

Bueno y Vegano

INFORMATIVO INDEPENDIENTE Y GRATUITO DE CONSUMO DE PRODUCCIÓN VEGANA

2026 MAYO - N° 102

¿Cómo saber si un santuario de animales o centro de rescate es real?



ENTREVISTA | 6

Gloria Carrión
(La Gloria Vegana)

ALIMENTACIÓN | 10

Descubre el tofu
y sus variedades

COSMÉTICA | 14

Cómo proteger la piel
en primavera y verano



www.buenoyvegano.com

SUSCRÍBETE GRATIS



¿Cómo saber si un santuario de animales o centro de rescate es real?

Hay muchos supuestos santuarios de animales y centros de rescate que aparentan amor por los animales, pero que en realidad lo único que buscan es explotarlos y obtener provecho económico. Os contamos cómo descubrirlos y qué alternativas hay.

Un santuario de animales o centro de rescate real tiene por objetivo alojar a animales huérfanos o rescatados, cuidándolos hasta poder devolverlos a su hábitat natural. Si no es posible reintroducirllos en su estado salvaje, en estos centros se encargan de cuidarlos en las condiciones de vida más naturalizadas posibles. Además, no los compran ni venden, ni permiten exhibiciones ni visitas públicas a todas horas con contacto con las criaturas.

Hay centros en los que viven animales salvajes y, en otros, domésticos. Hablamos de elefantes, koalas, tigres, pumas, leones, monos, vacas, ovejas y cerdos, y un largo etcétera. Todos ellos tienen una cosa en co-



123RF Limited©diverroy. Perro con pierna amputada

mún: comparten un pasado traumático y muchos han sido rescatados de lugares en los que se les maltrataba como pueden ser laboratorios, circos, espectáculos turísticos o granjas.

Es importante no confundir los verdaderos santuarios con aquellos *pseudo* que se aprovechan del

concepto para seguir maltratando animales y engañar al público a visitarlos y a financiarlos. En los últimos años, con el creciente nivel de concienciación de la población sobre el bienestar animal y el rechazo a los zoológicos, es una táctica común en el sector apostar por la palabra *santuario* o *reserva* en lugar de la de *zoo*.

La buena noticia es que, observando y analizando el centro, se puede descubrir la trampa. Antes de visitar un santuario o centro de rescate, navega por su página web, mira sus redes sociales, así como los comentarios, las fotos y los vídeos subidos por los visitantes a plataformas como TripAdvisor. Y hazte las siguientes preguntas:

¿Cómo están los animales? No por ser obvia es una cuestión menor. Lo primero que hay que analizar es el estado de los seres vivos: ¿tienen un aspecto saludable? ¿Tienen heridas? ¿Tienen algún comportamiento estereotipado como caminar de un lado a otro o en círculos sin parar o se muerden excesivamente?

¿Cómo es el alojamiento? En los santuarios éticos intentan que el espacio en el que viven las criaturas tenga un tamaño suficiente para que deambulen y exploren y que sea lo más parecido posible a su hábitat natural -inada de cemento ni jaulas!-. Pueden incluir estructuras para trepar y juguetes. Además, dependiendo de

Buen y Vegano

SUSCRÍBETE



Defensa Animal

la especie, si son sociales, buscan que puedan interactuar con otros miembros de su grupo, lo cual es importante para su bienestar social.

Por ejemplo, los elefantes necesitan grandes espacios para moverse libremente, objetos para manipular y opciones de juego, así como a otros elefantes para que puedan interactuar. Si fuera posible, lo ideal sería que pudieran mantener una estructura social similar a la que tendrían en libertad. Mientras que los grandes felinos, los osos y los primates necesitan un entorno natural para explorar, deambular, trepar y buscar comida.

Por otro lado, los cerdos, seres curiosos, necesitan espacio para caminar, explorar y hurgar en la tierra, así como un refugio que los proteja de las inclemencias del tiempo. También camas secas y cómodas, e interacción con otros cerdos.

Si observas que los animales están hacinados, se pelean entre sí, o no tienen la posibilidad de hacer lo que harían en libertad, activa la alerta, porque podrías estar ante un falso santuario.

¿Cómo es su día a día? En un santuario bien gestionado las criaturas podrán moverse libremente -icero cadenas!- y relajarse sin ser molestadas. Además, tendrán una dieta abundante y adecuada a sus necesidades específicas y una atención veterinaria lo menos intrusiva posible en el caso de que sea necesaria. En ningún caso participarán en espectáculos.

¿Pueden los visitantes tocar o sostener a los animales? Aquí las fotos de las visitantes publicadas en internet te darán una respuesta inmediata: si pueden tocar y/o sostener a los animales salvajes -aunque sean crías- estás ante un santuario o centro de rescate falso. También lo es si permiten dar de comer a las crías, bañar a los animales o jugar con ellos. Observa también qué hacen los cuidadores: en los *buenos* interactúan lo mínimo indispensable. Ni que decir tiene que un santuario de animales salvajes no es lo mismo que uno de animales domésticos. Por supuesto, en estos últimos puedes acariciar a los animales si así lo quieren.

¿Cuál es el origen y el destino de los animales? Los verdaderos santuarios acogen a animales que



123RF Limited©kalyanby. Cuervo enfermo sin alas en un refugio para pájaros

han sufrido explotación y maltrato. En muchos de ellos es frecuente que el personal comparta con los visitantes el pasado de los animales que viven allí (como su horrible cautiverio en circos, zoológicos, granjas...) para sensibilizar a la ciudadanía sobre el maltrato animal. Por otro lado, intentarán reintroducirlos en su hábitat siempre que sea posible.

¿El establecimiento cría animales? Esta cuestión es fundamental puesto que un santuario real nunca cría animales. Sí que puede ser que tengan crías porque las hayan rescatado o porque hayan rescatado a sus madres embarazadas. No obstante, si hay crías, isospecha!, puesto que puede ser un pseudo-santuario que se dedica a criar para mantener el negocio o venderlas y lucrarse.

¿Cuántas visitas hay al día y cómo son? Los santuarios reales solo permiten visitas limitadas, en grupos reducidos y guiados por personal.

¿Quién está detrás del santuario? Conocer quién dirige el centro y su perfil puede también ayudarte a hacerte una idea de sus intenciones reales.

Si contestas a todas estas preguntas, podrás tener una idea más clara del tipo de santuario o centro de rescate que tienes intención de visitar.

Antes y/o después de tu visita a un santuario, puedes contactar con organizaciones animalistas para, primero, preguntar si tienen información sobre el tipo de lugar al que quieres ir, y segundo, dar tu opinión sobre lo que has vivido y, sobre

todo, denunciar cualquier tipo de abuso: demos voz a los animales.

La Federación Mundial de Santuarios de Animales (GFAS) pretende aglutinar y certificar a los santuarios que sigan reglas estrictas para proteger a los animales. Por ahora, tiene una fuerte presencia en Estados Unidos.

Es importante apoyar a santuarios que realmente están comprometidos con el cuidado de los animales, para que sean la norma y no la excepción. Es el caso de The Liberty Bear Sanctuary, situado en Rumanía. Es el hogar de un centenar de osos pardos rescatados de una vida en cautividad que vivían en pequeñas jaulas cerca de restaurantes y hoteles y utilizados como atracción turística. También viven allí perros callejeros heridos.

En la Fundación MONA, en Cataluña, intentan recuperar física y mentalmente del maltrato a chimpancés y macacos que han sido artistas de circo, de televisión, modelos de publicidad o incluso mascotas. Ante la imposibilidad de devolverlos a su hábitat natural, trabajan para que tengan una vida lo más digna posible en compañía de sus congéneres. Y en Sicilia, los activistas veganos Luca y Christin abrieron el Santuario AlmaGea en 2020. En un terreno de 2,5 hectáreas, con vistas impresionantes al Etna, conviven ovejas, gallinas, perros y gatos rescatados.

También puedes optar por observar -o al menos intentarlo- a la fauna salvaje en su hábitat natural, cumpliendo, claro está, una serie de normas de avistamiento. Si amas a los animales, sé parte de la solución para acabar con su maltrato. 🌱

El producto del mes

Kéfir Foods - Bebida probiótica isotónica, de Good Bio Foods



El agua de kéfir es una bebida ancestral elaborada mediante una fermentación natural de gránulos de kéfir (típicos).

Rica en probióticos naturales, enzimas digestivas, vitaminas y minerales, es ideal como soporte para la salud intestinal.

Agua, azúcar y nódulos de kéfir fermentan dando como resultado una bebida gaseosa y ligeramente ácida con propiedades para mejorar la salud digestiva, fortalecer el sistema inmunológico, combatir la inflamación intestinal, regular el tránsito y aportar energía.

Es una buena alternativa saludable como refresco, bajo en calorías.

Certificado:

Ecológico (Euro Hoja)

Marca:

Kéfir Foods

Empresa:

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

Deliciosos rollitos de berenjena rellenos de Tofu Rosso

➤ Para preparar rollitos de berenjena rellenos de Tofu Rosso empieza un día antes, mezclando la salsa tamari, el sirope de arce, el aceite de oliva y el pimentón ahumado para hacer una marinada. Corta las berenjenas longitudinalmente en tiras finas. Cúbrelas con la marinada y déjalas reposar toda la noche (idealmente en un recipiente hermético en el refrigerador).

Para hornear, primero corta el Tofu Rosso por la mitad longitudinalmente y luego en tiras de 2 cm de grosor.

Coloca cada tira de tofu sobre una rodaja de berenjena, enróllalas, sujétalas con un palillo y colócalas en una fuente para horno ligeramente engrasada.

Hornea durante 30-35 minutos a 180°C con ventilador hasta que estén crujientes. Dales la vuelta a la mitad del tiempo de cocción. Sírvelas calientes acompañadas de una ensalada de primavera. Las patatas asadas con sal combinan muy bien con este plato.



ESPACIO PATROCINADO

Taifun

Taifun Tofu | www.taifun-tofu.de

Encuentra aquí
más recetas
con Taifun



Receta



Preparación: 30 min.

DIFICULTAD: fácil

CATEGORÍA: a la parrilla y al horno

PORCIONES: (2 unidades)

Para el relleno de tofu:

- 200 g de tofu rosso
- 1 berenjena
- 50 g de salsa de soja tamari
- 50 g de sirope de arce
- 50 g de aceite de oliva
- 1 cucharadita de pimentón ahumado en polvo

Para la ensalada y el aderezo:

- 300 g de lechuga de hoja suelta y hierbas silvestres del mercado
- 1/2 bulbo de hinojo
- 50 g de mantequilla de nueces de macadamia (o mantequilla de anacardos o de semillas de calabaza)
- 50 g de vinagre de sidra suave
- 4 cucharadas de zumo de limón
- 1 cucharada de sirope de manzana



Fotografía cedida por Taifun

Para preparar la ensalada de primavera y el aderezo cremoso

Lava la lechuga y las hierbas silvestres y déjalas secar. Ralla finamente el hinojo en sentido contrario al crecimiento. En un bol grande, añade la lechuga, las hierbas silvestres y el hinojo, y mezcla con el aderezo.

Prepara el aderezo mezclando la mantequilla de frutos secos, el vinagre, el zumo de limón y el sirope de manzana hasta obtener una consistencia cremosa. Añade 2 o 3 cucharadas de agua si es necesario.

Nuestro consejo

Mezcla los ingredientes del aderezo en un tarro o usa una batidora pequeña.

Para preparar las patatas asadas con sal

Lava las patatas, córtalas por la mitad y sumérgelas en un bol con sal mientras aún estén húmedas. Colócalas en una bandeja de horno y hornéalas al mismo tiempo que los rollitos de tofu y berenjena hasta que estén crujientes y bien cocidas.

TOFU PARA TODOS LOS GUSTOS

Nuestras especialidades de tofu ofrecen algo para todos y son ideales para muchas recetas creativas. Al igual que todos nuestros productos, contienen materias primas de la mejor calidad, soja ecológica europea y se elaboran con dedicación. Ya sea con hierbas mediterráneas, aceitunas jugosas o especias exóticas: el tofu de Taifun conquista.

taifun-tofu.com



Gloria Carrión (La Gloria Vegana)

“Buscamos llevar la comida 100% vegetal a todo el mundo para demostrar que es posible comer rico con ingredientes más sostenibles y respetuosos”

Gloria es cordobesa de nacimiento, aunque lleva años viviendo en Barcelona. Apasionada de la cocina, al hacerse vegana hace más de cuatro años se propuso veganizar recetas tradicionales y desarrollar nuevas propuestas 100% vegetales, línea que hoy canaliza también a través de Cor, un proyecto que combina cocina y divulgación para acercar la gastronomía vegetal a un público amplio. Con una cuenta de éxito en Instagram, en la que comparte sus platos, recientemente ha publicado un libro de recetas titulado “Recetas Veganas fáciles”. Al mismo tiempo es una de las pioneras en España del llamado *BatchCooking*, que trata de preparar bases de varios platos en un par de horas y tenerlo más fácil durante la semana. Gloria enseña a organizar así las comidas semanales en sus talleres presenciales y online.



Fotografía cedida por Gloria Carrión

¿Cuándo te diste cuenta de que la cocina vegana podía llegar a tanta gente?

Creo que cuando empecé a recibir mensajes de personas que no eran veganas y que estaban planteándose serlo gracias a ver en mis publicaciones que era posible comer día a día sin necesidad de usar productos de origen animal.

Tienes más de un millón de seguidores. ¿Qué crees que conecta tanto con tu contenido?

Pienso que la cercanía que puedo transmitirles. Comparto recetas que realmente hago en casa, con ingredientes accesibles y sin com-

plicaciones. Algo que siempre me ha funcionado es ponerme en la piel de quien se supone que va a recibir mi contenido para llegar a entender qué es lo que realmente la gente necesita en cada momento y en qué puedo ayudarles.

¿Cuál es tu receta “comodín”, la que siempre recomiendas a alguien que empieza?

Yo te diría que cualquier guiso con carne vegetal tipo seitán o bocados vegetales que pueda recordarte a los platos de toda la vida, con una buena guarnición de patatas horneadas o fritas.

¿Qué error típico comete la gente cuando intenta cocinar vegano en casa?

Intentar sustituir todo exactamente igual desde el principio. A veces es más fácil cambiar el enfoque y no querer imitar al 100% un plato cárnico, que frustrarse por

“Comparto recetas que hago en casa, con ingredientes accesibles y sin complicaciones”

querer conseguir todo igual. El paladar también tiene que acostumbrarse a texturas y sabores nuevos, y eso lleva un tiempo y algo de esfuerzo. Pero cuando realmente haces el cambio porque sientes que es el camino para no explotar a los animales, es que sale solo.

Con Cor, das el salto a experiencias gastronómicas. ¿Qué buscas que la gente sienta cuando prueba tu cocina?

Que se sientan en casa, pero a la vez sorprendidos. Me gusta que haya una parte emocional, de recuerdo, pero también ese punto de descubrir sabores nuevos desde lo vegetal. Buscamos llevar la comida

100% vegetal a todo el mundo para demostrar que es posible comer rico con ingredientes más sostenibles y respetuosos.

Vas a abrir tu propio obrador. ¿Qué podremos encontrar allí?

Ahí cocinaremos para eventos externos tipo bodas, eventos de empresas, comidas privadas... Pero también queremos que sea un espacio donde poder impartir talleres de cocina 100% vegetal de forma puntual y también hacer alguna venta puntual de nuestros productos. La comida siempre llena de sabor y de elegancia.

Publicaste “La Biblia de la Cocina Vegana”. ¿Qué tiene el libro que lo hace diferente?

Es un libro muy pensado para acompañar de verdad. No solo hay recetas, sino también mucha base, muchos trucos y una forma de entender la cocina vegana desde lo cotidiano, sin complicaciones.



Entrevista



Creo que se ha convertido en el libro de cabecera de mucha gente (y no solo de personas veganas).

En los últimos años, ¿qué cambio te ha sorprendido más en la forma en que la gente se acerca a la cocina vegana?

Creo que cada vez hay menos etiquetas. Mucha gente no se define como vegana, pero incorpora muchas recetas vegetales en su rutina con total naturalidad. Ojalá cada vez

“Me gusta que haya una parte emocional, de recuerdo, pero también ese punto de descubrir sabores nuevos desde lo vegetal”

seamos más personas luchando por un mundo sin explotación animal.

Para alguien que quiere reducir consumo animal sin complicarse, ¿por dónde debería empezar?

Por pequeños cambios: una o

dos comidas a la semana, recetas sencillas y sin presión. Y, sobre todo, centrándose en lo que sí puede comer, no en lo que deja fuera.

Y si quiere realmente concienciarse, yo recomiendo que revise

algunos documentales para reafirmar el porqué de su decisión y que así sea más sostenible en el tiempo.

¿Qué ingrediente o tipo de producto crees que aún no está lo suficientemente valorado en la cocina vegana?

Las legumbres, sin duda. Son básicas, versátiles, nutritivas y pueden dar muchísimo juego si se cocinan con cariño y creatividad. 🌱



¡NUEVA!





Levadura con B12 ecológica

Presentamos la revolución de la nutrición consciente: levadura nutricional con Vitamina B12 obtenida por fermentación orgánica.

Una fuente de nutrición completa, con un irresistible sabor umami y 100% ecológica.

www.solnatural.bio Tel. 937 566 020 hola@solnatural.bio

 Solnaturalbio
  Solnatural
  Biosolnatural

Beyond Meat elimina la palabra “carne” de su identidad de marca

El gigante de los alimentos de origen vegetal Beyond Meat ha anunciado un cambio en su identidad corporativa, adoptando el nombre “Beyond The Plant Protein Company”. Tras un año marcado por la caída del precio de sus acciones hasta mínimos históricos, esta decisión supone un punto de inflexión estratégico: la empresa deja de definirse por aquello que sustituye —la carne— y pasa a centrarse en el valor de la nutrición de origen vegetal que ofrece.

Este reposicionamiento responde tanto a la evolución del mercado como a las nuevas demandas de los consumidores. Con él, la compañía busca ampliar su enfoque más allá de las alternativas cárnicas tradicionales, diversificando su oferta hacia nuevas categorías que incluyen alimentos integrales y bebidas.

Lanzamiento de la nueva marca “Beyond”

El camino hacia esta nueva identidad comenzó a vislumbrarse en julio de 2025, cuando su fundador y director ejecutivo, Ethan Brown, adelantó su intención de eliminar la palabra *Meat* del nombre. No obstante, la implementación del cambio ha sido progresiva.

Por ahora, la nueva marca se ha introducido principalmente en Estados Unidos y Canadá, mientras que en mercados internacionales, como Reino Unido, la empresa continúa operando bajo su denominación original. Incluso dentro de Estados Unidos, la transición aún no se ha completado en todos los canales.

Uno de los primeros pasos visibles de esta transformación fue el lanzamiento de Beyond Ground, una alternativa a la carne picada elaborada a base de habas, que pone el foco en la proteína vegetal más que en la imitación de la carne. Aunque su etiquetado ya utilizaba el nombre “Beyond”, la marca original seguía presente en otros ámbitos.

La nueva identidad también se extiende a categorías inéditas para la compañía. Es el caso de Beyond Immerse, su primera gama de bebidas: un refresco funcional con hasta 20 gramos de proteína vegetal, además de fibra, antioxidantes y electrolitos. Actualmente, está disponible en Estados Unidos en sabores como cereza y frutos rojos, limonada de fresa, piña colada y pepino con pomelo. 🌱



Laura Clavijo
Periodista



La polémica granja porcina Hogwood cierra sus puertas



Tras casi una década de explotación, la granja de cerdos Hogwood, en el condado de Warwickshire, en Reino Unido, ha anunciado el cierre de sus puertas a finales de 2026. El fin de su actividad se produce tras años de investigaciones encubiertas en sus instalaciones.

La organización Viva! sacó a la luz sus prácticas en 2017, tras infiltrarse y descubrir las pésimas condiciones en las que se encontraban los animales. Viva! documentó un sinfín de deficiencias en el bienestar animal, incluyendo parideras superpobladas y mutilación rutinaria de lechones. Los animales estaban mantenidos en ambientes estériles y sucios. Hogwood les negaba la posibilidad de buscar alimento o anidar, lo que provocaba estrés extremo y canibalismo.

Las imágenes más perjudiciales llegaron en 2019, mostrando a trabajadores golpeando a los animales con palos. Esta revelación llevó a Tesco, una de las mayores cadenas de supermercados del Reino Unido, a descartar a la granja como proveedor y resultó en la pérdida de la acreditación Red Tractor, un sello de calidad británico que certifica que los alimentos cumplen estándares de bienestar animal, seguridad alimentaria y trazabilidad.

Desde Viva! señalan que en Reino Unido todavía existen cientos de granjas porcinas comerciales, enfatizando en que Hogwood es solo la punta del iceberg.

El documental de Viva! sobre Hogwood

Las investigaciones de la organización se recogieron en el documental de 2020 *Hogwood: A Modern Horror Story*, interpretado por Jerome Flynn, estrella de *Juego de Tronos* y vegano desde hace mucho tiempo.

El documental, que está disponible en Netflix y en YouTube, sigue a investigadores encubiertos mientras exponen la realidad de la ganadería industrial británica. Surgió a raíz de una denuncia en redes sociales que afirmaba que Hogwood hacía que otras granjas parecieran “Disneylandia”.

Si bien las imágenes que muestra no son aptas para personas sensibles, ofrecen una visión profunda de las razones del cierre de la unidad porcina y de los horrores que están llegando a su fin, al menos en este lugar. 🌱

Green Goddesses Take New York



Captura del episodio

Un programa de televisión vegano es nominado a un premio Webby

Green Goddesses Take New York, reality show de comedia de Unchained TV, la plataforma gratuita centrada en contenido sobre veganismo, derechos de los animales y sostenibilidad, ha sido nominado para la categoría de Vídeo, Cine, Variedades y Telerrealidad de la 30 edición de los premios Webby Awards.

Los Webby Awards son los premios internacionales más prestigiosos que reconocen la excelencia en internet. A menudo denominados como los "Oscar de internet", son otorgados anualmente por la Academia Internacional de Artes y Ciencias Digitales (IADAS). *Green Goddesses Take New York* compite en la categoría de Vídeo, Cine, Variedades y Telerrealidad contra *The Jimmy Kimmel Show*, un popular programa estadounidense que se emite en la cadena ABC desde el año 2003. Se espera que la entrega de premios tenga lugar en Nueva York en mayo.

Green Goddesses Take New York

El programa sigue la historia de las amigas Justina Adorno, protagonista de *Mayans* (2018) y *Grand Hotel* (2019), y Jamie Logan, practicante de yoga, pódcaster y youtuber detrás de *Its Jamie's Corner*. Ambas son activistas veganas.

El episodio piloto de *Green Goddesses Take New York* se filmó en Manhattan y combina humor espontáneo con activismo por los derechos de los animales. Sigue a Justina y Jamie mientras se pintan el cuerpo como peces en peligro de extinción y asisten a una clase de yoga en Times Square.

Industria pesquera como eje del activismo

El impacto negativo de la industria pesquera es una de las principales reivindicaciones de las activistas. Se estima que el 35% de las poblaciones de peces a nivel mundial están sobreexplotadas en la actualidad, y las flotas pesqueras industriales capturan peces a un ritmo mayor del que las poblaciones pueden recuperarse. Según datos de organizaciones como WWF, la industria pesquera captura y mata cientos de miles de millones de animales marinos cada año. Incluyendo aves marinas, focas y leones marinos, ballenas y delfines, así como tortugas, además de 100 millones de tiburones. 🌱

La micoproteína es tan eficaz como la proteína animal para ganar músculo

Según los resultados de un estudio publicado en el *Journal of Nutrition*, la micoproteína derivada del hongo *Fusarium venenatum* es tan eficaz como la proteína animal para favorecer el desarrollo muscular durante el entrenamiento de resistencia.

El estudio es el primero en explorar si una dieta vegana rica en micoproteína puede favorecer el crecimiento muscular durante el entrenamiento de resistencia en la misma medida que una dieta omnívora. Hasta ahora, no estaba claro si las dietas y las fuentes de proteínas de origen no animal podían favorecer el desarrollo muscular durante el entrenamiento de resistencia en la misma medida que las dietas omnívoras y las fuentes de proteínas de origen animal.

El estudio concluye que sí. Los resultados demostraron incrementos comparables en masa muscular y fuerza en respuesta a ambas dietas. El grupo de participantes que siguió la dieta omnívora rica en proteínas ganó 2,6 kilogramos de masa magra corporal, mientras que el grupo de personas que siguió la dieta vegana ganó 3,1 kilogramos. Miembros de ambos grupos también aumentaron el tamaño de sus músculos del muslo en la misma proporción (8%).

Quorn y la micoproteína

Una de las marcas más populares que utiliza la micoproteína derivada del hongo *Fusarium venenatum* es Quorn, que empezó a comercializar sus productos en 1985. El hongo se obtiene del suelo y se fermenta con nutrientes derivados del maíz, el trigo y minerales esenciales para crear un alimento rico en proteínas y fibra, bajo en grasas saturadas y libre de grasas trans y colesterol. Quorn ofrece desde carne picada hasta salchichas, pollo y otros productos 100% vegetales.

Se trata de una proteína completa, puesto que contiene los nueve aminoácidos esenciales que el organismo necesita, y los estudios sugieren beneficios para la salud metabólica e intestinal. Además, su producción tiene una huella ambiental mucho menor que la de origen animal, reduciendo el impacto en tres ejes clave: tierra, agua y emisiones. 🌱



123RF Limited/raque12363



El tofu y sus variedades

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

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

Tipos de tofu

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



Admite todo tipo de combinaciones, tanto saladas como dulces o agridulces, porque su sabor original es muy neutro

como dulces o agridulces, porque su sabor original es muy neutro.

Según la consistencia

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

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

Tofu líquido o delicado. No se escurre y tiene una consistencia que tiende a desmoronarse, como

de salsa bechamel. Se vende en envases tetra brick y se usa para elaborar y enriquecer salsas, como la tofunesa y batidos proteicos. En dulce es ideal para postres de cuchara o con frutas. Es perfecto para sopas, cremas y patés. También es tradicional tomarlo muy frío, simplemente aderezado con salsa de soja.

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

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

Es el más conocido y popular, se comercializa en barra, en blo-

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

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

Aburaage o Age dofu.

Frito en lonchas finas.

Atsuage dofu.

Frito en trozos gruesos.

Yaki dofu.

Asado al horno o parrilla.

Gamondoki.

En forma de buñuelos con setas, algas y verduras.

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

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



Jaume Rosselló

Editor especializado en salud y alimentación
buenoyvegano@buenoyvegano.com

¿Por qué cocinar con alimentos vegetales y ecológicos?

En 2011, el médico experto en nutrición Michael Greger ponía en marcha «*Nutrition Facts*», una web que ha marcado un antes y un después en la relación de la comida y la salud. Gracias a la ayuda de un sólido grupo de voluntarios especializados, en ella se ofrecen por primera vez todos los datos científicos necesarios para poder decidir en temas de nutrición. Se trata de una valiosísima información, organizada para que sea útil tanto a los terapeutas como al público en general.

Solo cuatro años después, Greger publicó un libro de gran éxito, «How not to die», que ya comentamos aquí y que muestra la impresionante relación de la comida con la salud y la enfermedad. Hoy sus propuestas, expresadas de forma muy asequible, incluso con videos documentales, todavía sigue sorprendiéndonos. ¿Es cierto que una gran mayoría de muertes prematuras podría prevenirse, con tan solo llevar a cabo sencillos cambios en la alimentación y en el estilo de vida?

¡Es lo que comemos!

La respuesta es un sí rotundo. El Dr. Greger analiza las causas de muerte más importantes –enfermedades cardiovasculares, distintos tipos de cáncer, diabetes, enfermedad de Parkinson o hipertensión arterial, entre otras– y explica cómo la introducción de unos cambios en la dieta y el estilo de vida –desde el ayuno a la alimentación «plant based» son más eficaces para la salud que los tratamientos farmacológicos o quirúrgicos.

Por ejemplo, en caso de hipertensión, la infusión de hibisco funciona mejor que los fármacos que se prescriben y ahorra los efectos secundarios nocivos que comportan.

Hoy se conocen muy bien los efectos de lo que comemos en nuestra salud. Por eso es cada vez más fácil descubrir las causas –están más



123RF Limited©akz. Verduras picadas en sartén

cerca de lo que creemos– de tantas enfermedades y trastornos.

Qué podemos esperar de la cocina vegetal ecológica

Salud. Recordemos brevísimamente que al eliminar la carne y los productos animales de la dieta se reduce el consumo de grasas saturadas y colesterol, lo que se traduce en una disminución del riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, hipertensión arterial, diabetes y obesidad.

Por otro lado, al estar basada la alimentación biológica en ingredientes libres de pesticidas, herbicidas y otros productos químicos que se utilizan en la agricultura convencional, el resultado se traduce en una gran calidad nutricional de los alimentos y en un menor impacto en el medio ambiente.

Variedad de sabores y texturas. Todavía muchas personas piensan que la cocina vegetal es aburrida y monótona, pero esto no es cierto. Bien al contrario, la cocina vegetal bio ofrece una amplia variedad de verduras, frutas, legumbres, cereales, frutos secos y semillas para crear platos deliciosos y nutritivos.

Hoy nos parecen familiares los desayunos con muesli, las ensaladas con germinados, la leche de avena o bien el tempeh o el seitán para sustituir con ventaja las proteínas de origen animal. Sin embargo, nos asombraría lo reciente que ha sido –unas pocas décadas– su incorporación a la cocina y su presencia en la mesa. La comida se ha convertido en una fiesta para los sentidos.

Nutrición adecuada. La cocina vegetal bio es rica en nutrientes esenciales –vitaminas y minerales, fibra y proteínas– más adecuados para nuestra salud. Al utilizar los ingredientes frescos y de origen ecológico, nos aseguramos una mayor cantidad de nutrientes sin compuestos nocivos para la salud.

Sostenibilidad. Tal como hemos comentado a menudo, la utilización de ingredientes de la agricultura ecológica ayuda a la sostenibilidad del medio ambiente y contribuye a preservar los recursos naturales.

Innovación culinaria. La cocina vegetal bio ha abierto las puertas a la innovación culinaria, ya que se pueden utilizar ingredientes poco

comunes y experimentar con diferentes técnicas de cocción y preparación. Esto ha dado lugar a la creación de platos creativos y sorprendentes. Se trata, en definitiva, de una opción saludable, sostenible y deliciosa. Que es, también...

La cocina de la larga vida

Lo más probable es que pronto ya nadie morirá de viejo. En un estudio llevado a cabo en EE.UU. sobre más de 42.000 autopsias consecutivas, se concluyó que las personas centenarias, es decir, con más de cien años de edad, padecían enfermedades en el cien por cien de los casos estudiados. Aunque incluso sus médicos consideraban que antes de morir habían estado sanos, ni uno solo de ellos «murió de viejo».

Hasta hace poco, se consideraba que la vejez era una enfermedad en sí misma, pero las personas no mueren como consecuencia de la edad. Mueren como consecuencia de enfermedades –entre las cuales, la más habitual es el infarto de miocardio. Sin embargo, en el mundo occidental la mayoría de muertes podrían evitarse, ya que tienen que ver con lo que comemos. La dieta es la primera causa de muerte prematura y la primera causa de invalidez.

Podríamos pensar que lo primero que se enseña en las facultades de medicina es en qué consiste una dieta saludable, pero recordemos que por desgracia no es así. Son muy pocas las facultades de medicina que ofrecen alguna asignatura sobre nutrición.

Un vegetariano célebre, el inventor Thomas Edison, predijo en 1903 que «el médico del futuro no recetará medicinas, sino que instruirá a sus pacientes sobre cómo cuidar el cuerpo humano mediante la dieta y sobre el origen y la prevención de las enfermedades». Hoy sabemos que su predicción no se ha cumplido... ¡Por ahora! 🌱



Cómo romper a un caballo

Durante siglos, la relación entre humanos y caballos ha sido narrada como una alianza casi mística, un pacto silencioso basado en la confianza, la admiración mutua y una supuesta predisposición natural del animal a servir y cooperar. La imagen del jinete y su caballo fundidos en un solo cuerpo, avanzando en armonía, ha sido reproducida hasta el agotamiento en la literatura, el cine, la publicidad y el discurso deportivo. Sin embargo, esa narrativa romántica oculta una realidad cargada de egoísmo y crueldad. El caballo jamás elegiría ser montado, competir ni trabajar para humanos. No hay evidencia etológica que sostenga que un caballo disfrute de llevar un peso en la espalda o de ceder su libertad de movimiento. Lo que sí existe es un animal altamente sensible, presa por naturaleza, que es forzado a inhibir respuestas de huida para evitar estímulos negativos o castigos.

El derecho animal actual, aunque ha avanzado tímidamente en el reconocimiento del bienestar de todas las especies, sigue anclado en la tradición especista. En la mayoría de los ordenamientos jurídicos, el caballo continúa siendo un bien mueble,



123RF Limited@nisanga

un objeto de propiedad destinado a la explotación económica. Esta **co-sificación legal** se ve reforzada por ese relato cultural que ni siquiera reconoce el sufrimiento del animal. Sin embargo, el uso que se hace de los caballos, no deja de ser un sistema de dominación que se basa en la anulación de la voluntad del otro.

Antes de ser un atleta, un terapeuta o un animal de ocio, el caballo es producido. La industria ecuestre comienza mucho antes de la primera monta, **en los criaderos** donde la reproducción se lleva a cabo como una cadena de valor. La **inseminación artificial** es lo habitual, ya que permite

controlar tiempos, costes y resultados genéticos. Aunque se presenta como una práctica neutra o incluso beneficiosa, **implica una desnaturalización profunda del ciclo reproductivo** del animal. Como ocurre en las demás especies explotadas, la yegua queda reducida a un receptáculo y el potro a un producto esperado.

Uno de los momentos más críticos y menos cuestionados es el **destete temprano**. En condiciones naturales, los potros mantienen un vínculo estrecho con sus madres durante meses e incluso años. Durante este tiempo juntos, el pequeño aprende a regular el estrés, a

relacionarse socialmente y a interpretar su entorno. Sin embargo, en explotaciones ecuestres el destete suele adelantarse de forma deliberada para acelerar la independencia del potro y su futura utilidad. Investigaciones divulgadas por la Agencia SINC han demostrado que separar a los potros de sus madres antes de tiempo tiene efectos medibles en el desarrollo cerebral. Esta separación provoca en las crías una mayor reactividad al estrés, puesto que el trauma altera los circuitos neurológicos relacionados con la regulación emocional. No se trata de una incomodidad pasajera, sino de una intervención que tiene consecuencias duraderas. Algo muy similar ocurre con los infantes humanos, al fin y al cabo, también somos mamíferos.

La palabra “doma” proviene del latín domare, someter. **En el ámbito anglosajón se utiliza sin eufemismos el término breaking, romper.** El nombre no es casual; la doma consiste precisamente en quebrar las respuestas naturales del caballo para hacerlo manejable y predecible. Un caballo que no huye, que no se resiste, que acepta órdenes contradictorias a su instinto de presa, es un caballo que ha aprendido que la resistencia es inútil.



BEBIDAS / ZUMOS

Zumos de fruta, de Cal Valls

➤ ¡Nuevos zumos con sabores exóticos y combinaciones innovadoras! Prueba el zumo tropical (manzana, piña, mango, guayaba y maracuyá) y las nuevas mezclas de manzana con mango y piña con manzana. Todos los zumos son directos de fruta ecológica, sin concentrados, conservantes ni aditivos, manteniendo intacto el carácter y la calidad de la fruta de origen.



Certificados: Ecológico (Euro Hoja)
Marca: Cal Valls | www.calvalls.com
Distribución: Cal Valls Eco, S.L.U.



SECO / GALLETAS

Galletas rellenas de crema de cacao, de Sol Natural

➤ No pertenecen a la realeza, pero son 100 % reales. Un sándwich de galletas crujientes sin gluten, rellenas de una irresistible crema de cacao vegana. Todo en un práctico formato individual con 2 galletas por bolsita.

Sin gluten. Veganas.



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

Defensa Animal

Los mecanismos para lograrlo se basan en el refuerzo negativo y el castigo. La embocadura es la principal herramienta utilizada en este proceso. **La embocadura** es ese trozo de metal que se coloca en la boca del caballo, una de las zonas más sensibles del animal, ya que contiene una densa red de terminaciones nerviosas, una lengua altamente vascularizada y barras óseas cubiertas solo por una fina capa de mucosa. Estudios biomecánicos han mostrado que la presión ejercida por un bocado puede alcanzar varios kilogramos por centímetro cuadrado, concentrándose en tejidos que no están diseñados para soportar cargas. Esto da lugar a dolorosas lesiones en lengua, comisuras, paladar y mandíbula.

Las espuelas y las fustas complementan este sistema de control. No son ayudas neutras, sino instrumentos diseñados para provocar incomodidad o dolor con el fin de obtener una respuesta, esa "rotura" en la que se basa la doma. La normalización de su uso dice más de nuestra tolerancia cultural al sufrimiento animal que de su necesidad técnica. Es importante que entendamos y recordemos, que **la embocadura y las espuelas no son meros accesorios, sino artefactos de tortura.**

También hay que sumar la **privación sensorial y social.** El caballo es un animal gregario y nómada, adaptado a recorrer grandes distancias en compañía de sus iguales. Sin embargo, gran parte de su vida

transcurre en boxes de tres por tres metros, aislado visual y táctilmente, con movimientos restringidos y rutinas rígidas. Este confinamiento favorece el desarrollo de estereotipias, ansiedad y problemas físicos que luego se tratan como fallos individuales del animal.

En el ámbito deportivo, el cuerpo del caballo es llevado al límite de su capacidad biomecánica. Los traslados constantes, la exposición a entornos ruidosos y desconocidos y la presión por rendir generan un **estrés constante** y sostenido en el tiempo. El dopaje, aunque formalmente prohibido, sigue siendo una realidad encubierta, ya sea para mejorar el rendimiento o para ocultar dolor. Lesiones como **artrosis, tendinitis o úlceras gástricas** son tan comunes que se consideran parte del riesgo normal de la actividad. Por otra parte, las llamadas terapias asistidas con caballos, merecen una reflexión ética específica. Aunque pueden generar beneficios en personas con diversidad funcional o problemas emocionales, se apoyan en la instrumentalización de un animal previamente sometido. El caballo terapéutico es una mente anulada y un cuerpo entrenado para tolerar estímulos sumamente invasivos y posturas antinaturales. ¿Es moralmente aceptable buscar bienestar humano a costa de la explotación de otro individuo sintiente?

Más allá del deporte y de las terapias, existe una forma de uso del caballo aún más normalizada y difícil



123RF Limited enormankrauss, Caballo explotado en viñedo.

de cuestionar. Se trata de las **hípicas recreativas**, donde los animales son montados para paseos breves por personas aficionadas. Al no someterlos a grandes esfuerzos físicos ni a situaciones extremas, hay el convencimiento generalizado de que se trata de una actividad inocua que no genera daño alguno. Precisamente por eso, muchas personas no llegan a percibir que están participando en la explotación de un ser vivo. Sin embargo, el problema no es la intensidad del trabajo, sino el hecho de que **el caballo sigue siendo un cuerpo disponible para el ocio humano, previamente domado y emocionalmente roto**, para obedecer y para no expresar rechazo.

La vida del caballo explotado está marcada por su utilidad económica. Cuando el coste de mantenimiento supera al beneficio, el vínculo se rompe sin miramientos. Muchos caballos terminan en mataderos, vendidos a

intermediarios o abandonados. La llamada jubilación es, en la práctica, un privilegio reservado a unos pocos. La vejez, la enfermedad o las lesiones, no suelen otorgar a los caballos un extra de cuidados y cariño; todo lo contrario, los convierte en una carga prescindible. Los santuarios reales para caballos son escasos y carecen de recursos suficientes para absorber la magnitud del problema.

Plantear la abolición del uso del caballo no significa negar la historia compartida, sino asumirla críticamente. Una relación basada en el respeto implica renunciar a la monta, a la competición y a cualquier forma de explotación, y apostar por el refugio y la convivencia sin dominación. El caballo no es una herramienta para ser utilizada. Es un individuo con intereses propios, capaz de sentir dolor, miedo y placer, y este último no incluye cargar con nuestros cuerpos. 🌱



BEBIDAS / KOMBUCHAS

Kombucha original BIO 750ml, de Voelkel

🌱 La kombucha es una bebida de té fermentado, energizante y refrescante. La armoniosa combinación de té verde y hierbas aromáticas le da a este refresco fermentado y ligeramente efervescente un sabor inigualable. Sin aditivos ni concentrados, solo incluye ingredientes 100% naturales. El proceso de elaboración de Voelkel no incluye filtrado y mantiene todos sus nutrientes, por lo que es una gran fuente de antioxidantes, ayudando a la digestión y reforzando el sistema inmune. Vegana, sin aditivos, ni concentrados.



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



COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS

Triple Magnesio Fórmula, de WeBotanix

🌱 Triple Magnesio Fórmula es un complemento alimenticio a base de magnesio con alta biodisponibilidad y vitamina B6. La sinergia de magnesio, junto con la vitamina B6, contribuye a una función muscular normal, reduce el cansancio y la fatiga y apoya la salud del sistema nervioso. Formulado con la patente ALBION para garantizar su biodisponibilidad.



Marca: WeBotanix | www.webotanix.com
Empresa: Webotanix, S.L.



Cómo proteger la piel en primavera y verano

Si tu piel empieza a tener señales de pérdida de vitalidad y manchas de edad, los complementos dietéticos antioxidantes deberían estar en tu dieta y en tu piel.

Los antioxidantes aumentan la resistencia y la adaptación de la piel a los factores ambientales más duros de la primavera y el verano como son el viento seco, el calor y los rayos del sol. Junto con la contaminación del aire, y el paso del tiempo, son los principales responsables del envejecimiento de la piel. Cuando aparecen las primeras señales hay que pasar a la acción, sólo con hidratar la piel no es suficiente, **necesitas proteger y regenerar** la piel.

El estado actual de tu piel es el resultado del equilibrio entre lo que la envejece lo que la revitaliza. Con el paso del tiempo la capacidad de recuperarse disminuye, pero los factores que la estresan siguen estando ahí.

Así que el plan está claro: aumentar todo lo que la regenera y protegerla de lo que la deteriora.

¿Cómo se protege la piel?

Para hacer una buena protección es conveniente saber cómo la alteran los factores ambientales más nocivos.

La radiación solar

Si te gusta tomar el sol ya sabes que la radiación ultravioleta es la principal responsable de la flacidez, las manchas y las arrugas. Es tan fuerte la radiación solar que rompe moléculas de la piel produciendo los famosos radicales libres, que nos oxidan por dentro. Lo peor es que estos radicales pueden alterar el ADN y producir cáncer de piel.

Así pues, ¿cómo protegerse del envejecimiento por el sol? De dos maneras: colocando una pantalla entre el sol y la piel y eliminando los radicales antes de que hagan daño.



Ya sabes que los *filtros solares* son indispensables si vas a tomar el sol, y que **los mejores son los minerales de óxido de zinc y dióxido de titanio**. Son partículas pequeñas que reflejan, desvían y tapan la radiación solar.

Para eliminar los radicales libres la piel tiene sus potentes defensas antioxidantes que puedes reforzar. Estas son algunas de las mejores defensas:

La **coenzima Q10** o ubiquinol es un eliminador de radicales intra y extracelulares. También protege las mitocondrias y las proteínas cutáneas clave para que no muten. Además, protege el colágeno de la piel para que se mantenga firme y en cantidad suficiente.

Otra ayuda maravillosa que tiene la piel es la **vitamina E**. Es la encargada de evitar que se oxiden los ácidos grasos que forman parte de la membrana de las células, del cemento que las mantiene unidas y es parte fundamental del efecto barrera de la piel. El problema es que la cantidad disminuye con la edad y se agota rápidamente si la piel se expone mucho tiempo al sol.

Para reparar la vitamina E oxidada por el sol, la piel tiene la **vitamina C**, las dos juntas se refuerzan y son más eficaces. Si la vitamina E evita el deterioro del colágeno, la vitamina C estimula la producción y el entrelazado formando una red que mantiene el tono y evita la flacidez.

Calor, aire seco, agua y sal

La sal, el calor y el aire seco deshidratan la piel porque estimulan la evaporación de agua. El agua del mar o la piscina elimina las moléculas del factor de hidratación natural de la piel, que retienen agua y la mantienen hidratada. Se forman en la piel y son solubles en agua, algunas de ellas son la glicerina, urea, aminoácidos, PCA, lactatos y sales. Al bañarse se eliminan y la piel se deshidrata.

Se puede disminuir la pérdida de agua añadiendo estas moléculas humectantes y aceites vegetales en una crema para hidratar la piel.

Crema hidratante y protectora

Resumiendo lo anterior, básicamente necesitas filtro solar, vitaminas antioxidantes y reforzar el efec-

to barrera con humectantes, aceites que hidraten la piel y la mantengan suave y elástica.

Todos estos ingredientes los puedes conseguir en tu tienda de alimentación natural y en proveedores de ingredientes para cosmética.

Aceites y mantecas

Para aportar hidratación y regeneración van bien los aceites ricos en omega 3 y 6 como uva, borraja, onagra, cáñamo, rosa mosqueta y arándano, entre otros. Si tienes la piel seca puedes añadir aceite de oliva, sésamo, coco, almendras, argán o avellanas. También alguna manteca como karité, babasú, mango o cacao.

Vitaminas

Por supuesto que todas las mencionadas arriba, la vitamina C y la E. Pero también la vitamina B3 y otros activos antioxidantes como la astaxantina, el resveratrol o el Q10.

Humectantes

Todos los que forman el factor de hidratación natural, y también el ácido hialurónico.



Foto cedida por Cristóbal Vidal

Si la vitamina E evita el deterioro del colágeno, la vitamina C estimula la producción y el entrelazado formando una red que mantiene el tono y evita la flacidez

Elaboración de una crema antioxidante y protectora

VASO	INGREDIENTE	DOSIS %
A	OLIVEM 1000	5
	MANTECA DE KARITÉ	5
	ACEITE DE SÉSAMO	10
	ACEITE DE COCO FRACCIONADO	5
	ÓXIDO DE ZINC	7
B	INFUSIÓN DE GERANIO	53,3
	LACTATO SÓDICO VEGETAL	1
	ALANTOÍNA	0,5
	VITAMINA B3	2
	UREA	2
C	GLICERINA	4
	GOMA XANTANA	0,2
D	ACEITE ESENCIAL DE PALO DE ROSA	1
	VITAMINA E TOCOFEROL	2
	VITAMINA C (ASCORBIL FOSFATO SÓDICO)	2
	SHAROMIX	0,8

En un vaso de 150 ml colocamos los ingredientes de A y calentamos al baño maría a 70°C. Preparamos la infusión en un vaso y reservamos.

En un vaso pequeño disolvemos la vitamina C con un poco de infusión y reservamos para añadir al final.

En otro vaso añadimos el resto de la infusión colada y los ingredientes de B. Calentamos al baño maría a 70°C.

Mezclamos en un vaso la glicerina con la xantana para hacer una pasta y la añadimos lentamente a B agitando. Añadir lentamente el contenido del vaso de la fase acuosa al de la fase oleosa lentamente y agitando.

Cuando la temperatura de la emulsión esté a 50°C añadir los ingredientes de D uno tras otro, agitando.

- Medir el pH y ajustarlo a 5.
- Añadir el Sharomix agitando.
- Envasar. 🌿

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

Noemí Alba, Mercedes Blasco, Laura Clavijo, Cristina Fernández,
Jaume Rosselló, Estella Schweizer, Cristóbal Vidal

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

