

Bueno y Vegano

INFORMATIVO INDEPENDIENTE Y GRATUITO DE CONSUMO DE PRODUCCIÓN VEGANA

2026 ABRIL - N° 101

Descubre los Top 10 resorts de lujo para viajeros veganos



NUTRICIÓN | 4

Hash browns con
quinoa y salsa tártara

ALIMENTACIÓN | 10

Desnudando
las bebidas vegetales

COSMÉTICA | 14

Cosmética sólida vegana
y cosmética sólida natural



www.buenoyvegano.com

SUSCRÍBETE GRATIS





Top 10 resorts de lujo para viajeros veganos

Si estás buscando una escapada que te permita desconectar de la rutina diaria y reconectar contigo mismo, estos 10 resorts de lujo veganos son la elección perfecta. Cada uno ha sido diseñado para ofrecer comodidad, bienestar, relajación y gastronomía consciente, permitiendo al viajero disfrutar de la vida sin comprometer sus valores.

Desde los paisajes rurales de Europa hasta las costas tropicales de Centroamérica y la riqueza cultural de Asia, las propuestas combinan entornos naturales privilegiados, experiencias culturales inmersivas y cocina 100% vegana, donde los ingredientes locales, de temporada y orgánicos se transforman en menús que deleitan todos los sentidos.

En algunos de ellos se ofrecen actividades de bienestar, termas y programas de yoga, asegurando que cada día de la estancia sea una oportunidad para nutrir cuerpo, mente y espíritu. Desde desayunos con delicias artesanales y panes caseros hasta cenas *gourmet* con vinos selectos o *brunches plant-based*, estas escapadas demuestran que viajar con ética es posible.

1. Villa Vegana Mallorca

En el corazón rural de Mallorca, Villa Vegana es un pequeño hotel vegano rodeado de olivos, almendros y naturaleza, con vistas a la Sierra de Tramuntana. Para el desayuno, ofrece un delicioso surtido de especialidades 100% vegetales: patés y salchichas veganas caseras, tofu revuelto, frutas frescas con avena, panqueques y otros dulces caseros. El desayuno incluye además café, té o zumo fresco. Por la noche, el restaurante propone una cocina creativa y de alta calidad, con influencias internacionales y platos elaborados con vegetales locales, en su mayoría ecológicos.



2. Casa Albets Lleida, Cataluña

Masía del siglo XI restaurada que se ha convertido en uno de los primeros hoteles 100% veganos de España. En su restaurante se puede descubrir el placer de una cocina vegana, saludable y sostenible a través de un menú degustación de siete platos de temporada, creado por el chef Joel Llurda. Los platos se elaboran con productos frescos de temporada, algunos procedentes de su propio huerto y otros seleccionados siempre bajo criterios km 0 y ecológicos. Además, ofrece una opción segura sin gluten. Y los perros pueden acompañar a los viajeros en el restaurante.

3. Mod Santorini Santorini, Grecia

Hotel vegano que combina *suites* elegantes con terrazas y vistas al mar Egeo. Ofrece una experiencia completamente *plant-based*, desde la gastronomía hasta los *amenities*. Su restaurante Kleio rinde homenaje a la historia detrás de cada ingrediente: cada

plato nace de una semilla y evoluciona hacia una cocina refinada y elaborada. Sus chefs trabajan con productos de temporada, hierbas aromáticas e ingredientes locales para crear un menú de lujo conectado con la tierra. Además, los visitantes pueden participar en clases inmersivas de cocina vegana mediterránea.

4. Koukoumi Hotel Miconos, Grecia

Considerado el primer y único hotel vegano de 5 estrellas en Grecia, donde la sostenibilidad y el bienestar se combinan con diseño elegante y confort. *Suites* de estilo *bohochic*, gastronomía vegana de alta gama y servicios de *spa*. En su restaurante *plant-based* se sirven platos para desintoxicar, revitalizar y aportar energía. Para desayunar ofrece un *buffet* completo y opciones a la carta, mientras que en la cena la chef vegana Aggeliki Charami combina ingredientes mediterráneos con técnicas y sabores japoneses, creando platos que estimulan todos los sentidos.

5. Vegan Agrivilla I Pini Toscana, Italia

Refugio vegano en un entorno de viñedos, olivos y jardines. Los ingredientes provienen de su huerto orgánico de permacultura o de agricultores locales. Nada como disfrutar de una *kombucha* casera o una botella de vino ancestral mientras el sol se pone. El desayuno incluye pan de masa madre cocido en horno de leña, pasteles dulces y salados, mermeladas caseras y zumos de fruta natural, todo hecho a mano y sin azúcares ni harinas refinadas. Para la cena, se ofrece un menú diario de cuatro platos. Se preparan sin soja, maíz, aceite de canola, azúcares ni harinas refinados.

6. Paradiso Pure Living Dolomitas, Italia

Hotel vegano de montaña ubicado a más de 2.000 metros de altura en un entorno natural protegido por la UNESCO. Ofrece un concepto holístico a través de la alimentación, el yoga, el arte y servicios de *spa*. Cocina vegana contemporánea



Desde desayunos con delicias artesanales y panes caseros hasta cenas gourmet con vinos selectos o *brunches plantbased*, estas escapadas demuestran que viajar con ética es posible

diseñada para todos los momentos del día. El menú incluye opciones a la carta, ideales para almuerzos o cenas. También se puede visitar el restaurante OMNIA Plant-Based, donde cada plato es una experiencia *gourmet*, y su pizza vegana, que combina la tradición italiana con un toque creativo. Cada propuesta ha sido diseñada por la chef Aggeliki Charami.

7. La Vimea Tirol del Sur, Italia

Su filosofía se basa en la máxima de que la naturaleza nos da todo lo que necesitamos. Cocina *gourmet* vegana con alto nivel de calidad y creatividad, utilizando principalmente productos de temporada y regionales, cuidadosamente preparados para conservar sus nutrientes. Valora la comida natural porque es energía y vida, y apoya con orgullo la pequeña agricultura orgánica en Tirol del Sur y el resto de Italia. Solo para adultos, acepta niños a partir de 12 años. Ofrece desayuno, almuerzo a la carta y cena *gourmet* de cinco platos, con versión sin gluten disponible si se solicita con reserva.

8. Il Mansio Lago de Garda, Italia

Hotel de lujo y restaurante vegano a orillas del hermoso Lago de Garda, en el norte de Italia. Combina diseño contemporáneo, confort elegante y sostenibilidad. Algunas habitaciones ofrecen terrazas privadas con *jacuzzi* y vistas al lago o jardín. Para el desayuno ofrece una selección de delicias 100% vegetales, elaboradas artesanalmente. Un desayuno rico, sabroso y equilibrado, que ofrece un recorrido por creaciones dulces y saladas. Además, el restaurante de Il Mansio sirve cenas *gourmet* veganas por la noche y cuenta con una carta de vinos italianos y franceses.

9. Mother Earth Vegan Hotel Tamarindo, Costa Rica

Primer hotel del país en ofrecer una experiencia gastronómica 100% vegana, fresca y sostenible. Los huéspedes pueden disfrutar de platos creativos y exóticos, desde hamburguesas y alitas de coliflor hasta ceviches de hongos y canelones de verduras, todos elabora-

dos con ingredientes orgánicos y locales recolectados diariamente o provenientes de productores cercanos. La carta se completa con postres artesanales como *crème brûlée* de coco o galletas con helado de banana, y una selección de jugos tropicales, *smoothies* y cócteles veganos, acompañados de vinos *plant-based*.

10. Away Chiang Thapae Resort Chiang Mai, Tailandia

Este alojamiento se define por su estilo colonial, cultura Lanna y su enfoque en el bienestar, la sostenibilidad y la vida consciente. Su restaurante principal, Moreganic Vegan Restaurant, combina sabores de la cocina tailandesa y occidental, elaborados con los ingredientes frescos, y un ambiente libre de alcohol, en línea con los principios del budismo tailandés. Por otro lado, en Seiva Brunchery, los huéspedes pueden disfrutar de un *brunch plant-based* que incluye *sourdough* crujiente, pastas, pasteles, *smoothies* refrescantes y café aromático, junto con cervezas sin alcohol y *mocktails* creativos. 🌿

El producto del mes

Zumos de manzana ecológicos, de Good Bio Foods



Estos zumos de manzana monovarietales se obtienen a partir de manzanas exprimidas y sin filtrar, conservando toda su textura, aroma y carácter natural. El resultado es una experiencia auténtica: como beber una manzana directa del árbol.

Elaborados sin agua, sin concentrados y sin azúcares añadidos, estos zumos respetan al máximo la esencia de la fruta. Cada variedad expresa una personalidad propia (Golden, Granny o Story) ofreciendo un abanico de matices que van desde notas más ácidas y frescas hasta perfiles más dulces y equilibrados.

Estas manzanas provienen de cultivo ecológico certificado y de producción local en Lleida, apostando por el territorio, la sostenibilidad y el respeto por la tierra. Un producto honesto, pensado para toda la familia y para cualquier momento del día.

Disponibles en formato familiar de 1 litro y en botella individual de 330 ml, son la alternativa saludable a los zumos industriales. Para compartir, para acompañar una comida o simplemente para disfrutar con calma.

Certificado:

Ecológico (Euro Hoja)

Marca:

Good Bio Foods

Empresa:

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



Hash browns con quinoa y salsa tártara

La quinoa se ha convertido en un alimento cada vez más frecuente en nuestros hogares, ya que presenta algunas ventajas muy interesantes.

Su sabor agradable y suave permite que sea valorado tanto por adultos como también por los más pequeños. A pesar de no pertenecer a la misma familia que los cereales, debido a su uso en la cocina, lo podemos considerar un grano integral, ya que se suele utilizar de la misma manera que podríamos usar el arroz.

Como guarnición, acompañado de verduras o incluso en una sopa, la quinoa una vez cocinada tiene una consistencia delicada y un delicioso punto crujiente.

Y si se compara con cereales, a nivel nutricional presenta un perfil proteico mucho más completo.

Para prepararla de manera muy sencilla tan solo es necesario lavarla bien y cocer con agua y un poco de sal. Pero si quieres un plus, una vez cocida y bien escurrida, pásala por la sartén hasta que se dore ligeramente y adquiera una textura más crujiente y sabrosa.

La quinoa es susceptible de ser incluida en muchas recetas, a continuación, tienes una forma ideal de hacer que unos sencillos *hash browns* se conviertan en un bocado más crujiente y nutritivo añadiendo quinoa cocida en su interior.

ESPACIO
PATROCINADO
POR:

SOL
natural

Sol Natural
www.solnatural.bio

Encuentra aquí
más recetas con
Sol Natural





Receta



Preparación: 25 min.

Cocción: 15 min.

INGREDIENTES (10 unidades)

Para los hash browns:

- 100g de quinoa Sol Natural pesada en crudo.
- 250g de patata.
- 60g de sustituto de huevo **Sol Natural**.
- 100g de agua.
- 80g de cebolleta fresca o de cebollino.
- 1 cucharada sopera de zumo de limón.
- ½ cucharadita de cebolla en polvo.
- Sal y pimienta molida al gusto.
- Aceite de oliva.

Para la salsa tártara vegana:

- 150g de veganesa o mayonesa vegetal.
- 1 cucharada de alcaparras.
- 2 pepinillos en vinagre.
- 1 cucharada de cebolleta picada.
- 1 cucharadita de mostaza **Sol Natural**.
- 2 cucharadas de vinagre de los pepinillos o de zumo de limón.
- Sal y pimienta molida al gusto.
- 1 cucharadita de eneldo fresco picado.
- Ralladura de piel de limón opcional.

Empezaremos lavando la quinoa en un colador con abundante agua frotando con las manos y contra la malla del colador. Una vez limpia colócala con el doble de volumen de agua en una cacerola, añade un poco de sal y lleva a ebullición durante 12 minutos o hasta que el grano esté hinchado y comience a abrirse. Escurre y deja que se enfríe.

Por otro lado, pela la patata y ralla 250 gr con un rallador grueso. Escurrir la patata con ayuda de una gasa o paño limpio para retirar toda la humedad posible.

En otro bol mezcla el sustituto de huevo con el agua, el zumo de limón, la cebolla en polvo, un poquito de sal y de pimienta molida. Una vez esté bien integrado y sin grumos, mezclar con la quinoa, la cebolleta o cebollino picado muy fino y la patata rallada.

Deja que repose 10 minutos.

Calienta una sartén amplia y engrasa con una o dos cucharadas de aceite de oliva. Toma una cucharada generosa de la masa, aplasta ligeramente con las manos para formar un disco de uno

o dos centímetros de grosor y cocina a fuego medio durante 7 minutos por cada lado, si es posible tapado.

Para preparar la salsa tártara tan solo debes picar los pepinillos, las alcaparras, la cebolleta fresca y el eneldo muy finos. Mezcla con la veganesa, la mostaza, el vinagre, la ralladura de piel de limón y ajusta con sal y pimienta molida.

Cuando los *hash browns* estén dorados y crujientes por fuera emplata y decora o acompaña con la salsa tártara vegetal. 🌱

SOL
natural

Rellenas de cacao

Pensadas para esos momentos del día en los que apetece algo dulce y sencillo.

Crujientes por fuera. Cremosas por dentro.

¡Listas para llevar! Packs de 2 uds.

Relleno extra de cacao



*No son de la realeza
pero son 100% reales.*

*Elaboradas con
ingredientes de verdad.*





Margarinas bio y veganas

La margarina vegetal bio no hidrogenada no contiene grasas de origen animal, (ni proteínas o derivados lácteos, si es vegana) y es excelente para cocinar, elaborar repostería casera o para untar en el pan. La aparición de las actuales margarinas de calidad propicia su uso en la cocina.

Las margarinas son una grasa semisólida de aspecto similar a la mantequilla, pero más untuosa. Se obtienen a partir de grasas insaturadas de origen vegetal... aunque aún las hay que se obtienen a partir de grasas de origen animal, o bien mezcladas con ingredientes de lo más variado.

Desde hace mucho tiempo

Alrededor de 1860, el emperador francés Napoleón III ofreció una recompensa a quien pudiera elaborar un buen sustituto de la mantequilla, entonces cara y difícil de conservar, para las clases sociales bajas y el ejército. Un químico, Hippolyte Mège-Mouriès preparó una emulsión blanca a partir de leche, agua y grasa de vacuno fraccionada, a la que llamó «oleomargarina» (*margaron* significa 'blanco de perla' en griego). La patente se presentó en 1872, y diez años después, el alemán Heinrich Schlinck desarrollaría un procedimiento industrial para transformar el aceite de coco en grasa sólida estable, lo que facilitó el proceso industrial de hidrogenación.

El consumo de margarinas tal como las conocemos hoy en día comenzó más tarde, a mediados del siglo pasado –sobre todo en Alemania, en donde llegó a ser un sustituto de la mantequilla–. Desde entonces la margarina se convirtió en un nuevo alimento mundial, al que sus fabricantes han ido introduciendo muchos cambios hasta llegar a las actuales margarinas bio no hidrogenadas.

La hidrogenación de la grasa insaturada produce grasas saturadas y, en algunos casos, grasas trans, que son nocivas para la salud, incluso más que las grasas saturadas.



La hidrogenación de la grasa insaturada produce grasas saturadas y, en algunos casos, grasas trans, nocivas para la salud

En estas otras formas de endurecer los aceites que se han encontrado se minimiza la cantidad final de ácidos grasos trans (AGT). Hoy se consiguen algunas margarinas de mesa bio con cantidades de AGT inferiores al 1% en comparación con las del pasado, que podían contener hasta un 60%.

Grasas saturadas y grasas trans

Las grasas trans se producen al convertir aceites líquidos en grasas sólidas, como en el caso de la margarina convencional. También las encontramos en mucha comida industrial, en alimentos ultraprocesados, en pastelería y en los fritos. Aumentan el colesterol «malo» y reducen el «bueno», con lo que crece el riesgo de enfermedades cardíacas. Además, favorecen la arterioesclerosis, los trastornos de tipo inflamatorio y hasta los procesos de proliferación celular.

Conviene prestar especial atención a las margarinas industriales que se emplean en numerosos productos de las empresas de alimentación. En ellas mezclan aceites vegetales ricos en grasas saturadas (aceite de coco y de palma) con otros, y el resultado da un gran nivel de AGT.

Los AGT también pueden formarse durante el tratamiento térmico de aceites y grasas; por ejemplo, durante el refinado, la fritura, la cocción o el asado.

¿Qué margarina elegir?

Bio y no hidrogenada es la respuesta obvia, pero además hay que tener en cuenta que tal vez no siempre tengamos acceso a lo ideal. En todo caso las elegiremos que tengan menos del 80% de contenido de grasa y que sean **de origen cien por cien vegetal**: así serán ricas en el beneficioso ácido linoleico.

Si predomina el ácido linoleico es una señal de calidad, ya que parte de este ácido es sometido a un proceso de hidrogenación en el que se satura su estructura con hidrógeno para hacer que sea más estable.

Conviene fijarnos en la etiqueta para descartar las obtenidas con aceite de palma, que es muy poco recomendable. Además, aunque en una etiqueta se diga «sin aceite de palma», puede contener en cambio más grasas saturadas y emplear otros ingredientes poco aconsejables, como grasas animales (que

incluyen cachalote, ballena, arenque... o bien del ganado bovino). Finalmente, el diacetilo –que le da sabor a mantequilla– es un aditivo de origen natural que hoy por hoy no preocupa a los expertos, pero en cambio comprobaremos que no contengan glucosa.

Otros ingredientes

Para los vegetarianos y veganos convendrá tener en cuenta si hay presencia de leche o derivados lácteos. Recordemos en todo caso que las margarinas pueden contener suero y caseína (subproductos de la elaboración del queso), lactosa (el azúcar de la leche y productos lácteos), sebo, lecitina (que además de encontrarse en vegetales como el girasol o la soja, también está en la yema de huevo y en las carnes) y vitamina D3 (suele ser de procedencia animal), que se añade a muchos alimentos para evitar el déficit de vitamina D.

Sin embargo, y aunque esté totalmente garantizada la ausencia de ingredientes de origen animal (algunas margarinas especifican en el envase que son aptas para veganos), las hay en el punto de mira por el recelo que suscitan los procesos de hidrogenación empleados para su fabricación.

Sobre el aceite de colza presente en algunas margarinas, recordemos que a veces recibe otros nombres, como «aceite de canola» (Canadian Oil Low Acid), e incluso «aceite de nabina». Es el mismo aceite, al que le cambian el nombre para no asustar a los consumidores españoles. Se obtiene de la planta *Brassica napus* y es discutido por motivos nutricionales.

Hay campañas interesadas, sobre la margarina, que dificultan una mayor información objetiva, ya que hay intereses grandes: margarinas de mesa, para batidos, para hornear, para hojaldres... En todo caso, la margarina bio no hidrogenada no es una grasa tan extraordinaria como por ejemplo la del aguacate, pero con moderación resulta muy útil en la cocina. 🌱



Montse Mulé
Editora

¿Cómo hacer la transición al veganismo?

Cada vez son más las personas que se unen al movimiento vegano. Y esto es fruto de la propia evolución de la sociedad hacia una mayor conciencia de lo que significa alimentarse y vestirse con otros animales o productos derivados de su explotación, tanto para la salud propia como para la salud del planeta. También por una mayor empatía hacia ellos. Los humanos que se ponen en el lugar de los animales explotados sienten compasión por su sufrimiento. Y sí, los animales necesitan nuestra compasión, pero más aun lo que necesitan es justicia (como apunta el filósofo activista y profesor de derecho Gary Francione.) El planeta necesita urgentemente que se haga la transición a la alimentación basada en plantas, porque la Tierra es un infierno para millones de animales y, además, la huella de carbono de la ganadería para obtener su carne y sus pieles es enorme. Las consecuencias de este apetito humano insaciable por la carne llevan a la deforestación de grandes extensiones de tierra para cultivar soja para alimentarlos y sus residuos contaminan las aguas subterráneas. También los océanos están exhaustos. Contaminados por plásticos y metales pesados, se ven esquilados de vida por la pesca industrial. Hay multitud de buenos motivos para hacerse vegano.

Motivación y decisión

En mi experiencia personal el detonante fue el participar como productora en la película documental “la Barbacoa” de Enric Urrutia, mi compañero de vida. Eso fue en el año 2012. Cuando sabes y ves la triste vida de cerdos, vacas, gallinas y corderos no puedes esconder la cabeza bajo el ala. La verdad es que fue Enric el primero en decir hasta aquí hemos llegado, no voy a seguir participando en este sinsentido. Yo fui detrás. Tenía la convicción, pero no tanto la voluntad. Me ayudó su ejemplo. El



Seguir publicaciones veganas y acudir a festivales sí que es buena idea porque allí están muchos otros con las mismas inquietudes

primer paso es el más difícil. Hay personas que me comentan que sí, que no ven bien aprovecharse de los animales cuando esto los lleva al sufrimiento, pero que no actúan en consecuencia. Esta actitud se llama disonancia cognitiva: pienso de una manera, pero vivo de otra. A mí también me pasaba.

Para aquellos que están interesados en hacer la transición al veganismo, lo primero que recomendaría es una reflexión profunda. Para que la decisión perdure. El decir no como carne los lunes, o no voy a comer en toda la semana, pero sí los fines de semana, ya es algo, pero no es suficiente. Hay que mover la base. Tener la convicción de no estar siendo justo con los demás animales. Sentir su pena, ponerse en su lugar. Aunque sea duro, ayuda ver documentales en los que conocemos la realidad diaria de los animales destinados a consumo. Decidir si puedes seguir con la disonancia de pensar de una manera y actuar de otra o querer vivir de acuerdo a los propios sentimientos.

Si piensas que amas a los animales, no los comas. No hay diferencia entre un perro y un cerdo.

Hacer el cambio

Hacer un cambio radical es factible. Aunque esto creo que es como dejar de fumar. Va por carácter. A algunas personas les resulta mejor ir poco a poco. Por ejemplo, dejan de comer carne, pero siguen con el pescado unas semanas. Un paso muy común es pasar primero a vegetariano. Dejar de comer todo tipo de carne y pescado, pero tomar huevos y queso un tiempo más. Ese fue mi caso. También depende de la motivación que te lleva a ser vegano. Pero al final, el vegano por motivación ética no come huevos ni queso porque aún sin ser el cuerpo mismo del animal, su producción conlleva sufrimiento y explotación a los animales.

Nada de desanimarse. Hay que adaptarse a una nueva forma de alimentarse. Venimos de lo que venimos. La mayoría de nuestras fa-

milias han comido carne y pescado toda la vida y es lo que nosotros hemos visto siempre. Cuando se nos abre la conciencia y decidimos no volver a comer animales ni sus derivados tenemos que luchar contra el peso de la costumbre y reaprender a montar los menús. Pero al fin es una liberación.

Nosotros y los demás

En cuanto a la relación social hay que aceptar que va a ser difícil. Con amigos y familiares está bien compartir tus sentimientos y decisiones, de lo contrario se abre una brecha difícil de reparar. De todos modos, hasta cierto punto, porque algunas personas tienen la mala costumbre de menospreciar o reírse de algo tan noble como es hacerse vegano y pueden significar un obstáculo en lugar de una ayuda. La experiencia me ha mostrado que la alimentación es un tema muy sensible. Mejor comunicarlo cuando la decisión es firme y es más difícil que influyan negativamente con frases como “te juegas la salud” “tu solo no arreglas el mundo” o cosas por el estilo. Seguir publicaciones veganas y acudir a festivales sí que es buena idea porque allí están muchos otros con las mismas inquietudes.

Suplementación

Suplementarse con vitamina B12 es importante porque es necesaria y parece ser que si no es suplementándonos no la obtenemos en suficiente cantidad. Con una alimentación variada con verduras, frutas, semillas, legumbres, setas, algas y cereales integrales no necesitamos nada más. La B12, sí. No cuesta tanto acordarse. Se toma el suplemento y ya está.

Hacerme vegana es de lo mejor que he hecho en mi vida, lo que más satisfacción me ha dado, por dejar de formar parte del sufrimiento que la explotación animal conlleva. 🌱



Laura Clavijo
Periodista

Bonvivant de Berlín se convierte en el sexto restaurante vegano con estrella Michelin del mundo

El Bonvivant Cocktail Bistro ha hecho historia al completar su transición a un menú 100% vegetal, convirtiéndose en uno de los seis restaurantes del mundo con una estrella de la Guía Michelin que ofrece una propuesta totalmente vegana.

Dirigido por el chef Nikodemus Berger, el restaurante ha estado a la vanguardia de la innovación culinaria desde sus inicios. Desde su apertura en 2019, se ha consolidado como uno de los locales de referencia del barrio berlinés de Schöneberg y como un destacado restaurante de cocina vegetariana de alta gama.

La transformación comenzó en enero de 2025, cuando el establecimiento decidió adaptar su servicio de cenas a una propuesta completamente vegetal como parte de su compromiso continuo con la sostenibilidad y la innovación gastronómica. Durante el último año, el equipo de cocina ha trabajado en perfeccionar sus platos para desarrollar una oferta vegana sin renunciar al sabor ni a la creatividad.

Ahora, el restaurante ha dado el paso definitivo al eliminar también los restos de lácteos y huevos de su carta, convirtiendo en totalmente veganos tanto su menú de *brunch* como su selección de bebidas.

Innovación sin imitación

La apuesta por la cocina vegana del Bonvivant Cocktail Bistro responde al objetivo de combinar sabor, creatividad y respeto por el medio ambiente. En lugar de recurrir a sustitutos procesados de productos animales, el equipo de cocina ha decidido explorar el potencial propio de los ingredientes vegetales.

El restaurante busca desarrollar creaciones originales basadas en nuevas texturas y presentaciones. Para ello, trabaja principalmente con ingredientes locales y de temporada, con los que se busca elaborar platos sofisticados y sorprendentes. Su objetivo es demostrar que la sostenibilidad y la cocina vegetal pueden ir de la mano de la alta gastronomía y que esto no implica renunciar al sabor ni a la creatividad.

Bonvivant se vuelve vegano por un futuro sostenible

Ante el cierre de algunos restaurantes veganos de renombre en Berlín, el propietario de Bonvivant, Jules Winnfield, considera la transición a un menú 100% vegetal un paso necesario y estratégico, no un riesgo. Define la cocina vegana como una “cultura culinaria vanguardista” y busca cubrir el vacío dejado en la industria con calidad *premium* y sin dogmas. Winnfield subraya que este cambio también pretende inspirar a otros profesionales a mantener la sostenibilidad y la innovación, demostrando que la cocina vegana con estrella Michelin es un triunfo en todos los sentidos. 🌱



Indonesia pone fin oficialmente a los paseos en elefante



Indonesia ha anunciado la prohibición total de los paseos en elefante en todo el país, poniendo fin a una de las actividades más lucrativas del turismo con estos animales. Según las nuevas directrices emitidas por el Ministerio de Silvicultura y la Dirección General de Recursos Naturales y Conservación de Ecosistemas (KSDAE), ya no se permitirá montar, ni realizar espectáculos o actuaciones con elefantes en ninguna instalación del país.

La decisión llega tras la creciente presión de organizaciones como PETA Asia, que recientemente publicó una investigación revelando maltratos en varias atracciones de elefantes en Bali. Entre las instalaciones señaladas se encuentran Mason Elephant Park & Lodge y Bakas Adventure Elephant Safari, donde se documentaron prácticas de maltrato severo a pesar de presentarse ante los turistas como supuestos “sanuarios” éticos.

La oscura realidad detrás de los paseos “éticos” con elefantes

Los investigadores revelan condiciones de crueldad. Los animales viven en recintos sombríos, a menudo encadenados durante largos períodos, y presentan heridas en la cabeza y las patas. Se han documentado prácticas de maltrato directo, como golpizas y pinchazos repetidos con *bullhooks* —instrumentos metálicos con ganchos afilados— o la retención de comida para forzarlos a participar en paseos y sesiones fotográficas. En casos especialmente angustiosos, se observó a elefantes jóvenes confinados solos en recintos oscuros, fuera de la vista del público.

Los defensores de los animales señalan que estas situaciones no son incidentes aislados, sino reflejos de un maltrato sistémico. Los elefantes utilizados en el turismo suelen estar encadenados cuando no trabajan, lo que provoca problemas crónicos en patas y articulaciones, así como trauma psicológico. Esta realidad contrasta con la vida natural de los elefantes. En libertad, viven en manadas matriarcales unidas, recorren largas distancias, buscan alimento, se bañan en ríos y mantienen vínculos sociales duraderos. En la industria turística, sin embargo, las crías son frecuentemente separadas de sus madres y sometidas a brutales métodos de “entrenamiento” destinados a quebrar su espíritu.

Muchos no sobreviven a estos procesos; los que lo hacen se ven obligados a soportar años de trabajo extenuante, cargando turistas incluso cuando están heridos o enfermos. Este panorama evidencia que los llamados paseos “éticos” con elefantes están lejos de ser seguros o compasivos, y que la industria del turismo todavía reproduce un sistema de abuso profundo. 🌱



123RF Limited@theschallhart

La melatonina podría ayudar a mantener frutas y verduras frescas durante más tiempo

Una investigación publicada en *Food Reviews International* sugiere que la melatonina podría convertirse en una solución eficaz para prevenir los daños que el frío provoca en frutas y verduras durante su almacenamiento.

Los investigadores señalan que esta hormona natural, conocida por su papel en la regulación del sueño, podría reducir las lesiones causadas por las bajas temperaturas, ayudando a mantener niveles más altos de antioxidantes y preservando la frescura de los productos. Además, podría suponer una alternativa segura a los tratamientos químicos, que pueden tener efectos adversos para la salud.

Los efectos del frío en frutas y verduras

Las lesiones por frío se manifiestan en frutas como maduración irregular, manchas, endurecimiento de la pulpa u oscurecimiento de la piel y del interior. En las hortalizas, los síntomas incluyen oscurecimiento de los tejidos, translucidez y lesiones acuosas.

Las frutas tropicales y subtropicales son más sensibles debido a su alta perecibilidad. Según explica Zora Singh, investigadora principal, la temperatura de almacenamiento para frutas y verduras subtropicales se sitúa entre 4 y 8 °C, mientras que entre 10 y 20 °C sería el rango óptimo para evitar daños por frío en productos tropicales. Las diferencias en la vida útil son notables: mientras que las manzanas pueden almacenarse hasta nueve meses, otras frutas como las bayas apenas conservan su calidad entre siete y doce días en refrigeración.

Los daños por frío también tienen un impacto directo en las pérdidas poscosecha. Hasta un 44% de los productos hortícolas frescos se pierde entre la granja y la mesa del consumidor, y una parte importante de estas pérdidas se debe precisamente a los daños provocados por el frío durante el almacenamiento y el transporte.

Un reto global de seguridad alimentaria

El problema de la pérdida de alimentos tiene importantes implicaciones para la seguridad alimentaria mundial. Según estimaciones internacionales, el 13,2% de los alimentos se pierde entre la cosecha y el mercado, mientras que otro 17% se desperdicia en hogares, servicios de alimentación y comercios. Esta situación tiene consecuencias ambientales: la pérdida y el desperdicio de alimentos generan entre el 8% y el 10% de las emisiones globales de gases de efecto invernadero. A esto se suman otros factores que afectan a la producción agrícola, como la reducción de tierras cultivables, la escasez de agua, el cambio climático y la degradación del suelo, que dificultan la disponibilidad de productos frescos. 🌱

Sustituir la carne roja procesada por frutos secos reduciría el riesgo de demencia

El consumo de carnes rojas procesadas se correlaciona con un mayor riesgo de desarrollar demencia, pero sustituirlas por fuentes de proteína alternativas como frutos secos o legumbres puede reducir el riesgo en un 20%. Así lo afirma una investigación realizada por el Hospital General de Massachusetts Brigham, la Escuela de Salud Pública T.H. Chan de Harvard y el Instituto Broad del MIT y Harvard.

El estudio revela que las personas que consumían, de media, un cuarto o más de una porción diaria de carne roja procesada, teniendo en cuenta que una porción estándar equivale a 85 gramos, lo que corresponde aproximadamente a dos lonchas de beicon, una loncha y media de mortadela o una salchicha, presentaban un 13% más de riesgo de desarrollar demencia en comparación con quienes consumían menos del 10% de una porción al día. Esta asociación se mantuvo incluso después de tener en cuenta otros factores que podrían influir, como el nivel socioeconómico o los antecedentes familiares de demencia.

El estudio analizó datos de 133.771 personas, con una edad promedio inicial de 49 años, durante un período de 43 años. Durante ese tiempo, 11.173 participantes fueron diagnosticados con demencia. Para realizar la investigación, se utilizó información recopilada a lo largo de varias décadas sobre la salud y el estilo de vida de los participantes. Esta información incluía datos dietéticos detallados, actualizados cada dos a cuatro años, lo que permitió analizar de manera exhaustiva los patrones de consumo de carne roja procesada y su relación con el riesgo de desarrollar demencia.

La microbiota podría mediar en riesgo de demencia

Los investigadores están estudiando cómo el consumo de carnes rojas procesadas podría aumentar el riesgo de demencia, prestando especial atención al microbioma intestinal. Un compuesto clave es el N-óxido de trimetilamina (TMAO), que se produce cuando las bacterias del intestino digieren la carne. Este compuesto podría favorecer la acumulación de proteínas dañinas en el cerebro, conocidas como amiloide y tau, que están relacionadas con la enfermedad de Alzheimer.

La carne roja también suele contener altos niveles de grasas saturadas y sal, que pueden afectar la salud de las células cerebrales y favorecer el deterioro cognitivo.

Aunque los estudios sobre estos mecanismos son todavía limitados, comprenderlos mejor podría ayudar a entender cómo la alimentación influye en la salud del cerebro y orientar futuras recomendaciones dietéticas para reducir el riesgo de demencia. 🌱



123RF Limited@wavebreakmediamicro



Desnudando las bebidas vegetales

No hace mucho, todo era mucho más sencillo en cuanto a las bebidas vegetales. Eran un producto de nicho, vendido principalmente a través del comercio especializado en alimentos saludables. Y eran particularmente poco controvertidos.

Pero cuando a mediados de la década del 2000 estalló la categoría de alimentos *Free from* (sin), las bebidas vegetales se impulsaron hacia el *mainstream* o corriente principal de ventas. Defendidas por *bloggers* de la salud y cada vez más grupos de entusiastas del ‘comer limpio’, las principales marcas de bebidas vegetales estaban de repente en todas las grandes cadenas de supermercados, buscando posicionarse con los productos lácteos convencionales o entre sus productos *free from*. Y en poco tiempo, las mismas marcas estuvieron luchando con publicidad cara y en campañas en televisión.

En los últimos años, las bebidas vegetales se han vuelto a posicionar, surfeando la ola de un movimiento vegano creciente, pero también promoviendo el mensaje ‘mejor para el planeta’. Mensaje que vibra con fuerza entre los consumidores más jóvenes que priorizan los beneficios contra el cambio climático en sus opciones alimenticias y que ha ayudado a ampliar enormemente la base de consumidores de alternativas lácteas.

Las ventas dominadas por las grandes marcas

Hoy, Danone, Unilever, Nestlé, Müller, Kraft Heinz y Arla Foods tienen una participación en la industria multimillonaria mundial de las bebidas vegetales. Con las multinacionales a bordo, la penetración en el mercado ha aumentado. La revista *Specialty Food* informó recientemente que el 32% de los hogares del Reino Unido ahora compra leche sin lácteos.

Aunque las marcas pequeñas independientes (muchas de ellas con fuertes credenciales éticas y medioambientales) siguen teniendo un papel importante en el mercado,



las ventas en volumen ahora están dominadas por las grandes marcas.

La participación de las grandes empresas ha supuesto un mayor nivel de escrutinio del sector. Hay preguntas sobre la composición nutricional de las bebidas vegetales y sobre los ingredientes y aditivos más oscuros que algunos contienen. El abastecimiento y la procedencia de los ingredientes también han sido objeto de atención, así como la desconcertante profusión de sistemas de certificación. Pero el tema más debatido actualmente es la huella ambiental de las alternativas lácteas.

Una de las cuestiones por las que la industria de las alternativas a la leche se ha puesto cada vez más en alerta es la procedencia de los ingredientes

Intervención provocativa

Aunque las bebidas vegetales presentan hoy en día múltiples variantes: soja, arroz, avena, almendras, cáñamo, coco y chia, entre otros, la soja se ha convertido en un pararrayos para las críticas dirigidas al sector. Gran parte de la controversia en torno a la soja se centra en la deforestación a gran escala de la selva tropical amazónica. Se continúan aclarando e incendiando grandes extensiones de bosques vírgenes para cultivar soja para la alimentación animal. Pero

en una **intervención provocativa** a principios de este año, el influyente **Sustainable Food Trust** afirmó que específicamente la creciente sed de bebidas de soja estaba perjudicando el planeta.

Pero las marcas de bebidas vegetales dicen que las afirmaciones de la industria sobre las credenciales medioambientales positivas de sus productos son demostradas por investigaciones sólidas. Un **estudio importante** de Joseph Poore y Thomas Nemecek profundizó en los datos que comparaban la producción de leche con productos lácteos y vegetales. Encontró que

un litro de leche, en comparación con la soja que necesita 28 litros (la leche de almendra, en cambio, es comparativamente intensa en agua subiendo a 371 litros). Para las emisiones de GEI, la leche láctea produjo 3 kg de CO₂ o equivalente por litro de leche, y cada una de las cuatro leches vegetales estudiadas llegaba a 1 kg de CO₂ o menos.

Cuestiones de sostenibilidad

Una de las cuestiones por las que la industria de las alternativas a la leche se ha puesto cada vez más en alerta es la procedencia de los ingredientes. Esto plantea cuestiones sobre **cómo se cultivan los cultivos, pero también sobre la sostenibilidad de largas cadenas de suministro**. En parte debido a la presión de los grupos ambientales, las principales marcas europeas dicen que ahora la mayoría de ingredientes crudos provienen de Europa o de las alternativas más sostenibles.

¿Qué hay dentro del cartón?

Todo ello conduce finalmente a la pregunta “¿qué hay dentro del cartón?”. También aquí se está produciendo un cambio. Sí, algunas marcas de gran canal y marcas independientes siguen colando algunos aditivos menos deseables bajo la apariencia de «sabores naturales» o «potenciadores de texturas» (algunos de ellos relacionados con problemas digestivos). Pero, en general, las listas de ingredientes son cada vez más cortas y “más limpias”. En algunos casos, las bebidas ecológicas sin edulcorar contienen tan solo dos ingredientes, y cada vez hay más productos de las principales marcas con alrededor de cuatro o cinco ingredientes simples, todo un mundo alejado del “pack químico” de la lista de ingredientes de algunos de los productos “más fáciles”.

En última instancia, serán los consumidores quienes decidirán el futuro de la industria de las bebidas vegetales. Si los compradores toman decisiones éticas sostenibles, la industria seguirá siendo guiada en la dirección correcta. 🌱



Laura I. Arranz
Dr. Farmacéutica y Dietista-Nutricionista

Bebida de avena: características y beneficios para la salud

En los últimos años, es evidente que ha habido un aumento de la conciencia de los consumidores sobre la relación entre nutrición y salud. Afortunadamente, la alimentación es considerada cada vez más como un medio clave en la prevención y en el tratamiento de muchas enfermedades. En este contexto, también la industria alimentaria va haciendo sus cambios y sus aportaciones con productos más saludables, productos vegetales novedosos y mejora de las formulaciones. Y seguramente uno de los cambios en los hábitos dietéticos más extendidos entre los consumidores en la última década sea el cambiar la leche animal por bebidas vegetales.

Las bebidas vegetales forman parte ya de la alimentación y del estilo de vida de muchísimas personas y la oferta es muy amplia. Los ingredientes básicos más utilizados son cereales como la avena, el arroz o el mijo, legumbres como la soja, semillas como el sésamo, frutos secos como las nueces, las almendras o las avellanas y los pseudocereales como la quinoa. Entre todas ellas la bebida de avena se ha convertido en la abanderada de esta categoría, seguramente por su sabor dulce natural muy combinable con todo. También es cierto que **la avena se ha ganado su fama gracias a sus características nutricionales y a sus beneficios para la salud.**

En la bebida de avena el ingrediente principal es el agua (un 80% o más) y en segundo lugar la avena, sin embargo, la mayor parte de este virtuoso cereal se retiene en el agua durante la producción, lo que permite ser totalmente absorbido por el cuerpo. En términos generales, el contenido de hidratos de carbono de la avena es relativamente alto, alcanzando el 40% en promedio y 74% en algunas variedades. La amilopectina representa del 72 al 75% del almidón total, del cual entre un 22 y un 40% es almidón resistente y entre un 25 y un 29% son almidones



de absorción lenta. Esto es una buena noticia pues significa que, aunque la avena tiene mucho hidrato de carbono, su índice glucémico será relativamente bajo comparado con otros cereales. Esto implica que, en cantidades iguales, genera mucho menos pico de glucosa en la sangre que el trigo o el arroz, por ejemplo. Además, el contenido de grasa de la avena también es mayor, entre un 2,02% y un 10,76%, principalmente con un 80% o más de ácidos grasos insaturados como el **ácido oleico** y el **ácido linoleico**. Si bien es cierto que tiene muy poca cantidad de ácido alfa-linolénico, que es el omega-3 esencial. **La proteína de la avena es casi equivalente en calidad a la proteína de la soja** y su contenido suele ser mayor respecto a otros cereales, entre un 11 a un 20% respecto a cifras normalmente inferiores en el trigo (10,69%-13,68%), arroz integral (7,50%), cebada (9,91%), sorgo (10,62%), mijo (11,02%) y centeno (10,34%). Además, la proteína de avena proporciona un mejor equilibrio de aminoácidos esenciales incluyendo principalmente lisina, treonina, metionina y cistina.

También es muy rica en fibra siendo una excelente fuente de **betaglu-**

canos (3,90%-7,50%) componente que tiene muchos beneficios para la salud. La evidencia muestra que una dosis de 3 g día de betagluanos de avena reduce el riesgo de enfermedad cardíaca por su efecto reduciendo los niveles de colesterol. Además, también actúa reduciendo la glucosa en sangre, tiene actividad antitumoral, normaliza el microbiota intestinal, protege contra posibles daños en el ADN y aumenta la sensación de saciedad. En Europa, los alimentos con betagluanos de avena pueden comercializarse con algunos mensajes de salud si se aporta 1g por porción y si se informa al consumidor de que el efecto beneficioso se obtiene con una ingesta diaria de 3 g de betagluanos. En términos de micronutrientes, **la avena es particularmente rica en fósforo y potasio**. Las vitaminas que aporta la avena son sobre todo la **vitamina E** y también vitaminas del **grupo B**. Además, contiene flavonoles y otros compuestos fenólicos muy interesantes para la salud por su potencial **antioxidante y antiinflamatorio**.

Por todas estas cualidades nutricionales, su consumo es muy recomendable para las personas

con problemas gastrointestinales, niveles de colesterol y triglicéridos altos o para ayudar en el control de peso por su capacidad saciante y de regulación de los niveles de glucemia. Y presenta muchas ventajas frente a las leches animales pues tiene menos calorías, menos grasas totales, menos grasas saturadas, más hidratos, más fibra y más cantidad de algunos minerales como el fósforo o el potasio y menos sodio. Aunque puede tener menos calcio y menos proteína, esto no es un problema en nuestro contexto de dieta habitual pues proteínas tenemos en muchos otros alimentos y calcio también.

El proceso típico para producir bebida de avena incluye mezclar la harina de avena con agua para crear una suspensión, un proceso de hidrólisis enzimática (o predigestión), una homogeneización y finalmente esterilización. Estos procesos tienen importantes efectos sobre sus propiedades de calidad, valor nutricional, sabor, textura y beneficios para la salud. El proceso de producción de la bebida de avena a nivel industrial incluye muchos más pasos que los que podemos hacer a nivel doméstico, por eso se pueden conseguir texturas y aromas más refinados. También se puede enriquecer la bebida de avena con ciertos nutrientes como el calcio y la vitamina D para que sea más similar nutricionalmente a la leche animal en ese sentido. Y también se pueden eliminar algunos nutrientes como los azúcares naturalmente presentes en la avena para ofrecer al consumidor bebida de avena sin azúcares, es decir, que no tendrá más de 0,5 g de azúcar por cada 100 ml versus los 4-5 g que tendría de forma natural.

Está claro que la bebida de avena, dentro de su sencillez, representa un gran alimento con diferentes variedades disponibles, que cada vez está más presente en nuestro día a día. 🌱



El cuidado parental de las crías de los animales silvestres

Para los seres humanos, el cuidado parental de las crías hasta los siete años es crucial para garantizar la supervivencia del individuo. En la sociedad actual, cuidar de los hijos es también una responsabilidad moral y legal indiscutible, cuyo incumplimiento conlleva consecuencias penales graves. Aunque los roles tradicionales familiares cargaban toda la responsabilidad en la mujer, hoy en día, las leyes implican a partes iguales hombre y mujer en el debido cumplimiento. Sin embargo, en el resto del reino animal encontramos distintos comportamientos en función de las características y necesidades de cada especie, pues todas ellas han logrado la supervivencia y la perpetuación de los genes de formas diversas. En este artículo analizaremos a grosso modo las estrategias básicas de cuidado parental en diferentes animales y qué nos muestra un estudio reciente llevado a cabo a partir de la observación del gorrión chillón.

Son muchas las especies no humanas que cuidan a sus crías duran-



te un período prolongado de tiempo, con el objetivo de asegurar su supervivencia y un desarrollo completo. Este cuidado suele implicar protección, alimentación, enseñanza de habilidades para la supervivencia y socialización, a la vez que genera un vínculo estrecho y profundo entre progenitores y crías.

Los mamíferos son uno de los órdenes más significativos en lo que refiere al vínculo entre progenitores y crías, pues para no morir es

necesario amamantar a las crías y esto requiere un intenso lazo entre madre e hijos. En este grupo se encuentran los seres humanos, cuyo cuidado parental es muy prolongado e intenso, con años de dependencia, que, además, a medida que hemos avanzado en nuestro grado de civilización, esta dependencia ha aumentado, mucho más allá de los 18 años. De forma muy parecida a los primates humanos, los grandes simios (chimpancés, bonobos, gorilas y orangutanes) y los peque-

ños (gibones), amamantan y cuidan a sus bebés, los cuales permanecen con su madre durante años, formando un vínculo muy profundo, recibiendo protección y cultivando un aprendizaje largo y complejo fundamental para la socialización.

Asimismo, los vínculos y el cuidado parental prolongado existen de manera evidente y profunda en muchas más especies, más allá de los primates. Un ejemplo extraordinario es el relativo a la crianza de los elefantes. Tras una gestación de dos años, las crías permanecen con la madre y el resto de la manada durante años, aprendiendo comportamientos sociales y de supervivencia. La manada se entrega para cuidarlos, enseñarles y protegerlos. En caso de ataques, elefantes adultos se entregan a los depredadores para proteger la vida de los pequeños, pues los vínculos que desarrollan son realmente sorprendentes. Las osas son otras mamíferas que podríamos calificar de madrazas. Amamantan y cuidan a sus crías durante unos dos años, enseñán-



CREMAS

Bowls take away, de Casa Amella

En Casa Amella creen que cuidarte debe ser tan fácil como abrir, calentar y disfrutar. De ahí nacen sus *bowls*, pensados para ti que quieres comer bien sin renunciar a tus momentos de ocio y descanso. Elaboran sus cremas con ingredientes ecológicos, hortalizas frescas, superalimentos y aceite de oliva virgen extra, la fuente de grasa saludable por excelencia.



Certificados: Ecológico (Euro Hoja)
Marca: Casa Amella | www.casaamella.com
Empresa: Casa Amella Bio Food, S.L.U.



SECO / SNACKS

Chips de remolacha y de boniato, de Sol Natural

Estos nuevos chips vegetales, cortados en láminas extragrandes, son sorprendentemente ligeros y muy crujientes. Tienen ese toque dulce natural que hace que sea imposible comer solo uno. Además, no contienen gluten y son aptos para veganos, lo que los convierte en una opción saludable y deliciosa. Perfectos para añadir un toque de color y sabor a tus aperitivos y hacer de cada comida una experiencia más divertida.



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

doles a buscar alimento y a sobrevivir. Y como no, las lobas también son grandes madres y nodrizas, no solamente en las leyendas épicas. Y la manada también cuida y protege a las crías durante meses, garantizando el aprendizaje social. Y entre todas las progenitoras mamíferas la lista sería interminable, perras, gatas, vacas, cerdas, cabras e incluso ratas, son muy buenas mamás.

Si nos adentramos en el mundo de los mamíferos marinos también podemos llevarnos grandes sorpresas. Las madres cetáceas (delfines, ballenas y morsas) cuidan intensamente a las crías. La lactancia puede durar varios meses e incluso más de un año, dependiendo de la especie. Las crías permanecen cerca de la madre para protección y aprendizaje: buscar alimento y comunicarse. Para estos animales tan inteligentes y sensibles, el vínculo maternal y social es un pilar básico para su bienestar emocional.

Quizá, el hecho que los mamíferos cuiden intensamente de sus crías no nos resulte ninguna sorpresa. No obstante, estos cuidados también existen en otros órdenes. Las aves pueden enseñarnos muchísimo porque cuidan mucho a sus crías, ya que el cuidado parental es una de sus principales características dentro del reino animal. En muchas especies de aves, macho y hembra participan activamente en el cuidado; y en otras, generalmente solo la hembra. Algunas tienen crías muy precoces (capaces de

caminar y buscar comida casi inmediatamente), mientras que otras nacen todavía muy dependientes y deben ser cuidadas durante un período de tiempo más prolongado. Por lo general, las aves construyen nidos para la puesta e incubación de los huevos, así como para protegerlos mejor de la depredación natural. Los progenitores incuban los huevos manteniéndolos calientes con su cuerpo hasta el desarrollo adecuado. Tras la eclosión, los padres buscan comida y la regurgitan o la llevan directamente al nido. Lo más sorprendente es la valentía de las aves que protegen activamente a sus crías enfrentando a depredadores y otras amenazas. En lo que refiere a otros cuidados, por supuesto que enseñan las habilidades necesarias para la supervivencia y la socialización durante el tiempo de crianza, el cual es muy variable, pero suele ser suficiente para que adquieran la autonomía necesaria. Este cuidado parental (o biparental) es clave para el éxito reproductivo de las aves y su adaptación a diferentes ecosistemas. Recientemente, un estudio realizado a partir de la observación del gorrión chillón, un ave silvestre ibérica, ha demostrado que el abandono del padre reduce en un 30% la supervivencia de las crías. Durante dos años, investigadores monitorizaron 41 nidos y 189 polluelos en zonas boscosas de Segovia, para analizar cómo la ausencia del cuidado del macho afecta a la calidad de la alimentación, protección y desarrollo



123RF Limited ©steve_byland

de las crías. El estudio concluye que la colaboración de ambos progenitores es la clave para garantizar una mayor tasa de supervivencia, ya que el abandono del macho implica menos alimento y protección para los polluelos, lo que disminuye significativamente sus posibilidades de sobrevivir. Además, la deserción paterna tiene un impacto negativo en la fisiología y salud de las crías, haciendo que las más débiles sean las que más sufren esta falta de cuidado. Este hallazgo resalta la importancia del cuidado biparental en muchas especies de aves silvestres para mantener poblaciones saludables y estables en la naturaleza.

Por el contrario, otras especies de animales abandonan sin problema a sus crías al nacer o poco después, confiando en que las crías serán capaces de sobrevivir de forma independiente. En estos casos, su estrategia reproductiva se basa en

producir muchas crías con baja inversión parental. Es así en la mayoría de especies de peces, anfibios, reptiles e insectos, que depositan los huevos y tras eclosionar, las crías deben valerse por sí mismas prácticamente desde el nacimiento. Ahora bien, los cocodrilos sí cuidan a sus crías transportándolas durante semanas para protegerlas de los depredadores y enseñándoles a buscar comida. Previamente, las madres construyen nidos y vigilan los huevos durante la incubación, que suele durar entre 60 y 90 días.

Así pues, en términos generales, podemos concluir que las especies que más prolongan el cuidado parental son aquellas que suelen tener pocas crías nacidas con nula autonomía, y las especies que no invierten tiempo ni esfuerzos en la crianza, sus crías nacen más desarrolladas y apuestan por maximizar la cantidad. 🌱



CREMAS

Crema de pistacho y almendra, de Granovita

🌱 Esta nueva crema está elaborada solamente con pistachos y almendras ecológicos de origen español. Esta combinación aporta un sabor muy agradable, con deliciosos matices organolépticos, que hacen de tus comidas un auténtico placer. Además, aportan muchas proteínas, grasas saludables, fibra, hierro, potasio, calcio y antioxidantes.



Certificados: Ecológico (Euro Hoja) | Demeter
Marca: Granovita | www.granovita.com
Empresa: Granovita, S.A.U.



SECO / PANES

Pan de sarraceno con semillas, de Rincón del Segura

🌱 Un pan de harina sin gluten (puede contener trazas), sin azúcares añadidos y sin ingredientes de origen animal al que además, se puede considerar como fuente de proteína vegetal. Contiene una gran cantidad de semillas de chía y lino dorado trituradas. Al estar trituradas y en remojo con el agua desarrollan mucílagos, lo que las convierte en semillas altamente biodisponibles (cantidad de nutrientes que el cuerpo puede absorber) y aumenta su digestibilidad.



Certificado: Ecológico (Euro Hoja)
Marca: Rincón del Segura | www.rincondelsegura.es
Empresa: Panadería Rincón del Segura, S.L.

Núria Alonso
Responsable
Certificación BioVidaSana



Montse Escutia
Red Ecoestética



Cosmética sólida vegana y cosmética sólida natural

Cosmética sólida es la que se formula sin base acuosa; o sea que no contiene agua o contiene poca. Pueden ser champús, geles de ducha, jabones, perfumes o desodorantes y se presentan en formato de barras, bloques o pastillas.

Cosmética vegana es la que se elabora sin utilizar ningún ingrediente de origen animal; esta definición incluye los ingredientes que son producidos por animales, como la cera de abeja, la miel, la leche, etc. incluyendo también invertebrados multicelulares como insectos (con lo cual, no se permite, por ejemplo, el carmine, un colorante natural que procede de un tipo de cochinilla).

Además, en la cosmética vegana tampoco puede haber ingredientes obtenidos con la intervención de aditivos, enzimas, aromas, perfumes, colorantes o coadyuvantes de origen animal.

Cosmética natural es la que está elaborada con ingredientes de origen vegetal, animal o mineral que



han sido procesadas únicamente utilizando métodos físicos y químicos o con ingredientes que, procediendo de materias primas naturales, han sufrido un proceso de transformación química a través de métodos aceptables según los criterios de la denominada “química verde”. Si estos

ingredientes, además de ser naturales son ingredientes agrarios obtenidos según las normas de producción ecológica, será **cosmética ecológica**.

Entonces, se puede ver que **son tres conceptos distintos que pueden coincidir** en un mismo producto

cosmético o no. Es decir, un cosmético puede ser sólido, pero ni vegano ni natural, puede ser natural pero no vegano, o vegano, pero no natural, o puede ser las tres cosas a la vez.

La cosmética sólida suele reivindicar sus valores medioambientales, porque necesitan menos envasado, pero los ingredientes que utilizan no siempre son naturales. Por otra parte, tampoco es tan sencillo reivindicar que una cosmética sólida es vegana si no está certificada, porque, además de que no contenga ingredientes que son obviamente de origen animal, hay que revisar toda la documentación técnica del ingrediente para saber si pudiera haber algún aditivo, etc. de origen animal.

Hay muchos ingredientes de origen animal cuyo nombre INCI no sugiere este origen, como el Sodium Tallowate o el Potassium Tallowate, que se usan para hacer jabones y son el resultado del proceso de saponificación de la sosa o la potasa respectivamente, con sebo animal.

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.

Y, por otra parte, hay muchos otros ingredientes que con el mismo nombre INCI pueden ser de origen vegetal o no. Un ingrediente muy utilizado en cosmética, también en cosmética sólida, es la glicerina (Glycerin) que puede ser de origen vegetal, animal o petroquímica; y aquí tenemos un buen ejemplo de los tipos de cosmética sólida que puede haber.

Supongamos un jabón sólido que contenga:

- glicerina de origen animal: sería sólido y natural, no vegano.
- glicerina de origen petroquímico: sería sólido y vegano, no natural.
- glicerina de origen vegetal: sería sólido, vegano y natural.

Un ejemplo de un ingrediente que no es del todo natural, y se encuentra con frecuencia en los champús sólidos que no tienen ninguna certificación, o que tienen certificación vegana, pero no natural, es el Sodium Cocoyl Isethionate (SCI). Es un tensioactivo granulado, el ingrediente básico para la elaboración de este tipo de productos. Suele presentarse como natural, pero en realidad contiene un alto % de moléculas petroquímicas en su peso molecular final y se obtiene utilizando óxido de etileno. Vegano, sí es. Si el champú sólido fuera vegano y natural, su tensioactivo sería otro, como el Sodium Coco Sulfate, que es 100% de origen natural y vegano.

Hay muchos ingredientes de origen animal cuyo nombre INCI no sugiere este origen, como el Sodium Tallowate o el Potassium Tallowate

Hay otro nombre de ingrediente que según como se escriba su INCI completo, puede ser de cualquiera de las categorías que se están describiendo en este artículo; y este nombre es el Castor Oil, que puede referirse al animal, o no...

El Castor Oil es en realidad el nombre en inglés del aceite de ricino, pero al mismo tiempo, existe un nombre INCI parecido para un aceite que se obtiene de los animales castores. Las posibilidades de encontrar ingredientes con este nombre o parecidos son:

Aceite de ricino (castor oil en inglés): INCI: Ricinus Communis Seed Oil. Ingrediente vegetal permitido en las normas para cosmética econatural y en las de cosmética vegana.

INCI: PEG-40 Hydrogenated Castor Oil; es un aceite de ricino que está hidrogenado, pero también etoxilado (esto lo indica el término PEG), o sea que no es natural; aunque sí podría ser vegano.

INCI: Castoreum Oil, que es de origen animal. Es una secreción

glandular de los castores, que se usa en perfumería, y que, claramente no es un ingrediente vegano.

Dos posibles fórmulas de productos cosméticos sólidos, veganos y naturales

Normalmente los champús y jabones sólidos naturales contienen pocos ingredientes; no se necesitan muchos ingredientes si son de buena calidad.

Champú sólido

Sodium Coco-Sulfate, Avena Salvadora Kernel Flour*, Butyrospermum Parkii Butter*, Cocos Nucifera Oil*, Glycerin*, Stearic acid, Citric Acid, Citrus Aurantium Dulcis Peel Oil*.

Los ingredientes marcados con * son los que pueden ser ecológicos además de naturales. Son: harina de avena, manteca de karité, aceite de coco, glicerina y aceite esencial de naranja, como perfume.

El Stearic Acid es otro ejemplo de los ingredientes de los que ha-

bría que revisar su origen si este champú se certificara como cosmética vegana, pues podría ser de origen animal.

Jabón sólido

Olea Europaea Fruit Oil*, Cocos Nucifera Oil*, Helianthus Annuus Seed Oil*, Sodium Hydroxide, Calendula Officinalis Flower Extract*, Lavandula Angustifolia Oil*.

En este caso, los ingredientes que pueden ser ecológicos son el aceite de oliva, el aceite de coco, el aceite de girasol, el extracto de caléndula y el aceite esencial de lavanda.

La certificación para confirmar que hay consistencia detrás de estos conceptos

Hay certificaciones especializadas en cosmética vegana, otras que se dedican a la cosmética econatural y algunas que evalúan ambos aspectos al mismo tiempo, y por lo tanto que garantizan que la cosmética que se vende con sus sellos es natural y vegana al mismo tiempo.

También hay productos cosméticos que están certificados por dos sellos distintos: uno vegano y otro de cosmética natural.

Por lo tanto, para saber con seguridad si la cosmética que compramos es natural y/o vegana, conviene que esté certificada. 🌱

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

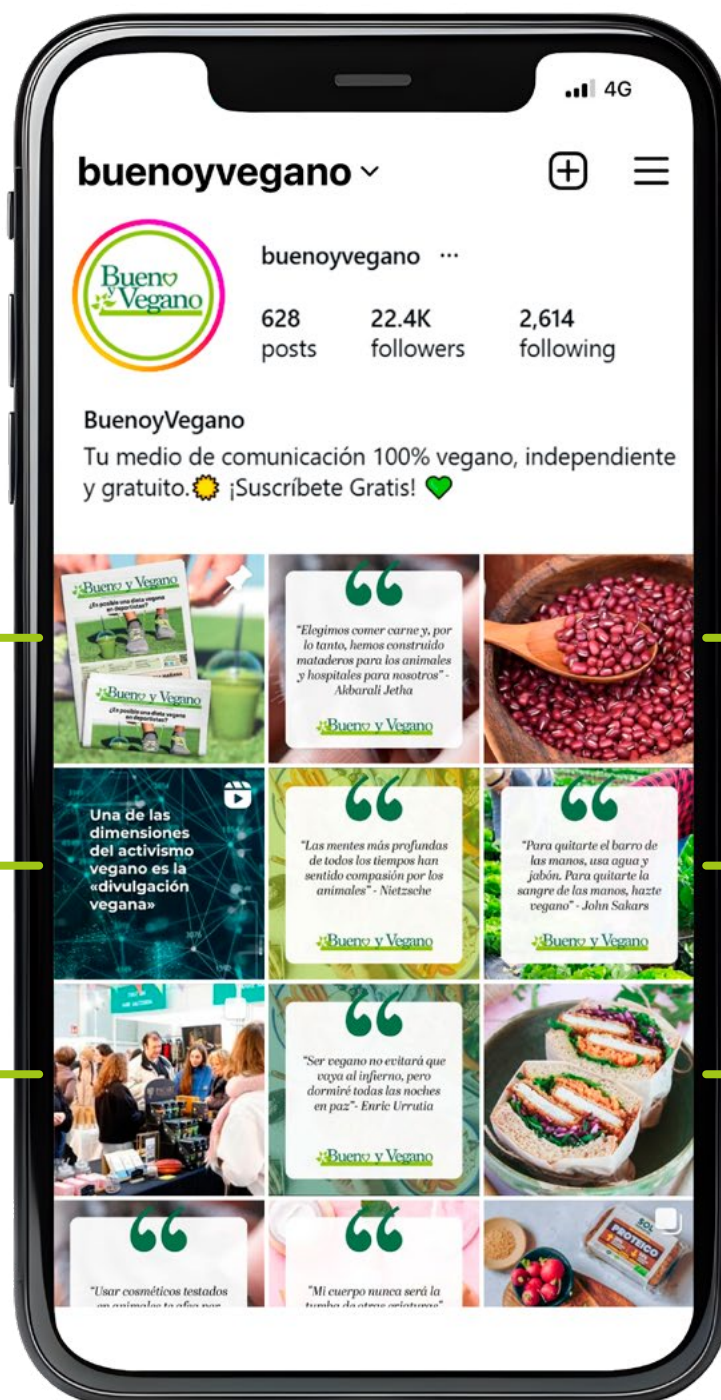
MADRID

IFEMA
26 - 29 de noviembre

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
Júlia Alier, Laura Clavijo,
Oriol Urrutia, Carlos Franganillo

COLABORADORES

Núria Alonso, Laura I. Arranz, Helena Escoda Casas,
Montse Escutia, Iván Iglesias, Jim Manson, 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

