalente al estado de California) de tierras agrícolas adicionales al año dedicadas a la cría de animales. Además de aumentar la huella de carbono de la ganadería en cientos de millones de toneladas de contaminación. Desafortunadamente, esta no es la única polémica en el terreno de la alimentación que ha generado la administración de Donald Trump este año. También en enero, el presidente de los Estados Unidos firmó **un proyecto de ley para reintroducir la leche entera en las escuelas** tan solo un mes después de que el Senado votara unánimemente a favor de facilitar el acceso de los escolares a las bebidas vegetales. 🌱



La proteína vegetal en el mundo de la hostelería: nuevas soluciones *plant-based*

La empresa española dedicada al desarrollo, producción y distribución de proteína vegetal, **Zyrular Foods**, ha llevado sus últimas innovaciones en producto a la feria HIP Madrid 2026, celebrada del 16 al 18 de febrero en el Recinto Ferial de IFEMA.

Poniendo el foco en su capacidad de desarrollo de productos y en su portfolio de referencias de origen vegetal, entre las cuales destaca su marca Amara, Zyrular Foods presentó su selección de alternativas vegetales a la carne y el pescado, así como otros productos de conveniencia pensados para **facilitar su uso en la cocina profesional**.

Abriendo la ventana a nuevas posibilidades

Para ello, celebró múltiples actividades en su stand, como el showcooking conducido por el chef de la marca, Jordi Moré, y Ofelia Hentschel, conocida por su paso por la novena edición de MasterChef, en el que mostraron a los asistentes las aplicaciones prácticas de los productos de Zyrular Foods en diferentes modelos de restauración.

Asimismo, durante la feria, la marca ofreció diversas demostraciones culinarias en las que sus soluciones veganas fueron protagonistas y demostraron su capacidad para integrarse en la oferta gastronómica de restaurantes, cafeterías y otros establecimientos del sector.

Llevar el producto *plant-based* a las cocinas profesionales

Con una propuesta centrada en soluciones operativas para la cocina profesional y el sector *retail*, **Zyrular Foods** tiene como objetivo consolidar su posición como proveedor de referencia en el ámbito *plant-based* para la restauración organizada, el foodservice y el canal horeca.

La compañía española especializada en el desarrollo, producción y distribución de productos de proteína alternativa, basa su actividad en la sostenibilidad, la innovación y la investigación, pilares que guían el desarrollo y comercialización de sus productos alimentarios elaborados a partir de proteínas vegetales.

Impulsando la proteína vegetal en todas sus formas, avanza en producción y distribución de las dos principales proteínas alternativas, la vegetal y la micoproteína, además de colaborar en el I+D+i de las opciones de futuro más prometedoras, como las algas y microalgas, la fermentación y la carne cultivada (*cell meat*). 🌱



El veganismo puede frenar la deforestación de nuestro planeta

Un modelo de alimentación sostenido por la proteína vegetal es el camino para lograr alimentar dignamente a toda la población mundial, 10.000 millones de personas, y frenar el problema de la deforestación, es decir: la destrucción de masa forestal, así como mitigar la emergencia climática. **El modelo alimenticio sostenido por la ganadería industrial está obsoleto, es el causante del mayor maltrato animal en toda la historia y destruye nuestro planeta, pero, además, no podrá satisfacer la demanda mundial de alimentos en las próximas décadas.**

Según datos publicados en 2024 por **National Geographic**, tan solo en los últimos 13 años, la deforestación ha arrasado 43 millones de hectáreas en todo el mundo, acabando con bosques y selvas de forma masiva y causando un inmenso daño a la calidad de los suelos. El último medio siglo, ha supuesto el mayor coste de deforestación de la historia, se ha arrasado hasta

un 15% de la superficie mundial de vegetación, un espacio geográfico equivalente al tamaño de España, Portugal y Francia. En este artículo analizaremos los motivos por los cuales implantar un modelo de alimentación *plant-based* o vegano es la manera más efectiva para evitar la tala masiva de árboles, dado que el modelo alimentario actual, centrado en el consumo de proteína animal, es inviable y nuestro planeta nos pide ayuda. ¡Vamos allá!

¿Por qué el consumo masivo de carne causa deforestación a gran escala?

La generalización del estilo de vida occidental y por consiguiente sus hábitos alimentarios, han generado un desequilibrio insostenible en nuestro planeta, puesto que se consume más y más rápido de lo que la naturaleza puede regenerar. La ganadería intensiva es un ejemplo paradigmático de consumo de depredación y, por ello, se ha convertido en un grave problema ambiental y económico,

porque los problemas ambientales terminan deviniendo problemas económicos. La producción industrial de carne no resulta rentable en términos relativos a los recursos hídricos, superficie agrícola usada y kilos de pienso. Conformen un engranaje de un sistema tan agresivo y depredador como ineficiente. La insostenibilidad del balance de recursos naturales invertidos en el sistema cárnico ya ha sido investigada por los máximos expertos mundiales. Hace casi dos décadas, en el año 2008, la FAO ya advertía a través del estudio llamado **La Larga Sombra del Ganado**, que la producción de carne era causante de hasta el 18% de las emisiones totales de gases de efecto invernadero y que los cultivos de soja transgénica y cereales para la producción de piensos para granjas eran a su vez la principal causa de deforestación. Un modelo que genera un circuito de retroalimentación absolutamente destructivo y que hipoteca la seguridad alimentaria de las generaciones de un futuro no tan lejano.

Mirando hacia el pasado, veremos que, hasta hace no tantos años, la industria ganadera solía utilizar harinas de huesos y restos cárnicos para elaborar los piensos con los que se alimentaba al ganado intensivo. Este tipo de pienso engordaba muy rápidamente, pero resultó ser el factor determinante causante de la epidemia de las vacas locas (encefalopatía espongiforme bovina, EEB) que causó un verdadero desastre moral y económico en el sector ganadero europeo. De las vacas locas aprendimos que un animal herbívoro no puede comer piensos cárnicos, pero no aprendimos la lección completa, pues tratar como meras máquinas de producción de carne a los animales conlleva consecuencias más allá del maltrato animal. Desde aquella hecatombe bovina, los piensos proteicos se empezaron a elaborar a base de harina de soja (en su mayoría transgénica), harina de maíz o harina de pescado. Por su alto valor proteico y su bajo coste, la harina de soja se ha convertido en la principal materia

La medida más efectiva para ayudar a nuestra atmósfera a soportar las emisiones de gases contaminantes de efecto invernadero es conservar grandes superficies de masa forestal

Medio Ambiente

prima para la fabricación de piensos de granja, un producto cuya demanda es altísima, puesto que la demanda de carne también lo es.

La soja (*Glycine Max*) es una leguminosa oriunda de Asia muy apreciada por su alto valor nutritivo, especialmente, por su alto contenido en proteínas de calidad. Las poblaciones asiáticas han consumido soja desde tiempos inmemoriales y se han beneficiado de sus múltiples propiedades. El cultivo de soja, si se efectúa en el marco de un cultivo por rotación estacional, fija el nitrógeno en los suelos. Sin embargo, los actuales monocultivos de soja acarrear graves desequilibrios ecológicos cuando se mantienen de forma prolongada. **La prohibición del uso de las harinas cárnicas en la elaboración de piensos para ganado disparó por completo la demanda de soja a nivel global y esto derivó en la expansión de su monocultivo a gran escala.**

Actualmente, debido a la demanda masiva, la mayoría de la producción de soja ya no sigue el patrón del cultivo tradicional. Las virtudes de la soja han resultado muy atractivas para las empresas de manipulación genética de semillas, para ofrecer un producto rentable a los productores de carne barata. La gran expansión de áreas destinadas al monocultivo de soja transgénica ha sido una de las principales causas de la deforestación de bosques y sobre todo selva tro-



123RF Limited/napior: Deforestación en Brasil

pical. A su vez, la pérdida masiva de áreas selváticas ha provocado una importantísima pérdida de biodiversidad y empobrecimiento de suelos de por sí muy frágiles. **Las selvas tropicales y ecuatoriales han sido las más castigadas por la deforestación en los últimos años.** Estos ecosistemas son importantísimos, pues concentran los espacios con mayor biodiversidad del planeta y son los más eficientes para limpiar el dióxido de carbono (CO₂) de la atmósfera, por lo tanto, son imprescindibles para contrarrestar el efecto invernadero que causa el calentamiento global. La medida más efectiva para ayudar a nuestra atmósfera a soportar las emisiones de gases contaminantes de efecto invernadero es conservar grandes superficies de masa forestal.

El cultivo de la soja representa ya el 26% del total de la producción global. Las grandes llanuras de Brasil, Estados Unidos, Argentina, Bolivia, Paraguay y Uruguay son las grandes productoras de soja, sobre todo transgénica, a nivel mundial. Sólo en Brasil se cultivan 52,3 millones de toneladas de soja cada año. La mayoría de esta producción se exporta a Europa y Estados Unidos y **su destino es la elaboración de piensos para el engorde de ganado en granjas intensivas.** El transporte transoceánico de soja, marítimo o aéreo, lógicamente, también conlleva una demanda significativa de hidrocarburos e importantes costes ambientales en emisiones de gases.

A pesar de que muchos señalan a los veganos y vegetarianos como

culpables del aumento de la demanda de soja, los veganos no somos los grandes demandantes, sino las empresas que fabrican piensos industriales para el engorde de ganado, cuya finalidad es producir carne barata. **Quienes consumen tofu, en realidad, consumen menos soja que aquellos que consumen hamburguesas de vacuno, ya que se debe tener en cuenta el balance total de todos los costes ocultos exigidos por la producción de carne.** Por cada kilo de carne se requieren entre cinco y diez kilos de soja y dieciséis mil litros de agua. Un balance no rentable, pues es mucho más eficiente que el consumo humano sea directamente de productos derivados de la soja y a poder ser procedente de cultivos ecológicos. 🌱



BEBIDAS / ZUMOS

Zumo de Zanahoria, de Voelkel

🌱 Este zumo se elabora exclusivamente con zanahorias procedentes de cultivos biodinámicos certificados Demeter, lo que garantiza un proceso agrícola sostenible y respetuoso con el medio ambiente. Su sabor es suave, ligeramente dulce y muy refrescante, ideal para quienes buscan una bebida vegetal pura y auténtica.



Certificados: Ecológico (Euro Hoja) | Demeter
Marca: Voelkel | www.voelkeljuice.de
Distribución: Ecor Alimentos Ecológicos, S.A.



SECO / SNACKS

Tortas proteicas de lenteja roja, de Sol Natural

🌱 El snack perfecto para aumentar tu ingesta de proteína vegetal: ¡26 g por cada 100 g! Con solo dos ingredientes —lenteja roja y un toque de sal marina—, son ligeras, naturales y deliciosas. Disfrútalas solas o acompáñalas con tus toppings favoritos para un bocado lleno de sabor.

• Sin gluten



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



Embarazo saludable bio y vegano

La salud del ser humano empieza en el momento de la concepción. La alimentación y el estilo de vida, no solo durante los primeros años sino también durante el embarazo, tienen un impacto enorme en la salud adulta y en la longevidad. Por ello, un embarazo saludable va a procurar a tu hijo o hija las mejores condiciones para una vida larga y sana.

Un embarazo bien cuidado también repercute en la salud y bienestar de la madre y previene complicaciones típicas de esta etapa, como la hipertensión, la diabetes gestacional o la anemia.

¿Por qué vegano?

Los estudios muestran que cuanto más vegetal es la alimentación materna menor es el riesgo de diabetes gestacional y aumento excesivo de peso tanto materno como fetal.

Los alimentos vegetales, ricos en vitaminas y antioxidantes, ayudan a prevenir enfermedades futuras como asma, alergias, diabetes y obesidad, entre otras.



Los productos ecológicos tienen significativamente menos pesticidas que los convencionales y mayor concentración de nutrientes

Pero que una dieta sea vegana no es suficiente para que sea óptima, pues no todos los alimentos vegetales son igualmente beneficiosos. Las **frutas y las verduras** en estado natural, al menos 5 raciones diarias, deben ser la base de la alimentación en el embarazo. Los **cereales integrales** proporcionan energía, vitaminas, minerales, proteínas y fibra y deben

constituir una cuarta parte de la alimentación diaria. Las **legumbres, el tofu y el tempeh** son las principales fuentes de proteínas, necesarias para construir todos los tejidos fetales, y deben estar presentes en las dos comidas principales. Los **frutos secos** y las **semillas** proporcionan también proteínas y además, grasas de buena calidad, minerales y vitaminas.

Un buen aporte de calcio es esencial durante el embarazo y se consigue consumiendo 2 raciones de leche y/o yogures de soja enriquecidos con calcio, además de verduras de hoja verde, tofu, almendras, sésamo e higos secos.

¿Por qué bio?

En un feto en rápido desarrollo, los restos de pesticidas y otros contaminantes pueden alterar el desarrollo cerebral y de otros órganos y además tienen efectos acumulativos. Los productos ecológicos tienen significativamente menos pesticidas que los convencionales y mayor concentración de nutrientes.

Suplementos

Todas las mujeres embarazadas, independientemente de su dieta, deben tomar suplementos de **ácido fólico y yodo**. Las mujeres vegetarianas y veganas también deben tomar **vitamina B12**. Los **ácidos grasos omega-3** procedentes de microalgas contribuyen al normal desarrollo del cerebro fetal y son recomendables en todos los casos. 🌱



SECO / FRUTOS SECOS Y SEMILLAS

Semillas funcionales Digestión bio, de El Granero

🌱 Con lino molido, sésamo tostado, harina de almendra e inulina de agave, una fibra de efecto prebiótico que ayuda a la microbiota. Fuente de proteínas y omega 3 y alto contenido en calcio y magnesio. Opción ideal para beneficiar la digestión y el bienestar intestinal de manera natural.



Certificados: Ecológico (Euro Hoja)
Marca: El Granero | www.elgranero.com
Empresa: Biogran, S.L. | www.biogran.es



COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS

Magnesio Complex, de Raab Vitalfood

🌱 Combinación de siete compuestos de magnesio en prácticas cápsulas. Contiene dicitrato de tri-magnesio, malato de magnesio, carbonato de magnesio, bisglicinato de magnesio, citrato ácido de magnesio, gluconato de magnesio y L-ascorbato de magnesio. Se recomienda tomar dos cápsulas al día.



Marca: Raab Vitalfood
Empresa: Raab Vitalfood GmbH



Jaume Rosselló
Editor especializado en salud y alimentación

Patés vegetales, siempre saludables

Los patés vegetales son un recurso sabroso, ecológico y saludable a tener en cuenta ante la avalancha de comida ultraprocesada de la industria alimentaria, pensada para paladares con pocas ganas de masticar.

Podemos convertirlos en el mejor ingrediente para un dip con bastoncitos de verduras, o con buenos panes integrales, una buena compañía... ¡y con todas las ventajas nutricionales de los ingredientes que elijamos!

Algo bueno para untar

La palabra *paté* procede del francés y en su sentido literal significa pasta o masa. La condición más indispensable de un paté es su untuosidad, es decir, su capacidad de ser extendido, normalmente sobre pan. Otro factor a tener en cuenta es su consistencia: hay patés que se pueden cortar y otros que no.

Cómo los haremos

Si queremos que nuestros patés, además de sabrosos sean sanos, lo mejor es que en su composición no aparezcan alimentos muy incompatibles y teniendo en cuenta los platos a los que van a acompañar.

En un paté vegetal hay que distinguir varios elementos: la base, la parte grasa, el espesante, las especias, las hierbas y otros condimentos. Vamos a verlos, muy brevemente.

La base

Es lo que suele dar el nombre al paté (paté de garbanzos, paté de espinacas, de calabaza, etc.). En la cocina vegetariana solemos utilizar tres tipos de base: las legumbres, las verduras y hortalizas y el tofu.

Lo ideal es no mezclar los diferentes tipos de base. Además, podemos elegirlo teniendo en cuenta también el plato con que queremos combinar el paté. Por ejemplo, no sería conveniente acompañar un plato de judías blancas con un paté de garbanzos, y sí con uno de espinacas.



Estos serán los tres tipos de bases con que podemos contar:

- **Legumbres:** garbanzos, lentejas, guisantes secos, judías azuki, habas, soja blanca, judía mungo y todo tipo de alubias. Un punto importante es la cocción de las legumbres; para que tengan buena digestibilidad hay que ponerlas en remojo la noche anterior bien cubiertas de agua (que luego desecharemos) y ponerlas a cocer con agua nueva y un trozo de alga kombu (unas tres tazas de agua por una de legumbres). Con las legumbres cocidas haremos un puré.
- **Verduras y hortalizas:** recordad que cada vegetal tiene su textura y sus tiempos de cocción.
 - En las alcachofas se utilizan los cogollos cocidos limpios de pelusilla y de hojas demasiado duras; se hierven y luego se trituran.
 - La calabaza se puede cocer al vapor o al horno y luego triturar su pulpa.
 - Las espinacas, acelgas y calabacines se pueden cocer al vapor y luego exprimir en un colador para eliminar el exceso de agua.
 - La berenjena se cuece al horno; luego quitar la piel para triturar la pulpa.
 - También champiñones y setas, rehogados con cebolla picada o con ajo y perejil picado.
 - Y algas, cuyo tiempo de cocción también varía según el tipo de alga.

Los patés con base de verduras son más ligeros y permiten mezclar varias hortalizas (excepto si son hortalizas feculentas como calabaza y coliflor).

- **Tofu:** es una base de naturaleza proteica, por eso no armoniza bien con las legumbres, pero sí con los de cereales y verduras. Es excelente para los patés que acompañen ensaladas y alimentos crudos. Y combina bien con zumo de limón, cremas de frutos oleaginosos, ajo, jengibre fresco, hierbas frescas, etc.

La parte grasa

La materia grasa es en buena medida la responsable de la untuosidad del paté. Sirve como ligazón y también como conservante. Las grasas más recomendables son las de origen vegetal sin refinar: aceites de semillas no refinados (como el de oliva virgen extra, de girasol o de sésamo, entre otros), de aguacate o de "mantequillas" o cremas de frutos secos (almendra, avellanas, macadamias).

- El **aguacate** ha de incorporarse siempre crudo acompañado de zumo de limón (si se guarda el hueso en el interior del paté, evitaremos que se oxide). Los patés con aguacate se consumirán en el menor plazo de días posible, pues tienden a ennegrecer rápidamente.
- El **aceite de oliva** puede añadir-

se en crudo o en forma de sofrito (cebolla, pimientos, champiñones).

- Las **mantequillas de frutos secos** se incorporan bien emulsionadas a la mezcla.

Los espesantes

Suelen utilizarse para dar cuerpo y consistencia, y ayudan a ligar los patés.

Los patés a base de legumbres no suelen precisar de espesantes, ya que estas son ricas en almidón (un espesante en sí mismo) y le dan una consistencia bastante ideal. En los patés de verduras podemos introducir algo de pan, que les dará más consistencia.

Para ligar un paté también ayuda una salsa tipo bechamel hecha con "leche" vegetal. También podemos incluir un poco de agar-agar, que dará una consistencia gelatinosa al paté.

El aderezo: las especias

Son un ingrediente casi imprescindible en los patés, sobre todo si queremos que duren unos cuantos días. Gracias al carácter antibacteriano de algunas, ayudan a que los platos se conserven más y mejor. Las preferiremos frescas y recién molidas. Si hay que cocinarlas, las añadiremos en los últimos 2-3 minutos, justo para que su sabor se difunda, pero no se concentre ni se pierda. Se puede utilizar clavo, nuez moscada, pimientos negra y blanca, pimentón dulce o picante, jengibre, comino, enebro, mostaza, chile, cúrcuma, curry... No es conveniente mezclar más de dos o tres especias y hay que vigilar siempre las cantidades. 🌿

**Más sobre patés vegetales y ecológicos en el próximo artículo, con hierbas aromáticas y otros ingredientes, junto a las mejores recetas de patés.*

Núria Alonso
Responsable
Certificación BioVidaSana



Montse Escutia
Red Ecoestética



Comparando dentífricos

Aunque los dentífricos no son productos cosméticos de composición muy compleja, en ellos podemos encontrar ingredientes que es mejor evitar.

Si analizamos algunos de los ingredientes más frecuentes en un dentífrico convencional, entre los poco deseables destaca el **triclosán**, antibacteriano muy usado y que se incorpora a los dentífricos para reducir la placa y la gingivitis. En la Unión Europea está clasificado como **irritante para la piel y los ojos, persistente, bioacumulativo, tóxico y disruptor endocrino**. El principal problema es que se acumula en los tejidos e incluso se ha detectado en la leche materna. Tiene efecto como disruptor hormonal y puede ayudar al desarrollo de bacterias resistentes. Aun así su uso está permitido en los dentífricos hasta un límite de 0,3% de concentración.

Otro ingrediente estrella es el **sodium lauryl sulfate** y el **sodium laureth sulfate**, bases detergentes fuertes que pueden ser irritantes y son las responsables de que obtengamos una buena cantidad de espuma en la boca. Y para que la



pasta de dientes sea dulce se suele recurrir a edulcorantes como el aspartamo y la sacarina, poco recomendables por sus efectos adversos sobre la salud.

A evitar también son los **microplásticos** que pueden formar parte de las fórmulas dentífricas conven-

cionales o las **nanopartículas**, éstas últimas son la forma en que pueden encontrarse a veces los ingredientes de origen mineral. Los microplásticos en los dentífricos son esos puntitos, a veces brillantes, muchas veces azules, que se ven en la pasta. En octubre del 2023 la UE prohibió la adición de microplásticos en mu-

chos productos, incluyendo en distintos tipos de cosméticos. Aunque su prohibición total será gradual, en el caso de los dentífricos será efectiva en el 2027.

El flúor, o mejor dicho los **fluoruros**, forma química bajo la que se añade este elemento a los dentífricos, es uno de los ingredientes más controvertidos. Los detractores alegan que su uso se generalizó gracias a una estrategia comercial para encontrar una salida a los fluoruros, producto de desecho de varios procesos industriales. Una exposición excesiva a este compuesto puede originar **problemas graves en diferentes órganos como por ejemplo el sistema digestivo, corazón, pulmones, huesos, y aparato reproductivo**. Muchos dentistas lo defienden porque transforma la hidroxiapatita del esmalte en fluoroapatita, mucho más resistente frente a los ataques bacterianos que provocan las caries y por eso, parece un ingrediente imprescindible para un dentífrico.

Por último, un ingrediente que recientemente está en el punto de mira es el **dióxido de titanio**. Se utiliza como colorante porque proporciona al dentífrico un color blanco

BIOVIDASANA COSMÉTICA ECONATURAL

LA CERTIFICACIÓN QUE GARANTIZA LA MÁXIMA CALIDAD DE TU COSMÉTICA



90% de ingredientes ecológicos para la categoría I; y entre el 15-89% para la categoría II



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



El sello Vegan Nat se puede utilizar en todas las categorías



Empresas con el 75% de sus productos en la categoría I y no producen cosmética convencional



Para cosmética certificada BioVidaSana sin ingredientes de origen animal



La cosmética BioVidaSana está certificada por bio.inspecta

www.cosmeticabiovidasana.org - Con la garantía de Asociación Vida Sana y Biocertificación S.L.



El triclosán está clasificado en la Unión Europea como irritante para la piel y los ojos, persistente, bioacumulativo, tóxico y disruptor endocrino

brillante (CI 77891) que resulta muy atractivo a las personas consumidoras. Es un ingrediente de origen mineral que se usa en cosmética econatural principalmente como barrera física en los protectores solares. Pero la Agencia Europea de Seguridad Alimentaria prohibió su uso como aditivo alimentario en 2022, ya que no se considera segura su ingestión. Por eso es poco recomendable en un dentífrico donde siempre hay la posibilidad de ingerir una parte del producto.

Los ingredientes de los dentífricos econaturales

Los dentífricos naturales se componen de una pasta base que suele incluir un **tensioactivo y sustancias activas de origen vegetal** con propiedades antiinflamatorias, antisépticas y/o refrescantes como la menta, la salvia, el eucalipto, el hinojo, el aloe vera o el orégano. A la pasta base se le añade una sustancia ligeramente abrasiva para eliminar la placa como la sal, la arcilla, el carbonato cálcico, el bicarbonato sódico o la sílice. En el caso de los tensioactivos es importante que se trate de detergentes suaves, aunque ello suponga que hagan menos espuma.

El flúor no es un ingrediente prohibido en los dentífricos econaturales certificados. La publicidad a favor de su uso ha sido tan grande que la mayor parte de dentífricos contienen flúor y los consumidores lo asocian directamente como algo necesario. Por eso la mayoría de las normas de cosmética econatural permiten el uso de fluoruro de sodio, una sal inorgánica de origen mineral. Otros ingredientes con fluoruros como el Aluminium Fluoride, no están permitidos en cosmética



tica natural certificada. Por tanto, en este caso es una elección de las personas consumidoras si quieren que su dentífrico lo incluya o no.

Actualmente se están proponiendo algunas alternativas a los fluoruros como el xilitol o derivados de la caseína. El xilitol puede ser natural o sintético. Si es natural, como el que contienen los productos certificados, se obtiene de algunas plantas, principalmente de la corteza de abedul. Aunque es un edulcorante, no fermenta con las bacterias de la boca, por lo cual, tiene afecto anticaries.

Comparando dentífricos naturales y convencionales

Vistos cuales son los ingredientes más habituales en ambos tipos de dentífricos, vamos a comparar dos posibles fórmulas de dentífricos:

Dentífrico convencional:

Glycerin, Hydrated Silica, Xylitol, Sodium Lauryl Sulfate, PEG-40 Hydrogenated Castor Oil, Propylene Glycol, Menthone Glyceryl Acetal, Sodium Methylparaben, Citric Acid, Xanthan Gum, Potassium Acesulfame, CI 42090

Subrayados los ingredientes que no se pueden aprobar en cosmética

natural certificada. La glicerina, siempre lo decimos, porque es un ingrediente que se repite en muchas fórmulas de cosméticos, pero solo por el nombre no podemos saber si es de origen animal, vegetal o petroquímico, por lo que, al no poder verificarlo, la subrayamos.

Muchas fórmulas de dentífricos convencionales comienzan hoy en día con estos tres ingredientes (los que están en mayor % en la fórmula): glicerina y sílice hidratada, que es un mineral y xilitol, un ingrediente de origen vegetal. O sea, que si la glicerina fuera vegetal, no estaría mal, pero las fórmulas contienen también otros ingredientes no aprobables.

En este dentífrico hay varios que en principio serían de origen natural, pero que al procesarlos con ingredientes petroquímicos ya no se pueden considerar naturales, como el PEG-40 Hydrogenated Castor Oil (aceite de ricino, pero con PEG pasa a ser un ingrediente etoxilado) y el Menthone Glyceryl Acetal. Existe el Menthone natural, pero con esta fórmula no lo es.

También tenemos el Propylene Glycol, que puede ser de origen natural o petroquímico, pero vista la fórmula suponemos que en este caso no es natural.

Y tenemos un edulcorante artificial, el Potassium Acesulfame; un conservante no permitido por las normas de cosmética natural muy reconocible: el Sodium Methylparaben y un colorante artificial, el CI 42090.

Dentífrico natural:

Glycerin*, Hydrated Silica, Xylitol, Calcium Carbonate, Salvia Lavandulifolia Herb Water*, Aloe Barbadosensis Leaf Juice*, Helianthus Annuus Seed Oil, Calendula Officinalis Flower Extract, Foeniculum Vulgare Oil*, Xanthan Gum, Mentha Piperita Oil*, Limonene**, Linalool**

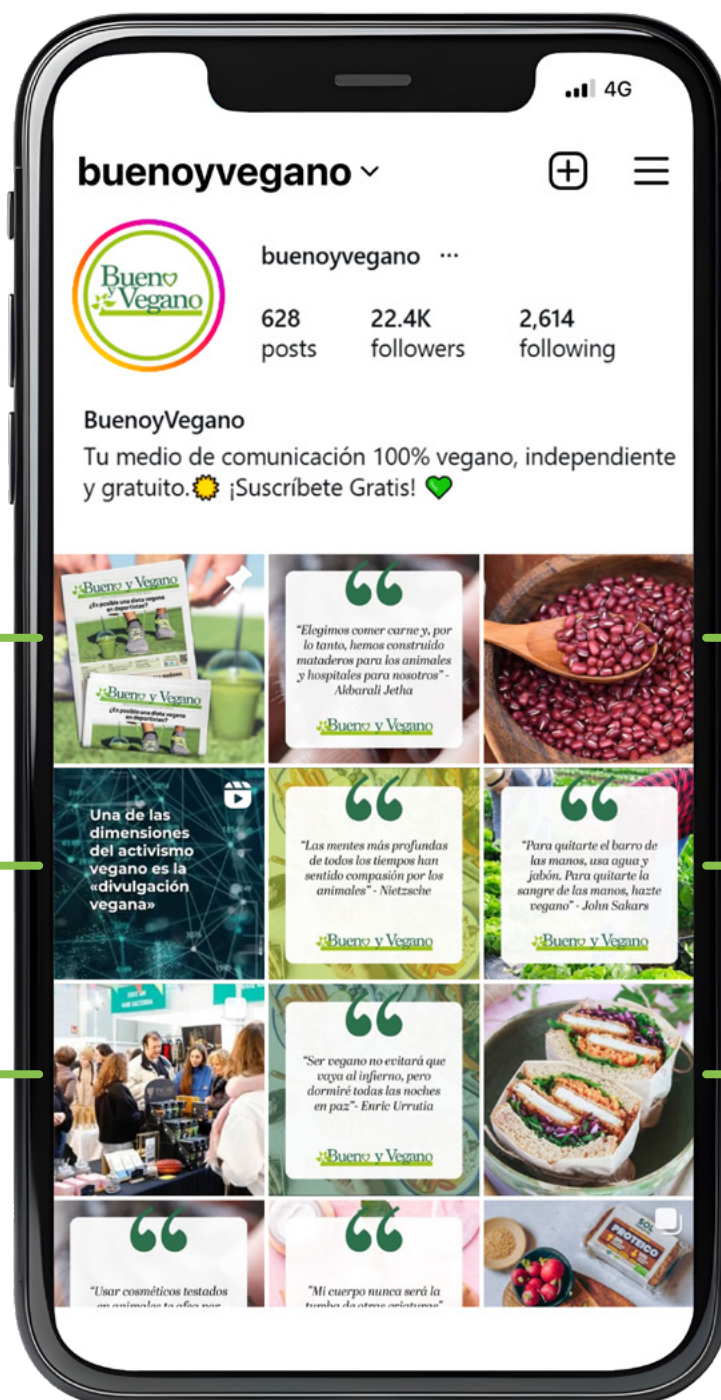
Esta fórmula comienza con los mismos tres ingredientes que la fórmula convencional, pero la glicerina es ecológica* y si es una fórmula certificada sabremos cómo se han obtenido estos tres primeros ingredientes, los cuales se pueden obtener por métodos más o menos aceptables. También contiene otro mineral, el Calcium Carbonate; un hidrolato de salvia, un extracto de caléndula (el aceite de girasol corresponde a este extracto), jugo de aloe vera y dos aceites esenciales, incluyendo los alérgenos** que hay que declarar de la composición de estos dos aceites.

Ambas fórmulas sirven para limpiar los dientes, pero no da lo mismo usar una que otra. 🌿

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,
Carlos Franganillo, Júlia Aliet

COLABORADORES

Núria Alonso, Helena Escoda Casas, Montse Escutia,
Iván Iglesias, Miriam Martínez, Jaume Rosselló

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

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

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

Powered by Bio Eco Actual

