

Agricultura vegana: hacia una producción ecológica, circular y sin animales



ENTREVISTA | 4

Entrevista
a Izaskun Unibaso
@peacelovevegan

NUTRICIÓN LÓGICA | 10

Claves veganas
para no descuidar tu
alimentación este verano

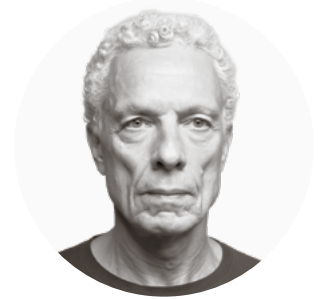
COSMÉTICA | 14

Cómo proteger la piel en verano.
Elaboración de una crema
antioxidante y protectora



www.buenoyvegano.com

SUSCRÍBETE GRATIS



Hacia una producción ecológica, circular y sin animales

En la última década, Europa ha vivido una transformación sin precedentes en sus hábitos de consumo. Lo que empezó como una elección dietética minoritaria se ha convertido en un movimiento social y económico de gran alcance. Según datos de mercado, países como Alemania, Reino Unido o España lideran el crecimiento del sector de productos de origen vegetal (*plant-based*), con una comunidad creciente de consumidores veganos y “flexitarios”.

Este cambio de hábitos no responde solo a una preferencia dietética, sino a una preocupación ética por el bienestar animal y una evidente urgencia climática. Sin embargo, estos consumidores, cada vez más informados, han empezado a plantearse una pregunta incómoda: ¿es realmente coherente una dieta vegana si los vegetales que comemos se han cultivado utilizando estiércoles de ganadería industrial o subproductos de matadero?

Esta cuestión es la que impulsa a la **agricultura vegana**, un modelo de producción que no solo prescinde

del uso directo de animales, sino que elimina cualquier input de origen animal en todo el proceso. Este sistema se presenta como la evolución lógica y ética de la producción ecológica, desde el campo a la mesa.

La paradoja de la producción ecológica actual

La agricultura ecológica, regulada en Europa por estrictas normas y controles oficiales, es muy valorada por su renuncia a los pesticidas y fertilizantes de síntesis química. Sin embargo, tiene una dependencia histórica de la ganadería. El estiércol, los purines y otros residuos animales son el motor tradicional de la fertilidad en las fincas ecológicas.

Esta realidad genera una clara contradicción para el consumidor vegano: al tiempo que evita la carne por motivos éticos, está apoyando indirectamente la ganadería a través de la compra de verduras ecológicas que dependen de sus residuos. La agricultura vegana nace para resolver esta



123RF Limited©zhangbo. Preparando siembra de grano

disonancia, proponiendo un sistema autónomo y puramente vegetal que, además, es plenamente compatible con la normativa ecológica europea.

El cultivo vegano biocíclico: autonomía y salud del suelo

Dentro de las corrientes de agricultura sin animales, destaca el

sistema **vegano biocíclico**, reconocido por la IFOAM (Federación Internacional de Movimientos de Agricultura Orgánica), que es la organización paraguas mundial para el movimiento de la agricultura ecológica.

Se trata de un estándar que añade requisitos extra (la exclusión total de animales) sobre la base de la agricultura ecológica ya conocida.

Buen y Vegano

SUSCRÍBETE



Agricultura Vegana

¿Cómo mantener la productividad sin estiércol? el método biocíclico lo centra en tres pilares:

- **Cultivo de leguminosas como fuente de nitrógeno:** en lugar de estiércol, se utilizan plantas como la alfalfa o las arvejas. Estas plantas captan el nitrógeno del aire y lo fijan en el suelo de forma natural.
- **Abonos verdes y coberturas vegetales:** el suelo nunca se deja desnudo y expuesto a la erosión. Se cultivan mezclas de plantas que, al ser segadas e incorporadas al suelo, aportan materia orgánica fresca que alimenta a los microorganismos y mejora la estructura.
- **El humus biocíclico:** se trata de un compuesto de origen exclusivamente vegetal (restos de poda, paja, hierba) que se madura hasta convertirse en un sustrato totalmente estabilizado. Este humus no solo alimenta las plantas de forma gradual, sino que regenera la estructura del suelo y combate el cambio climático al secuestrar toneladas de carbono.

Eliminando la ganadería se evita, entre otros, la contaminación de las aguas por nitratos procedentes de purines.

Circularidad y papel de los residuos urbanos y humanos

Uno de los debates más innovadores de la agricultura vegana es cómo garantizar la suficiencia de nutrientes a partir de un sistema extractivo. Actualmente, los nutrientes que salen del campo en forma de alimentos terminan perdidos en los sistemas de saneamiento de las ciudades. Para cerrar el círculo, es necesario conseguir una **circularidad urbana**: la valorización de los residuos que genera la sociedad.

Aquí es donde entra en juego la posibilidad de utilizar **deyecciones de origen humano** debidamente tratadas y **residuos sólidos urbanos (RSU)**. Esta propuesta no es solo una cuestión de eficiencia, sino de soberanía alimentaria. En lugar de depender de estiércol de otras zonas o de fertilizantes minerales extraídos de minas lejanas (recursos finitos), podemos recuperar nutrientes de nuestros propios residuos.

Una de las tecnologías más prometedoras es la recuperación de



123RF Limited©rostovdriver. Fardos de paja

estruvita, que es un mineral de fósforo, magnesio y nitrógeno que se obtiene directamente de las aguas residuales domésticas en las plantas de tratamiento. Es un fertilizante que permite devolver al campo el fósforo que hemos ingerido, sin pasar por la ganadería.

Seguridad y control oficial

Para que este modelo sea creíble, debe estar bajo el control de las autoridades. Las normas oficiales de la producción ecológica ya establecen las condiciones para esta circularidad, ya que permiten el uso de compost de residuos domésticos (recogida selectiva orgánica) y, recientemente, se ha autorizado el uso de estruvita recuperada, siempre que se garantice la ausencia de metales pesados o patógenos.

El uso de deyecciones humanas tratadas (a través de compostaje térmico o biochar) todavía se enfrenta a reticencias culturales, pero científicamente es la vía más directa para cerrar el ciclo de nutrientes. El reglamento europeo ofrece el marco de seguridad necesario para transformar estos residuos en un valioso recurso, garantizando que el retorno de los nutrientes al campo sea seguro para la salud pública.

Beneficios para el consumidor: credibilidad y ética

La agricultura vegana biocíclica no es una utopía al margen del sistema; es una evolución que aprovecha las garantías de la agricultura ecológica oficial. Para el consumidor, el valor añadido es inmenso:

1. **Etiqueta Ecológica (Eurohoja):** garantiza que el producto está

bajo control oficial, libre de pesticidas sintéticos y transgénicos.

2. **Etiqueta Vegana Biocíclica:** añade la garantía ética de que no se han utilizado estiércol ni residuos de matadero en ninguna etapa del cultivo.
3. **Seguridad alimentaria:** al no utilizar deyecciones animales frescas, se minimiza el riesgo de contaminación por bacterias como la *E. coli* o la presencia de residuos de antibióticos utilizados en la ganadería industrial.

Contradicciones y posibilidades reales

¿Es posible un sistema alimenticio sin animales? La respuesta es un sí rotundo, pero requiere un cambio de mentalidad. La principal contradicción a resolver es la logística de la materia orgánica: son necesarias infraestructuras urbanas que separen y traten nuestros residuos para convertirlos en fertilizantes seguros.

Además, es necesaria una tarea de divulgación. La agricultura vegana no es solo para veganos; es un modelo de eficiencia de recursos. Se necesita mucho menos superficie y recursos para alimentar a la población con proteína vegetal directa que a través de la transformación animal. Así, el cultivo vegano biocíclico es clave para la resiliencia climática y la regeneración de los suelos agotados.

Conclusión

La agricultura vegana representa la perfecta confluencia entre la ciencia del suelo, la ética animal y la economía circular. Al alinear la producción de alimentos con los

El producto del mes

Magnesio Complex, de Raab Vitalfood



Combina siete formas diferentes de magnesio, incluyendo citrato, bisglicinato y malato, para ofrecer una absorción óptima y una liberación progresiva en el organismo.

Esta formulación multicomponente permite cubrir de manera eficaz las distintas necesidades del cuerpo, favoreciendo el metabolismo energético, la función muscular y el equilibrio del sistema nervioso.

Con una dosis diaria de 250 mg de magnesio, este complejo contribuye a reducir el cansancio y la fatiga.

Marca:

Raab Vitalfood

Empresa:

Raab Vitalfood GmbH
www.raabvitalfood.de

valores de respeto y sostenibilidad, este modelo no solo satisface la demanda de una comunidad creciente en Europa, sino que ofrece una solución integral para mantener la fertilidad de la tierra de forma limpia. Apostar por la circularidad de nuestros propios residuos, bajo el amparo del reglamento europeo, nos permite mirar hacia un futuro en el que las ciudades alimenten los campos que las sustentan. La agricultura vegana biocíclica nos muestra que, para alimentar el mundo de forma justa, no necesitamos explotar a ningún animal; solo hace falta entender y respetar los ciclos naturales de la vida. 🌱



Izaskun Unibaso (@peacelovevegan): "Más que influir, lo que busco es acompañar"

Izaskun Unibaso tiene alrededor de 407K seguidores en su cuenta de Instagram @peacelovevegan, donde comparte su estilo de vida vegano y multitud de recetas sabrosísimas.

¿Cómo empezó tu camino hacia el veganismo?

El 5 de enero de 2014 me topé por casualidad con un documental, *Forks Over Knives*. Hablaba de salud y de cómo muchas enfermedades están directamente relacionadas con lo que comemos, y de que una alimentación 100% vegetal puede prevenirlas e incluso revertirlas. Cuando terminé de verlo me quedé en *shock*. No entendía cómo esa información no estaba mucho más presente en nuestro día a día. Y en ese mismo momento, buscando más sobre veganismo, llegué a otro documental llamado *Earthlings*. Ese segundo documental fue lo que me impulsó a dar el paso al veganismo y soy vegana desde aquel día.

Teniendo en cuenta que compartes tu día a día como familia vegana en Euskal Herria, ¿cómo integras el veganismo en tu vida diaria y familiar?

En casa lo tenemos bastante fácil, la verdad. Mi marido y mi hija son veganos, así que en nuestro día a día todo normal. La madre de mi marido, Ana, al poco tiempo de vernos a nosotras hacer el cambio, dio el paso al vegetarianismo. Así que cuando la pequeña está con su abuela paterna, también lo tiene muy fácil. Y encima



Fotografía cedida por Izaskun Unibaso

cocina que da gusto... siempre le prepara cosas riquísimas y 100% vegetales. Y luego, cuando nos juntamos en familia —cumplees, Navidades o lo que sea— tanto mi familia como la de Mikel se adaptan a nosotras. Solemos preparar cosas que podamos comer todas, sin complicarnos ni hacer menús aparte. Cuando nos juntamos siempre se come 100% vegetal. Al final muchas veces parece más difícil de lo que realmente es. Cuando hay cariño y ganas de entenderse, el respeto y la empatía salen solos.

A través de tu cuenta de Instagram, donde compartes recetas

vegetales, ¿qué tipo de contenido buscas crear y qué te interesa transmitir a tus seguidores?

En mi cuenta enseño recetas, reflexiones y parte de mi día a día para demostrar que el veganismo no es renuncia, sino otra forma de hacer las cosas, más consciente y más amable. Quiero que la gente vea que es posible, accesible y, sobre todo, real. Busco compartir la idea de que una forma de vivir más coherente con lo que una siente, es posible.

Con una comunidad de más de 400.000 personas, ¿sientes responsabilidad a la hora de compar-

tir contenido y de qué manera gestionas esa influencia?

Sí, claro que hay responsabilidad. Al final estás hablando para mucha gente y sabes que lo que compartes puede influir, aunque sea un poquito, en cómo piensan o en lo que hacen. Siempre lo he gestionado siendo honesta, comparto lo que a mí me ha servido, lo que he aprendido durante estos años y lo que sigo aprendiendo en mi día a día. También creo que es muy importante la forma de comunicar y el cómo se dicen las cosas. Yo prefiero hacerlo desde la asertividad y el respeto, porque creo que el mensaje llega mucho más lejos así que desde el juicio, para que quien esté al otro lado, sienta que puede hacerlo a su manera y a su ritmo. Más que influir, lo que busco es acompañar.

Desde tu perspectiva personal, ¿qué papel juegan los animales en tu motivación para seguir siendo vegana y mantener este estilo de vida?

Los animales han sido y serán el motivo por el que soy vegana y lo seré siempre. Hay un antes y un después de entender que no hablamos de comida, sino de individuos. De vidas que sienten, que quieren seguir viviendo y que, igual que nosotras, huyen del dolor. Cuando haces ese clic, ya no es una cuestión de gustos ni de costumbre. No es que no podamos comer carne, es que no queremos comer animales.

En tu día a día, ¿cuál es esa receta vegana que siempre funciona, que repites o que recomendarías a cualquiera que quiera empezar sin complicarse?

El *tofu crispy* es la típica receta que preparamos cuando no tenemos energía ni para pensar, listo en 5 minutos, con pocos ingredientes y un saborazo brutal. Acompañamos con una ensaladita y iplatazo de reinas!

ESPACIO
PATROCINADO
POR:

SOL
natural

Sol Natural
www.solnatural.bio



Entrevista



bién más gente cuestionándose cosas que antes ni se planteaban.

Para terminar, ¿qué mensaje te gustaría dar a alguien que se está planteando cambiar su alimentación hacia una opción más vegetal pero todavía tiene dudas o miedo a dar el paso?

“Hay un antes y un después de entender que no hablamos de comida, sino de individuos”

Lo primero que haría sería preguntarle cuáles son sus dudas, porque no todas las personas están en el mismo punto ni tienen los mismos miedos. Hay quien no da el paso por la presión social, por no salirse de lo establecido o por miedo a complicarse en su entorno. Otras personas sienten que no tienen suficiente información, sobre todo a nivel nutricional, y eso les frena. A partir de ahí, intentaría acompañar desde la calma. Dar herramientas, resolver dudas y, sobre todo, quitar esa idea de que tiene que ser perfecto desde el primer día. También les diría “No estás sola. Cada vez somos más, hay muchísima información y recursos, y dar el paso es mucho más fácil de lo que parece, cualquier cosa que necesites, cuenta conmigo”.

Dentro de tu cocina basada en alimentos vegetales, ¿qué ingredientes consideras imprescindibles y nunca pueden faltar en tu despensa?

La base de nuestra alimentación son las frutas y verduras, las legumbres (incluyendo derivados como el tofu, los texturizados o el tempeh) los frutos secos y los granos, a po-

der ser integrales. A partir de ahí, hay otros básicos que tampoco faltan como un buen aceite de oliva, levadura nutricional, miso, salsa de soja y especias de todo tipo. También nos gusta tener siempre algún queso vegano en la nevera y un buen fondo de armario con salsas, conservas, etc. No siempre vamos con tiempo y esas alternativas muchas veces te salvan los días.

¿Cómo percibes la evolución del veganismo en la sociedad actual y qué cambios te gustaría ver en los próximos años?

Creo que el veganismo ha cambiado muchísimo en los últimos años. Cada vez es más visible, más accesible y, sobre todo, más fácil de llevar en el día a día. Hay más opciones, más información y tam-

Súper crujientes, con todo el sabor del queso... ¡y 100% veganas!

✗ Sin lactosa ✗ Sin suero de leche

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

Solnaturalbio Solnatural Biosolnatural



Tartar de aguacate y tomate

➤ Ensalada, aperitivo, condimento o acompañamiento, el tartar de aguacate y tomate está a medio camino entre todos ellos.

Al marinar el tomate pelado y sin semillas con la sal y los condimentos conseguimos un resultado fino y agradable que junto con el aguacate crean un tándem perfecto de sabor, frescor y cremosidad.

Puedes mezclar el tomate y el aguacate para que todo quede bien integrado o jugar con la diferencia de color para presentarlo de manera elegante y disfrutar de la combinación de sabor a la hora de comerlo.

Elaboración

Comenzar por pelar los tomates. Cortar por la mitad y retirar el tallo y las semillas. Picar la carne del tomate en dados pequeños, salpimentar y reservar.

Por otro lado, retirar la piel y semilla del aguacate y cortar en dados similares al tomate. Es importante que el aguacate esté en su punto óptimo de maduración.

Ahora preparar el aliño mezclando en un cuenco la mostaza, con el aceite de oliva, la salsa de soja, pimienta y sal al gusto y un toque de salsa tabasco o similar. Emulsionar con una varilla.

Para entonces, el tomate debe haber soltado algo más de jugo debido a la sal. Escurrir el tomate y condimentar con un poco del aliño y semillas de sésamo tostado. Hacer lo mismo con el aguacate, en un cuenco distinto y añadir además un poco de cilantro fresco picado. Mover con mucho cuidado para que no se rompa ni aplaste demasiado.

Para presentar el tartar, usar un molde redondo o un aro de cocina. Colocar el aguacate aliñado en el fondo, aproximadamente hasta la mitad del aro y acomodar con cuidado con una cuchara, sin llegar a aplastar más de la cuenta, es necesario compactar ligeramente para que no se desmorone al retirar el molde, pero sin que los dados de aguacate se aplasten.

A continuación, disponer el tomate aliñado encima. Si antes de colocarlo notamos que ha soltado más jugo es importante retirarlo para que no quede el plato muy manchado.

Aplastar un poquito y retirar con cuidado el aro hacia arriba. Decorar con un poco más de sésamo y cilantro por encima y decorar con unas gotas del aliño por encima y alrededor.

Acompañar con unas rebanadas finas de pan tostado y crujiente para servir. ➤



Preparación: 15 min.

Dificultad: baja.

RENDIMIENTO (2 raciones)

Ingredientes:

- 2 tomates de pera.
- 1 o 2 aguacates.
- Sal al gusto.
- Media cucharadita de mostaza.
- 1 cucharada de aceite de oliva.
- 1/2 cucharadita de salsa de soja o de tamari.
- Pimienta molida al gusto.
- Unas gotas de salsa tabasco o similar.
- 1/2 cucharadita de semillas de sésamo tostado.
- 1/2 cucharadita de cilantro fresco picado.
- Rebanadas de pan tostado para servir.



123RF Limited©philipimage





Ariadna Coma
Periodista

Aguacate: el “oro verde” que toda cocina necesita

El **aguacate** (*Persea Americana*) es una fruta tropical mundialmente conocida. Considerado el “oro verde”, ha ganado popularidad en los últimos años por su sabor y textura, su valor nutricional y su versatilidad, que lo sitúan como un ingrediente que combina fácilmente en multitud de recetas.

Originario de Centroamérica (México), Colombia y Venezuela, los antiguos aztecas llamaban al aguacate **ahuacatl** (testículo), debido a que se le consideraba como un fruto afrodisíaco. Por su semejanza externa con las peras, los españoles lo bautizaron con el nombre de «pera de las Indias». En Alemania se dio a conocer como «fruta de mantequilla» debido a su textura similar a la mantequilla y la margarina y su alto contenido en ácidos grasos esenciales.

El aguacate es fuente de potasio, que contribuye al correcto funcionamiento del sistema nervioso y de los músculos

Si bien es cierto que no contiene tanta agua como otras frutas, este fruto de carne verde y mantecosa es rico en grasas monoinsaturadas y vitaminas. Su aportación calórica es superior a la de la mayoría de las frutas, pero aporta **propiedades beneficiosas para la salud**.

Fuente de vitaminas y grasas saludables

Destaca especialmente su contenido en **ácidos grasos esencia-**



Es rico en vitamina E, con potentes propiedades antioxidantes, así como en vitaminas A, C y B.

123RF Limited@suraphat. Aguacate de la meseta de Bolaven

les (omega-3, omega-6, omega-7 y omega-9). Es una fruta rica en **ácido oleico**, que ayuda a regular y reducir los niveles de colesterol en sangre. El aguacate es una de las frutas más ricas en **fibra**, tanto de tipo soluble como insoluble, además de una fuente de **proteínas** de alta calidad y **minerales** como el magnesio, sodio, calcio, hierro, fósforo y ácido fólico, destaca el Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación (MAPA). Aporta energía de calidad y gradual, a la vez que brinda sensación de saciedad. También es fuente de **potasio**, que contribuye al correcto funcionamiento del sistema nervioso y de los músculos.

Por lo que a su composición vitamínica se refiere, el aguacate es rico en **vitamina E**, con potentes propiedades antioxidantes, así como en **vitaminas A, C y B**. Según la Fundación Española de la Nutri-

ción, un aguacate de peso medio (200 g) aporta el 33% de las ingestas recomendadas de vitamina B6 para un hombre de edad media y actividad física moderada y un 38% en el caso de la mujer con el mismo perfil. La vitamina **B6** ayuda al correcto funcionamiento del organismo y evita la sensación de cansancio.

¿Qué aguacate escoger?

Existen **distintas variedades** de aguacates, con distintos tiempos de recolección. Por ello, esta fruta se puede encontrar en el mercado durante todo el año, tanto en verano como en invierno. Debemos tener en cuenta que al elegir **aguacates de cultivo ecológico** garantizamos un sistema productivo respetuoso con el medio ambiente y una exposición mínima a pesticidas y sustancias químicas.

La más conocida y comercializada es la variedad **Hass**, un aguacate de tamaño pequeño, de piel rugosa y oscura y de pulpa amarillenta y cremosa que se produce principalmente en México y en Andalucía. También es muy cultivada en España la variedad **Bacon**, de piel fina y de color verde brillante. El tipo **Cocktail o dátil** presenta una forma alargada, sin hueso central y de sabor más delicado. Se cultiva en Israel y España y se comercializa principalmente en Francia. La variedad **Fuerte** presenta una forma de pera con cuello alargado, de piel fina y sin brillo y de textura mantecosa, mientras que el aguacate **Pinkerton** es más alargado, de piel rugosa y de sabor agradable. También se pueden encontrar las variedades **Reed** (forma redonda y piel lisa) y **Zutano** (forma ovalada y estirada, con menor pulpa). 🌿

Una campaña en Londres quiere acabar con las cámaras de gas para cerdos



La organización activista Project Slingshot acaba de lanzar una campaña en el metro de Londres para dar a conocer la práctica de usar dióxido de carbono en cámaras de gas para aturdir a los cerdos antes del sacrificio.

La iniciativa está respaldada por los actores Diane Morgan, Jen Brister y Shabaz Ali; el médico de televisión Amir Khan y el presentador y deportista Mathew Pritchard. Cada uno de los participantes rechaza esta idea con sus propias palabras y todos llegan a la misma conclusión: “No me lo creo”. Diane Morgan afirma: “Busqué ‘humanitario’ en el diccionario y tengo que decir que lo de gasear no aparecía”.

Más de 750 anuncios aparecerán en 206 estaciones del metro de Londres, y otros 2.200 estarán dentro de los trenes durante dos meses. Entre las estaciones se incluyen Euston, Charing Cross, Liverpool Street, Embankment y King's Cross St Pancras.

En Inglaterra y Gales, el 90% de los cerdos son sacrificados así. El gobierno anunció en 2025 una eliminación del uso de cámaras de gas, pero Project Slingshot considera poco serio el compromiso y acusa al gobierno de ceder ante una industria impulsada por el beneficio económico.

Naomi Hallum, cofundadora de Project Slingshot, afirma: “A pesar de las pruebas de que los cerdos experimentan dolor y angustia, y mueren jadeando, la industria nos pide creer que los matan en cámaras de gas no porque sea barato, sino porque es humanitario. No nos lo creemos. Esto tiene todas las características de un *gaslighting* industrial a gran escala. Mientras a los cerdos los gasean, al resto nos manipulan”.

La práctica es poco conocida, pero cuando se da a conocer, es rechazada por la mayoría. Una encuesta de Project Slingshot concluye que el 81% de los británicos la considera inaceptable.

El objetivo de Project Slingshot es lograr que las cámaras de gas, y otras prácticas de la ganadería industrial que consideran inaceptables, salgan a la luz y, en última instancia, poner fin a la ganadería industrial en 2040. 🌱

Laura Clavijo
Periodista



Niños y adolescentes son más abiertos a dietas sin carne

La infancia y la adolescencia son etapas en las que se cuestiona el consumo de carne, aunque la mayoría no mantiene el cambio a causa de factores sociales y prácticos, según el estudio “Early Attempts to Stop Eating Meat: Prevalence, Predictors and Outcomes Among UK Youth”.

La investigación encuestó a 1.000 personas entre 18 y 26, a quienes preguntaron sobre sus experiencias durante la infancia y la adolescencia con el consumo de carne. Casi la mitad pensó dejar de comer carne antes de terminar la educación secundaria. De ese grupo, la mitad llegó a intentar dejarlo durante algún tiempo, desde días hasta años o de forma permanente.

Las primeras ideas de dejar la carne surgieron a los 11, mientras que los intentos de dejar de hacerlo se sitúan en torno a los 13. Las razones fueron la preocupación por el bienestar animal, influencias en medios de comunicación, escuela o entorno, experiencias relacionadas con animales, sensaciones de disgusto o rechazo hacia ciertos aspectos de la carne, y motivos de salud o medioambientales.

Uno de los factores más relevantes para explicar si conseguían mantener la decisión de dejar de comer carne fue el apoyo de los padres y el entorno familiar.

Entre quienes dejaron de comer carne, el 89,5% volvió a incluirla en la dieta por el sabor, la comodidad, la influencia social y motivos de la salud o nutrición. Reportaron haber recibido más apoyo social para hacerlo que para dejarla inicialmente.

Los autores indican que la infancia y la adolescencia pueden ser una etapa de exploración de las actitudes hacia el consumo de carne, pero que los cambios dependen del entorno social y familiar. Sin embargo, la mayoría de los intentos no se mantienen en el tiempo por factores prácticos como la alimentación en el hogar, la conveniencia y las preferencias de sabor.

El estudio también destaca limitaciones, como los datos basados en recuerdos, que no permiten establecer causalidad y se centran en una muestra de jóvenes del Reino Unido, lo que limita la generalización de los resultados. 🌱



123RF Limited©anuta23

La muerte de un caballo en Central Park reabre el debate de los carruajes

La muerte de un caballo ha reabierto en Nueva York el debate sobre la prohibición de los carruajes, y el alcalde Zohran Mamdani está a favor. El caballo, de 16 años, llamado Dennis, se desplomó y murió mientras realizaba un paseo en carruaje con dos personas en Central Park.

La policía de Nueva York confirmó que el animal murió tras sufrir un “episodio médico”, pero muchos críticos afirman que el incidente es una prueba más de que los carruajes de caballos en Nueva York deben terminar.

“Concejo municipal, ¿qué más necesitan?”, publicó en redes sociales el grupo de derechos de los animales PETA. “Los visitantes de Central Park están llorando y abrazándose tras ver esta muerte traumática para todos los implicados. ¡Aprueben YA la Ley Ryder y prohíban los carruajes antes de que muera otro caballo!”

La Ley Ryder es un proyecto que prohibiría la emisión de nuevas licencias para carruajes tirados por caballos en la ciudad. También impediría que los caballos que ahora trabajan en carruajes sean vendidos a otros conductores o enviados al matadero.

El alcalde Mamdani apoya el fin de esta práctica. Tras la muerte de Dennis, hizo estas declaraciones públicamente: “Sé que muchos neoyorquinos se han sentido afectados por lo que vieron ayer, y yo soy uno de ellos”. Y añadió: “Apoyo retirar los carruajes de caballos de Central Park. También espero trabajar con los sindicatos y líderes comunitarios para lograrlo”.

Una práctica histórica cada vez más cuestionada

Los caballos de carruaje forman parte de la vida de Nueva York desde hace casi 200 años. Al principio se utilizaban como medio de transporte. Hoy en día, sin embargo, funcionan como atracción turística.

En las últimas décadas ha habido accidentes con caballos de carruaje en Nueva York. Los caballos se asustan, chocan con vehículos y, como Dennis, se desploman mientras trabajan. La Ley Ryder lleva el nombre de otro caballo, Ryder, que se desplomó en una calle de la ciudad mientras tiraba de un carruaje en 2022 y murió dos meses después. 🌱



Londres tendrá una de las mayores plantas de carne cultivada de Europa

La carne cultivada es carne obtenida a partir de células animales que se multiplican en instalaciones llamadas biorreactores, donde reciben nutrientes para crecer hasta formar tejido muscular. Este tipo de producción tiene, entre sus principales objetivos, reducir el impacto ambiental de la ganadería convencional.

Ahora, la empresa británica Meatly ha iniciado los trabajos de acondicionamiento de una nueva instalación piloto en Londres para producir carne cultivada.

La compañía prevé que, una vez finalizada, la planta alcance una capacidad de 20.000 litros de biorreactores, lo que la convertiría, según la propia empresa, en la mayor instalación de carne cultivada de Europa. El director ejecutivo de la compañía, Owen Ensor, ha confirmado esta información a través de su perfil en LinkedIn.

Producir comida para mascotas

La instalación está pensada para abastecer el mercado de comida para mascotas en el Reino Unido, con la previsión de iniciar el lanzamiento de sus productos en 2027.

La empresa Meatly cuenta con autorización regulatoria en el Reino Unido para carne de pollo cultivada, concedida en 2024, y ya en 2025 realizó una prueba comercial, convirtiéndose en la primera empresa de Europa en vender carne cultivada para mascotas.

Aunque existen autorizaciones limitadas en el Reino Unido para la carne cultivada, su producción a gran escala todavía no está extendida totalmente y su viabilidad económica sigue en desarrollo.

Fundada en 2022, Meatly ha centrado su estrategia en reducir los costes de producción de carne cultivada. Según la compañía, ha logrado abaratar su medio de cultivo celular hasta 0,22 libras por litro y reducir los costes de los biorreactores en un 90%, un paso clave para hacer viable la producción a escala industrial.

El proyecto cuenta con la participación de varias empresas especializadas en ingeniería, gestión de proyectos e instalaciones industriales, incluyendo firmas de gestión de obra, diseño y sistemas mecánicos y eléctricos. 🌱



Claves veganas para no descuidar tu alimentación este verano

El verano es un momento crítico para nuestra alimentación, hace calor y eso nos condiciona, pero también nos condiciona el hecho de que, para muchos de nosotros, empieza el periodo vacacional. El verano y las vacaciones pueden ser ideales para cuidarnos más todavía, pero la realidad es que no siempre es así.

Hace calor y eso se nota en cómo comemos y bebemos. Por suerte vivimos en un país con una gastronomía muy rica y con unos platos a base de vegetales fresquitos que son ideales para sofocar un poco las altas temperaturas. Las ensaladas y los gazpachos van de maravilla y son realmente fantásticos para ayudarnos con nuestra hidratación pues aportan mucha agua y también contribuyen a nuestras defensas antioxidantes, tan importantes frente a la radiación solar. Es importantísimo que estos platos tan veraniegos sean lo más variados posible y no



Las ensaladas y los gazpachos van de maravilla y son realmente fantásticos para ayudarnos con nuestra hidratación

caer en la desidia de comer siempre la misma ensalada o el mismo gazpacho por el agotamiento o apatía que nos produce el calor. Seguramente es una época del año en la

que casi todos necesitamos menos calorías, pero seguimos necesitando una buena cantidad de nutrientes, especialmente vitaminas, minerales y antioxidantes. Por eso, **en el**

período estival podemos aprovechar para hacernos platos veganos deliciosos, fresquitos y llenos de color que garantizan ese aspecto de salud. Una buena ensalada puede tener ingredientes tan increíbles a nivel nutricional como los brotes, el tomate, la remolacha, la zanahoria, el pepino, el pimiento y un toque frutal con unos daditos de melón o sandía. Además, un buen consejo es siempre enriquecer nuestras ensaladas con ingredientes como las semillas o los frutos secos o las legumbres.

Por otro lado, tenemos mucho más a mano las bebidas refrescantes y las cervecitas para calmar la sed y quizás por ahí nos perdemos un poco. Aunque por supuesto podemos disfrutar de ellas, **el problema es cuando la frecuencia de consumo cambia de ser ocasional o una o dos veces por semana durante el resto del año a ser diaria**. En verano es fácil caer en esto pues el cuerpo necesita líquidos, pero tomar refrescos cada

El Escaparate Vegano

Novedad!

SECO / PAN

Pan de trigo espelta proteico, de Biocop

Disfruta de un pan nutritivo y sabroso elaborado con trigo espelta.

Alto en proteínas y fuente de fibra, es ideal para personas activas que buscan cuidar su alimentación sin renunciar al buen sabor.

Sin lactosa ni huevo y apto para dietas veganas.



Certificado: Ecológico (Euro Hoja)
Marca: Biocop | www.biocop.es
Empresa: Biocop Productos Biológicos, S.A.

Novedad!

SECO / CEREALES

Granolas de coco, de Sol Natural



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

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

Nutrición Lógica

día significa aportar azúcares o edulcorantes (en los refrescos zero) extra que no son realmente necesarios. Y en el caso de las cervezas añadimos alcohol que, por otro lado, lejos de hidratarnos nos deshidrata. Así **una de las alteraciones en nuestra dieta de verano puede ser esa mayor ingesta de azúcares/edulcorantes o de alcohol**. En realidad, podemos disfrutar de esas bebidas si queremos, pero con una menor frecuencia de consumo, para algún día puntual, y a diario decantarnos por opciones mucho más saludables como el agua, obviamente, pero también las infusiones frescas, el agua aromatizada, el agua con gas amenizada con un poco de lima o limón e incluso la kombucha. La cerveza sin alcohol puede ser una opción de consumo más habitual para los amantes de esta bebida fermentada, pero esta no debe quitar el lugar a la hidratación verdadera basada en agua. En verano tenemos más sed y lo ideal es beber más agua, lo demás son opciones más lúdicas para momentos especiales.

Otro aspecto que suele alterar nuestra alimentación en verano son los horarios. Para empezar, los días son largos y hay luz hasta las nueve o las diez de la noche, dependiendo de la zona en la que estemos. Eso hace que, si bien en invierno quizás hemos seguido ese buen hábito de cenar temprano, en verano es muy



En verano tenemos más sed y lo ideal es beber más agua

difícil. A las ocho u ocho y media es buena hora en los meses invernales pues es de noche más temprano, hace frío y apetece estar antes en casa. Pero en verano es fácil que, estemos de vacaciones o no, estemos fuera de casa hasta más tarde. Sabemos que cenar tarde es algo que no va bien con nuestros relojes biológicos internos puesto que nuestro organismo está ajustado para horarios más bien tempranos. La crononutrición nos enseña que el sistema digestivo reduce su capacidad funcional por la noche y el metabolismo no es igual de eficiente a esas horas que el resto del día. Así que estas cenas de verano que empiezan tarde son un reto para nuestro organismo

y podemos sentir que nuestras digestiones son más lentas o pesadas y también que nos engordamos con mayor facilidad. Si se puede, aunque sea verano, es mejor comer y cenar temprano o procurar, sobre todo en la cena, tomar alimentos de fácil digestión y evitar los azúcares y los hidratos de carbono. Un helado por la noche puede ser algo puntual en un día especial pero no es la mejor idea si queremos mantener nuestro cuerpo en forma. El verano es una época que puede desestabilizar los niveles de azúcar en sangre.

También en verano podemos ser más propensos a **problemas leves pero molestos como es el estreñimiento**.

miento. Los hábitos de alimentación diferentes, una menor ingesta de fibra y también los horarios no regulares de las comidas pueden influir en nuestro tránsito intestinal. De hecho, la microbiota de nuestro intestino se modifica muy rápidamente ante los cambios de alimentación y eso se nota. A veces, el tapeo, picoteo o poteo, mucho más habitual en esta época, favorecen que comamos más alimentos calóricos, con hidratos de carbono refinados, con más grasas, etc. Y eso tampoco ayuda a la regularidad intestinal. Así que, en verano debemos procurar tomar igualmente una gran variedad de alimentos vegetales, incluir las legumbres que aportan mucha fibra, beber suficiente agua durante el día y procurar regularidad en tus comidas.

En definitiva, en verano nuestra alimentación puede salir un poco perjudicada si no prestamos atención a unir el disfrute con la salud. Beber poca agua y más de otras bebidas, hacer horarios de comidas no adecuados, comer de cualquier manera, caer en la monotonía y tomar más dulces que en otras épocas del año con los helados veganos con demasiado azúcar, son algunos de los errores que alteran nuestra alimentación durante el verano. Podemos dejarnos llevar o llevarnos hacia algo mejor. El verano, en realidad, es una gran oportunidad para cuidarse. 🌱

El Escaparate Vegano



CREMAS / UNTABLES

Avonella, de Perseus

🌱 Elaborada con aceite de aguacate prensado en frío, algarroba y avellanas, es la alternativa definitiva a las cremas de cacao tradicionales.

Sin azúcares añadidos ni aditivos y con un índice glucémico bajo. Ideal para tostadas, fruta o repostería saludable. ¡Disfruta de lo dulce sin renunciar al placer!



Certificado: Ecológico (Euro Hoja)
Marca: Perseus | www.perseusfoods.com
Empresa: Zenat International Group, S.L.



COSMÉTICA / HIGIENE

Tampones ecológicos súper con aplicador, de Natracare

🌱 Natracare solo fabrica tampones con algodón ecológico certificado y nada más, porque ningún pesticida, ftalato o dioxina debe entrar en contacto con la piel de las zonas más íntimas. Con Natracare sabrás exactamente lo que colocas dentro de tu cuerpo. Disponible en formato regular con aplicador; súper con aplicador; regular sin aplicador; súper sin aplicador; y súper plus sin aplicador.



Certificado: GOTS
Marca: Natracare | www.natracare.com/es
Empresa: Bodywise (UK) Ltd



Salsas veganas ecológicas en verano

Las salsas ecológicas son alimentos que precisan especial atención en su conservación durante el verano, una estación del año que se caracteriza por tener altas temperaturas. En esta época tenemos que ser precavidos a la hora de obtener, almacenar y consumir los alimentos, más concretamente aquellos que presentan mayor susceptibilidad al calor.

Estas salsas se diferencian de las convencionales en que contienen ingredientes procedentes de agricultura ecológica, quedando exentos todos aquellos alimentos que hayan sido tratados con pesticidas o modificados genéticamente. Además, la lista de conservantes permitidos en las salsas ecológicas es mucho más restrictiva y los que están aceptados son seguros en las dosis establecidas.

Un ejemplo es el ácido cítrico (E 330) que está presente de forma natural en varias frutas. El hecho de que las salsas ecológicas puedan contener muy pocos conservantes no es negativo, todo lo contrario, ya que no es interesante ingerir ingredientes que no están presentes en la naturaleza. Así pues, cuando hablamos de alimentación es recomendable utilizar el **principio de precaución**, es decir, si evitamos ingerir ingredientes modernos creados por la industria alimentaria nos aseguramos que estos no comporten ningún perjuicio a nuestra salud, en caso de que lo haya. Por tanto, la mejor opción siempre será escoger la salsa que no contenga aditivos o que contenga los menos posibles.

Ahora bien, también hay que tener en cuenta que estos productos sin aditivos presentan menor estabilidad y mayor susceptibilidad a contaminación por microorganismos patógenos, por tanto, deberemos tener mayor cuidado al consumirlos.

Otro punto a tener en cuenta es que las salsas ecológicas, al estar hechas con alimentos naturales y no contener conservantes o contener muy pocos, normalmente tienen fechas de caducidad más cortas.



Las salsas caseras necesitan más precaución para conservarlas correctamente, sobre todo en los meses del año de más calor

Esto implica que se pueden enranciar o estropear con mayor rapidez en comparación con las salsas convencionales, por eso tenemos que tener cautela con su conservación y consumo.

Hay ciertas prácticas que pueden ayudarnos a conservar las salsas ecológicas más tiempo y nos proporcionan seguridad a la hora de consumirlas. Algunos ejemplos son:

Mantenerlas a una temperatura óptima: es importante que una vez abiertas (y antes también si no están envasadas al vacío) las guardemos en el frigorífico a unos 4°C. Las temperaturas bajas ralentizan el crecimiento microbiano.

No comprar más de las que podemos consumir antes de que se

estropeen. Una buena planificación de consumo es importante.

Después de servir la salsa, es recomendable limpiar bien todas las paredes del bote, cubrir el resto de ella con aceite de oliva virgen y tapar bien el envase. Con esto evitamos el crecimiento de moho.

Tener en cuenta la fecha de caducidad a la hora de comprar la salsa y valorar si tenemos tiempo de consumirla antes.

Una vez abierto el envase, respetar el tiempo de consumo preferente indicado en la etiqueta.

Utilizar nuestros sentidos como ayuda. Si observamos que ha cambiado de color, olor o textura, o que presenta cualquier signo de des-

composición o moho, deberemos retirar la salsa de nuestra despensa y no consumirla.

Otra cuestión es que las salsas ecológicas suelen tener un coste más elevado ya que están hechas con ingredientes de mayor calidad. Esto hace que no siempre estén al alcance de todos. La solución no tiene por qué ser comprar salsas convencionales, ya que son productos que generalmente están llenos de aditivos e ingredientes poco saludables como, por ejemplo, el azúcar. Una buena alternativa es realizar nuestras propias salsas en casa, así controlamos exactamente qué ingredientes utilizamos.

Las salsas caseras necesitan más precaución para conservarlas correctamente, sobre todo en los meses del año de más calor. Aparte

de los consejos indicados anteriormente deberemos tener en cuenta otros aspectos:

- Lavarnos bien las manos y los alimentos que queramos incluir en la salsa.
- Ayudarnos de ingredientes naturales con características de conservación que ayuden a mantener la estabilidad de las salsas. Algunos ejemplos son:

El aceite de oliva: impide que el alimento entre en contacto con el aire y, por tanto, evita la proliferación de microbios aerobios.

La sal: es uno de los ingredientes de conserva por excelencia. La mayor parte de microorganismos no crecen en condiciones de elevada salinidad. El tamari es un buen ejemplo de salsa que contiene sal como base de conservación.

El vinagre y el zumo de limón: proporcionan a la salsa un pH ácido que dificulta el crecimiento microbiano.

El tomillo: contiene moléculas como el timol, los flavonoides o los polifenoles que, gracias a sus propiedades antimicrobianas y antioxidantes, favorecen la conservación de los alimentos.

El clavo: contiene eugenol, un derivado fenólico que posee propiedades bacteriostáticas y bactericidas.

El vinagre y el zumo de limón proporcionan a la salsa un pH ácido que dificulta el crecimiento microbiano

123RF Limited©dikushin



El romero: tiene propiedades antioxidantes que retrasan el proceso de oxidación de los ingredientes, favoreciendo sus propiedades más tiempo.

- Guardar la salsa en un recipiente hermético y en la nevera.
- Si hacemos más cantidad de la cuenta podemos envasarla al vacío utilizando la técnica del baño maría o, si lo preferimos, podemos congelarla.
- La consumiremos idealmente antes de los 5-7 días posteriores a su realización.

Hay muchos tipos de salsas caseiras que nos pueden ayudar a dar sabor a nuestros platos. Un ejemplo es la **salsa pesto vegana**, la cual se realiza con albahaca fresca, anacardos, levadura nutricional, zumo de limón, aceite de oliva virgen y sal. En verano la podemos añadir a las ensaladas para darles frescura y variedad.

Otra salsa buenísima es la **salsa de romesco**, hecha con avellanas, almendras, tomate, ñoras, vinagre y otros ingredientes según la receta. Es perfecta para poner sobre verduras hechas al horno o para acompañar una ensalada de escarola.

Existen muchas más: **la veganesa**, **la salsa chimichurri**, **la salsa de ajo y perejil** o **la clásica salsa de tomate** son algunos ejemplos. ¡Anímate a probarlas! 🌱

¡NOVEDAD!



Mi familia vegana

Consejos de tu pediatra para una alimentación saludable y equilibrada

¡La guía imprescindible para toda la familia!

Escrito por la pediatra Miriam Martínez Biarge, profesora universitaria de alimentación infantil con amplia experiencia clínica en asesorar familias vegetarianas y veganas



SEGUNDA
EDICIÓN
ACTUALIZADA

De venta en ecotiendas
y herbolarios

Más información



Cómo proteger la piel en verano. Elaboración de una crema antioxidante y protectora

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 del 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, solo 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.



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

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 efecto 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

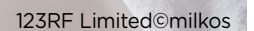
Para aportar hidratación y regeneración van bien los aceites ricos en omega-3 y 6 como uva, borraja, onagra, cáñamo, rosa mosqueta y arándano, entre otros.

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.

VASO	INGREDIENTES	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.



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.

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

Además de ser una crema 100% vegetal, esta elaboración casera te garantiza que no se ha testado en animales. Al hacerla tú mismo, evitas las marcas comerciales que, en muchos casos, siguen realizando pruebas en animales para sus protectores solares y cosméticos. 🌿

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



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

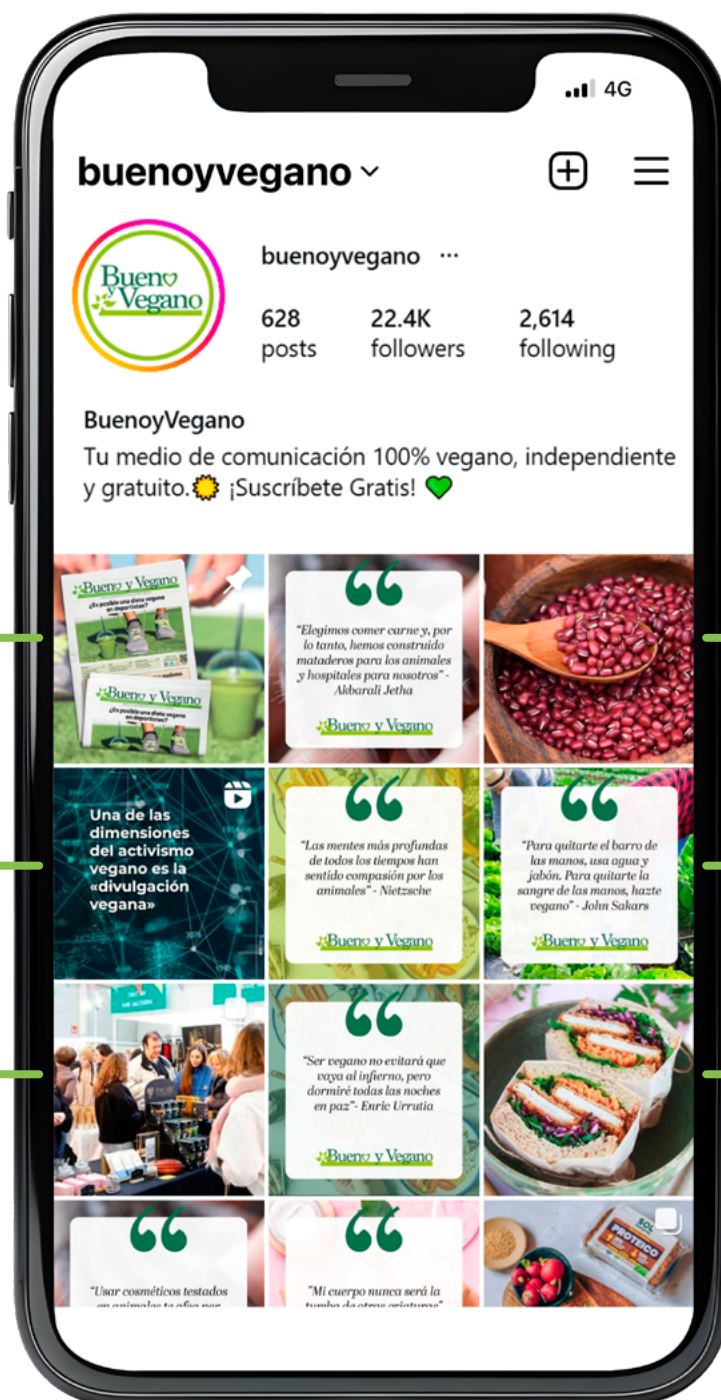
La cosmética BioVidaSana está certificada por bio.inspecta

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

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

Laura I. Arranz, Jordina Bargas,
Ariadna Coma, Iván Iglesias,
Isidre Martínez, 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

