

Bueno y Vegano

INFORMATIVO INDEPENDIENTE Y GRATUITO DE CONSUMO DE PRODUCCIÓN VEGANA

2026 AGOSTO - N° 105

Proteína vegetal: la opción más saludable



RECETA | 4

Matcha colada,
una manera fresca
de tomar té

ENTREVISTA | 10

Estella Schweizer,
fundadora del
Green Planet Movement

COSMÉTICA | 13

Todo lo que el listado
de ingredientes de un
cosmético no nos dice





Un macroestudio europeo sitúa a la proteína vegetal como la opción más saludable frente a la carne

Durante décadas, la creencia popular y ciertos sectores de la medicina más desactualizada mantuvieron la idea de que una alimentación sin carne era una opción incompleta, relacionada con la escasez de nutrientes, incluso con privación y hambre. Comer carne equivalía a salud, fuerza y desarrollo. Actualmente, gracias a la acumulación de datos clínicos y estudios epidemiológicos de los últimos años, estas ideas han quedado completamente obsoletas. La ciencia actual demuestra que prescindir de los productos de origen animal reduce la exposición a compuestos nocivos y mejora el funcionamiento del organismo en términos generales.

Un reflejo de este giro científico se encuentra en el reciente trabajo de la Escuela de Higiene y Medicina Tropical de Londres (LSHTM). Dos investigaciones publicadas de manera independiente, una en la revista

Current Developments in Nutrition y otra en las actas de la *Nutrition Society*, analizaron qué ocurre en el cuerpo cuando las personas realizan un gesto tan sencillo como cambiar las carnes procesadas por alternativas de origen vegetal.

Los resultados revelan mejoras nutricionales evidentes en la dieta completa de los participantes. Quienes incorporaron estas alternativas, lograron aumentar el consumo general de fibra entre un 4% y un 6%. Al mismo tiempo, la ingesta de grasas saturadas cayó entre un 6% y un 7%, mientras que los niveles de sal disminuyeron entre un 3% y un 4%.

El análisis aporta un dato relevante respecto a la clasificación de estos productos. Aunque los sustitutos de la carne suelen recibir la etiqueta de alimentos ultraprocesados (UPF), los investigadores descubrieron que la gran mayoría cumple



con los estándares de salud del Modelo de Perfilado de Nutrientes de la Agencia de Normas Alimentarias del Reino Unido (FSA). A diferencia de los ultraprocesados habituales, como la bollería o los platos listos para consumir que dañan la salud general de los consumidores, estas alternativas vegetales carecen de concentraciones desmedidas de azúcares, grasas añadidas o sodio. Sencillamente, funcionan como un aporte proteico más limpio.

Estudios previos ya apuntaban a que las opciones veganas tenían mejores propiedades que las carnes procesadas. Sin embargo, los artículos de la LSHTM confirman por primera vez que este intercambio genera un impacto medible y positivo en el cómputo global de la alimentación diaria. Como señala Sarah Nájera Espinosa, investigadora principal de los proyectos, aunque **la prio-**

Buen y Vegano

SUSCRÍBETE



ridad debe ser el consumo de alimentos vegetales integrales en su estado natural, como legumbres o frutos secos, estas alternativas sirven de forma muy práctica y eficaz como un puente de transición que ayuda a transformar los hábitos alimentarios de las personas que quieren dejar de consumir o reducir el consumo de productos de origen animal.

El único freno actual no es biológico, más bien de mercado. Mientras que los sustitutos lácteos como yogures y bebidas vegetales compiten en precio con los de origen animal, la carne vegetal sigue pagando una penalización económica que la vuelve más cara. Por ello, entidades como el *Good Food Institute Europe* insisten en la necesidad de políticas que faciliten el acceso a estas opciones proteicas y ayuden a consolidar la carne vegetal como una alternativa accesible y viable para reducir los derivados cárnicos.

Pero, volvamos al dato sobre el aumento de la fibra en las dietas vegetales. Existe una preocupante tendencia a trivializar la falta de fibra, reduciéndola a un simple problema de tránsito lento o estreñimiento ocasional. Pero la realidad médica es mucho más grave, puesto que **la carencia crónica de fibra es una de las mayores agresiones que sufre el organismo a largo plazo.**

De acuerdo con el proyecto internacional *Global Burden of Disease* (Carga Global de Enfermedades), publicado en la revista médica *The Lancet*, el bajo consumo de fibra está detrás de un millón de muertes anuales en todo el mundo. Cuando privamos al cuerpo de este componente, el microbioma intestinal se empobrece, porque los microorganismos que habitan en nuestro tracto digestivo no reciben el alimento que necesitan para fermentar y producir ácidos grasos de cadena corta (como el butirato). Esto provoca que la barrera intestinal se vaya debilitando progresivamente, algo que afecta de forma directa a la respuesta inmunológica y genera un estado proinflamatorio sostenido en el organismo.

La inflamación sistémica de bajo grado es el terreno donde germinan la diabetes tipo 2, las enfermedades cardiovasculares y trastornos digestivos graves como la diverticulitis, una afección dolorosa que causa sacos inflamados en las paredes del colon. La fibra regula la



Las dietas 100% vegetales saturan el organismo de antioxidantes, polifenoles y fitoquímicos que neutralizan los radicales libres antes de que puedan iniciar mutaciones cancerígenas

velocidad con la que los azúcares entran en el torrente sanguíneo. Sin ella, las fluctuaciones de glucosa dañan las arterias y aceleran la resistencia a la insulina.

Esta acumulación de inflamación y daño celular conecta de forma directa con la prevención del cáncer. Recientemente, la Unidad de Epidemiología del Cáncer del *Oxford Population Health* publicó las conclusiones del mayor estudio sobre alimentación y riesgo oncológico realizado hasta la fecha. Financiado por el Fondo Mundial para la Investigación del Cáncer, el trabajo analizó los datos de más de 1,8 millones de personas en tres continentes a lo largo de 16 años.

La investigación arrojó cifras contundentes sobre el beneficio de excluir la carne. Quienes siguen una alimentación basada en vegetales presentan una reducción del 31% en el riesgo de padecer mieloma múltiple, un tipo de cáncer de la médula ósea. Asimismo, muestran un 28% menos de riesgo en cáncer de riñón, un 21% menos en cáncer de páncreas, un 12% menos en cáncer de próstata y un 9% menos de probabilidad de desarrollar cáncer de mama.

El estudio de Oxford deja claro que la relación entre el consumo de carne roja y procesada y la aparición de tumores frecuentes es una realidad estadística innegable. Los com-

puestos que se generan al cocinar la carne a altas temperaturas, sumados al hierro hemo y a los conservantes como los nitritos, dañan el ADN de las células. Por el contrario, las dietas 100% vegetales saturan el organismo de antioxidantes, polifenoles y fitoquímicos que neutralizan los radicales libres antes de que puedan iniciar mutaciones cancerígenas.

Más allá del cáncer, el beneficio más inmediato de adoptar una dieta vegetal se observa en la salud del corazón y las arterias. Las enfermedades cardiovasculares siguen ocupando el primer puesto en las listas de mortalidad de los países occidentales, alimentadas por dietas ricas en colesterol y grasas saturadas procedentes de productos animales.

Cuando una persona elimina los lácteos, los huevos y las carnes, retira de su alimentación las fuentes exclusivas de colesterol exógeno. La evidencia científica acumulada por organizaciones como la Asociación Americana del Corazón demuestra que las dietas vegetales reducen drásticamente los niveles de colesterol LDL (conocido popularmente como colesterol malo) y la presión arterial. Cuando se sustituye la grasa animal por grasas insaturadas saludables presentes en frutos secos, semillas, aguacates y aceites vegetales, las arterias recuperan su elasticidad y se reduce la formación de placas de ateroma.

El producto del mes

Crema de pistacho 100%, de Tacho



Tacho 100% es la crema elaborada con pistacho real como único ingrediente. Cada cucharada aporta un 20% de proteína de forma totalmente natural, sin añadidos ni atajos.

Trabajamos con pistachos de origen España, cuidadosamente seleccionados y cultivados por nosotros para garantizar su sabor y calidad.

Una crema 100% vegetal, intensa y auténtica. El pistacho en su versión más pura.

Marca:

Tacho

Empresa:

Europistachios 2070, S.L.
www.tachocream.com

La suma de estas evidencias científicas demuestra que **elegir una alimentación basada íntegramente en productos de origen vegetal no es una restricción ni un sacrificio nutricional, sino una inversión en longevidad y calidad de vida.** Los datos de la Escuela de Higiene y Medicina Tropical de Londres muestran que incluso pequeños cambios cotidianos mejoran el perfil de nuestra dieta, mientras que los macroestudios de Oxford confirman que a largo plazo estas decisiones construyen una barrera sólida frente a las enfermedades más letales de nuestro siglo.



Matcha colada, una manera fresca de tomar té

El mejor momento para las infusiones y bebidas calientes es el invierno, reconfortan, nos hacen entrar en calor e hidratan. Pero no sufras, si eres amante del té y en concreto del té matcha, hay formas deliciosas de tomarlo durante los meses calurosos sin ponernos a sudar.

A diferencia de otras bebidas como el té, en el que se infusionan las hojas y luego se retiran, el té matcha consiste en las hojas secas y molidas enteras por lo que la concentración de antioxidantes es mayor que la de una infusión de té verde.

El sabor es más intenso y podemos usarlo para saborizar desde dulces como bizcochos hasta para

preparar bebidas, batidos o cócteles refrescantes como una piña colada con matcha.

Al tratarse de un polvo muy fino es necesario tratarlo adecuadamente para que no forme grumos y disfrutar de una textura muy fina. Por ello suelen utilizarse unos batidores específicos de bambú y agua caliente. Aunque la tradición marca que se use este utensilio, con un espumador de leche podemos conseguir un efecto muy similar.

Si ya te gusta disfrutar de tu té matcha en invierno, puedes añadir una cucharadita a tus batidos de frutas o preparar la receta que tienes a continuación.





©Iván Iglesias



Preparación: 10 min.

Dificultad: Baja

RENDIMIENTO (2-3 raciones)

Ingredientes:

- 1 o 2 cucharaditas de té matcha premium ecológico **Sol Natural**.
- 80 ml de agua caliente.
- 300 ml de leche de coco **Sol Natural**.
- 250 gr de piña madura o de zumo de piña.
- Sirope de agave **Sol Natural** al gusto.
- Hielo picado.
- Coco rallado **Sol Natural** para decorar.

de piña. Tritura con la batidora la piña o el zumo junto con la leche de coco y sirope de agave al gusto.

Cuando la crema sea uniforme puedes añadir hielo picado o en cubitos a la propia batidora para volver a triturar de nuevo.

Para decorar el vaso, humedece el borde con sirope de agave en un plato y luego pasa por coco rallado que quedará adherido. Llena los vasos unas tres cuartas partes o un poquito más, dejando en torno a 2 o 3 cm hasta el borde.

Sirve el té matcha con cuidado para que no se vaya directamente al fondo, puedes ayudarte con una cuchara. De manera natural el té irá bajando creando un dibujo atractivo en el vaso.

Sirve muy frío con un poco más de hielo picado si es necesario. 🍃

Elaboración

Prepara el té matcha con agua caliente y un espumador o un batidor de bambú. Bate hasta que no queden grumos y reserva.

Por otro lado, para la piña colada usa piña madura limpia de piel y sin el corazón. Es importante que la fruta esté madura para que aporte dulzor de manera natural. Si quieres una consistencia completamente líquida y muy fina puedes usar zumo



MATCHA PREMIUM

Aroma intenso • Sabor dulce • Textura suave



1,5 - 2 g de matcha



Agua caliente (máx. 80°C)



Batir en forma de W



Tomar solo o con bebida vegetal



Origen Japón





El fin de la peletería... la evolución ética necesaria



123RF Limited@alesmunt

La industria peletera mundial atraviesa una transformación profunda. Durante décadas, la cría de animales para la obtención de pieles fue una actividad consolidada en numerosos países, pero en los últimos años el sector ha experimentado un retroceso acelerado debido a la caída de la demanda, el desarrollo de materiales alternativos, las crecientes preocupaciones sobre el bienestar animal y los riesgos sanitarios asociados a las explotaciones intensivas. Europa se ha convertido en el principal escenario de este cambio: cada vez más países han prohibido o eliminado progresivamente

las granjas peleteras, mientras las instituciones científicas y veterinarias alertan de su impacto sobre la salud pública, la biodiversidad y el medio ambiente.

Cataluña avanza hacia la prohibición de las granjas peleteras

Cataluña ha dado un nuevo paso para impedir el regreso de esta actividad a su territorio, ya que en la actualidad no existen granjas en Cataluña, (sí en Galicia, 21, y en Valencia, 1, según las fuentes consultadas), instando el Parlament al Govern a prohibir la cría de animales con finalidad peletera.

La decisión del Parlament de Cataluña de avanzar hacia la prohibición de las granjas peleteras merece ser celebrada porque envía un **mensaje político y ético** de enorme trascendencia: hay actividades económicas que una sociedad puede decidir abandonar cuando dejan de ser compatibles con sus valores y con el conocimiento científico disponible.

Este cambio responde también a una **evolución de la opinión pública**. Según el Estudio sobre percepciones de la naturaleza y los animales publicado por la Fundación BBVA en 2025, el 90% de la ciudadanía considera inaceptable criar animales para fabricar prendas de piel.

Durante décadas se criaron visones, zorros, chinchillas o perros mapache en diminutas jaulas para convertir sus pieles en prendas de vestir. Hoy sabemos mucho más sobre las consecuencias de este modelo. La evidencia científica describe un **sufrimiento crónico** asociado

al confinamiento permanente, la imposibilidad de expresar comportamientos naturales, las lesiones físicas y los trastornos conductuales. También conocemos mejor sus **riesgos para la salud pública**, demostrados durante la pandemia de la COVID-19 y confirmados posteriormente por los dictámenes de la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria. A ello se suman los **impactos ambientales**, desde la elevada huella climática hasta la introducción de especies invasoras como el visón americano, cuyos efectos sobre la biodiversidad siguen presentes décadas después del cierre de muchas explotaciones.

Actualmente, el visón americano está presente en todas las cuencas de Girona y Barcelona, ha alcanzado zonas de Tarragona y se ha extendido hasta la cuenca del Segre. Su presencia supone una amenaza para numerosas especies autóctonas, ya que depreda peces como la trucha común, aves acuáticas, anfi-

El progreso ético consiste precisamente en revisar nuestras costumbres a la luz del conocimiento y de los valores que vamos construyendo como sociedad

Defensa Animal



123RF Limited©vitalislon

La evidencia científica describe un sufrimiento crónico asociado al confinamiento permanente, la imposibilidad de expresar comportamientos naturales, las lesiones físicas y los trastornos conductuales

bios, reptiles y especies protegidas como el cangrejo ibérico.

Pero, incluso si ninguno de estos problemas existiera, seguiría quedando una pregunta incómoda: ¿es legítimo criar y matar a otros animales para calzar y vestir humanos?

La respuesta afirmativa resulta imposible de defender. La función práctica que durante siglos pudo tener la piel animal ha desaparecido prácticamente en las sociedades desarrolladas. Hoy disponemos de **materiales naturales, reciclados y sintéticos** capaces de ofrecer el mismo aislamiento térmico, una mayor ligereza, mejor resistencia al agua y, además, un coste muy inferior. Desde un punto de vista funcional, la piel ya no es necesaria. Desde el punto de vista ético, su uso es inaceptable. Estamos ante una elección entre diferentes formas de vestir, una de las cuales exige la vida y el sufrimiento de millones de animales, mientras que las demás no.

Por eso la prohibición de las granjas peleteras representa algo

más que una medida sectorial. Es el reconocimiento de un principio que debería guiarnos en otros ámbitos: cuando una actividad basada en la explotación animal deja de ser necesaria y **existen alternativas** que satisfacen la misma necesidad, mantenerla resulta injustificable. En 2025, organizaciones que representan a más de 330.000 veterinarios solicitaron la eliminación progresiva de la cría de animales para peletería en Europa, así como la importación de pieles de países terceros, al considerarla incompatible con el bienestar animal.

Progreso ético

La historia de la humanidad está llena de prácticas que en su momento parecían normales y que hoy nos resultan moralmente inaceptables. El **progreso ético** consiste precisamente en revisar nuestras costumbres a la luz del conocimiento y de los valores que vamos construyendo como sociedad.

La esclavitud humana también fue considerada durante siglos una

actividad económica imprescindible. Cuando comenzó a cuestionarse, abundaban los argumentos sobre su imposibilidad práctica, su impacto económico o la supuesta falta de alternativas. Con el tiempo comprendimos que la pregunta correcta no era si podía mantenerse de forma más eficiente, sino si era aceptable seguir considerando a otros seres como simples recursos al servicio de nuestros intereses.

Puede ser el primer paso para abrir una conversación más amplia sobre el lugar que ocupan los animales en nuestro planeta y si el utilizarlos puede seguir justificándose

En este sentido, la peletería es quizá el terreno donde ese cambio resulta más evidente, aunque celebrar su desaparición no significa conformarse con ella. Al contrario. Puede ser el primer paso para abrir una conversación más amplia sobre el lugar que ocupan los animales en nuestro planeta y si el utilizarlos puede seguir justificándose.

Un paso previo hacia una futura ley

Aunque la resolución no tiene efectos legislativos inmediatos, representa un **compromiso político** claro para avanzar hacia una prohibición legal. En los próximos meses, las organizaciones ARDE e INTERCIDS presentarán al Govern y a los grupos parlamentarios una propuesta de articulado que sirva de base para la futura regulación.

Si finalmente la Generalitat transforma este compromiso político en una ley, Cataluña se convertiría en el primer territorio del Estado español en prohibir expresamente las granjas peleteras, reforzando una tendencia que se extiende con rapidez por Europa y que refleja un cambio profundo en la relación entre la sociedad, la producción industrial y los animales.

Desde INTERCIDS, **María José Mata** señala: “La aprobación de esta resolución no supone una novedad para este sector industrial en Catalunya, donde actualmente no existe actividad, pero sí representa un importante avance para prevenir que la cría intensiva de animales destinados a la producción de pieles pueda volver a implantarse. El texto articulado en el que estamos trabajando como propuesta al Govern puede ser una herramienta clave para consolidar esta regulación y dotarla de mayor seguridad jurídica”.

Por su parte, **Julia Elizalde**, portavoz de la entidad de protección animal ARDE: “Celebramos que el Parlament haya impulsado esta propuesta, que supone un paso importante para proteger a los animales, nuestros ecosistemas y la salud pública. La sociedad catalana rechaza criar animales en jaulas diminutas solo para fabricar abrigos de piel. Esperamos que el Govern de Cataluña traduzca lo antes posible este compromiso político innovador en una prohibición efectiva, para que Cataluña esté en el lado correcto de la historia junto al resto de Europa”. 🌱



Laura Clavijo
Periodista

El vocalista de la legendaria banda Sepultura explica por qué dejó de comer carne



Sepultura se encuentra realizando la etapa europea de su gira de despedida *Celebrating Life Through Death*, con inicio en junio y fin en agosto de 2026, con conciertos en festivales y recintos de países como Alemania, Suecia, Noruega, Grecia, Finlandia, España, Reino Unido e Irlanda.

El músico estadounidense **Derrick Green**, vocalista de la banda brasileña de metal desde 1997, ha explicado en una entrevista con *Plant Based News* sus raíces musicales en el hardcore y el thrash de los años 80, la importancia del equilibrio, su alimentación vegana y las razones que le llevaron a dejar de comer carne cuando era adolescente.

Green comenzó a cuestionarse el consumo de carne cuando tenía 14 o 15 años, influido tanto por la presencia del vegetarianismo en la escena hardcore y punk como por bandas como Cro-Mags. Su vocalista, John Joseph, fue uno de los mayores defensores del vegetarianismo y, más tarde, del veganismo. La banda abordaba temas como la espiritualidad, el autocontrol, la superación personal y una filosofía inspirada en el hinduismo, especialmente en el *Bhagavad Gita*.

Otra influencia decisiva fue la novela *The Jungle*, de Upton Sinclair, que estaba leyendo en el instituto. La obra, que denuncia las condiciones de los mataderos y la explotación de los trabajadores en la industria cárnica estadounidense de principios del siglo XX, tuvo un profundo impacto en Green. Ambas influencias coincidieron en esa etapa de su vida y marcaron su forma de pensar.

Green explicó que, cuanto más aprendía sobre la industria cárnica, más le indignaba su funcionamiento. “Me molestaba descubrir cómo la industria trataba no solo a los animales, sino también al planeta y a las personas. Había contaminación, muchas prácticas perjudiciales para la salud y una enorme falta de empatía. No quería contribuir a todo eso”. Tras abandonar la carne, asegura que “nunca volvió la vista atrás”. 🌱

Inglaterra y Gales reconocen el veganismo en la nueva normativa sobre alimentación en prisiones

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 dejar 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 haberla dejado 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©fotovlad

Kevin Bacon cambia temporalmente su apellido por "Bean" para promover el consumo de legumbres

La organización internacional de protección animal **Humane World For Animals** ha lanzado **Beansday**, un sencillo y saludable hábito semanal para ayudar a salvar la vida de los animales. Beansday anima a las personas a sustituir, cada miércoles, la carne por las legumbres (beans), un pequeño cambio que puede generar un gran impacto para los animales, el planeta y la salud.

Para dar inicio al Beansday, el actor y defensor de los animales Kevin Bacon cambiará temporalmente su nombre por Kevin "Bean". El simpático anuncio se presenta en un vídeo creado junto con Humane World for Animals.

El actor participa en la campaña para destacar la relación entre las decisiones alimentarias que tomamos y cómo estas pueden afectar a los animales. Al cambiar temporalmente su apellido "Bacon" (tocino) a "Bean" (judía), anima a otras personas a sumarse al Beansday.

"Con los años he desarrollado una conexión muy profunda con los animales. Cuando los conoces como individuos, te hacen reflexionar seriamente sobre las decisiones alimentarias que tomas. Por eso me encantó la idea de Beansday", declara el actor. "Un simple cambio en lo que comes cada miércoles marca una diferencia para los animales. Y si convertirme en Kevin Bean durante un tiempo ayuda a que la gente participe, estoy completamente de acuerdo", añade.

Para facilitar la participación en Beansday, Humane World for Animals ha creado un espacio informativo con un compromiso público para unirse a la iniciativa, además de recetas elaboradas por chefs y creadores de contenido especializados en cocina vegetal, pensadas para que sustituir la carne los miércoles sea fácil, accesible y divertido.

En gran parte del sistema alimentario mundial, los animales son confinados en espacios reducidos y sin estímulos que limitan su movimiento y comportamiento natural. Son criados, transportados y sacrificados en condiciones que les provocan miedo, estrés y lesiones. Este sufrimiento es consecuencia de prácticas normalizadas que consideran a los animales como mercancías y no como individuos. 🌱



Reseña Editorial



Montse Mulé
Editora



Mujeres que defendieron a los animales

Este es el título de un excelente libro de **Ana Muñoz Bello**, editado por **en el mar, editorial**, en el que historia, sociología, feminismo y activismo se entremezclan para ofrecernos una visión amplia sobre quienes fueron las primeras activistas del **movimiento antiviviseccionista** nacidas en el siglo XIX y principios del XX.

A través del **estudio documental exhaustivo** hecho por la autora, conocemos a Francis Power Cobbe, Anna Kingsford, Marie Huot, Emma Pfaff, Hildegart Rodríguez, Isabel Oyarzábal, Lizzy Lind af Hageby, Nina Douglas-Hamilton, Emarel Freshel y Brigid Brophy, y el contexto social y cultural en el que vivieron.

Pioneras en un mundo hostil ante las mujeres, ellas lograron estudiar, alzar la voz y salirse del rol que las mantenía al margen. Activistas por el voto de las mujeres, aguantaron críticas y menosprecio de médicos y científicos que las llamaban histéricas por rebelarse contra la tortura hacia los animales y reclamar cambios y leyes que la impidieran.

Ellas lucharon para evitar la experimentación terrible que sufrían los animales en los laboratorios, fundaron asociaciones, protectoras y fundaciones desde las que fomentar las alternativas a la crueldad sistemática hacia los animales y combatir la indiferencia generalizada de la sociedad ante ella. Escribieron libros, artículos, participaron en congresos, y todo ello está explicado en el libro de forma muy amena.

"Me he propuesto que sus nombres no caigan en el olvido, pues merecen ser recordadas. Sirva este libro de homenaje a todas ellas por defender a los indefensos, por rebelarse contra las injusticias y rebatir las excusas que se emplean para justificar la violencia que ejercemos a diario contra los animales", dice Ana Muñoz Bello.

La lectura de esta obra es enriquecedora para todos los que en la actualidad intentamos con nuestra aportación, hacer del planeta un lugar más justo. 🌱



Mujeres que defendieron a los animales

Autora: Ana Muñoz Bello
En el mar editorial
ISBN-13:978-84-10204-15-7



Estella Schweizer: “El enfoque no dogmático es fundamental”

Estella Schweizer es la fundadora del **Green Planet Movement**, a través del cual promueve y diseña menús sostenibles. Es autora de **Cooking for the Future**, publicado en 2023 por Südwest-Verlag, de **The Nut Cookbook**, publicado en 2022 por Prestel y **Veganissimo**, en 2024 por EMF. Defiende una cocina vegetal, colorida, sabrosa y natural, consciente de que el poder de una **revolución alimentaria**, necesaria para la nutrición, la salud y la protección del clima, reside en la cocina.

¿Cuál es el objetivo principal del Green Planet Movement que fundaste y cómo se relaciona con la Planetary Health Diet?

El **Green Planet Movement** acerca la visión de la **Planetary Health Diet** al público en general. Opera en dos niveles: para la industria de la hostelería, proporciona un marco con criterios y directrices claras que permiten a los profesionales crear platos y recomendaciones de menú adecuados. Para los consumidores, el icono del **Green Plate** sirve de señal fácilmente reconocible en menús y productos, ayudando a la gente a tomar decisiones beneficiosas para su salud y para el planeta.

¿Qué importancia tiene para el futuro el consumo de alimentos ecológicos regionales y de temporada, y cómo influye esto en la huella hídrica y ecológica de nuestros alimentos?

Los alimentos ecológicos regionales y de temporada serán cada vez más importantes, no solo para la salud personal, sino también como respuesta estructural a las presiones sobre los sistemas alimentarios globales. La agricultura ecológica favorece la salud del suelo, la biodiversidad y las cadenas de valor regionales, contribuyendo a la soberanía alimentaria. Sin embargo, en cuanto a la huella hídrica y de carbono, las generalizaciones son complejas. Las dietas basadas



Foto cedida por: Estella Schweizer

“La hostelería tiene el poder de hacer que la cocina basada en plantas se perciba como la nueva normalidad”

en plantas superan en promedio a las dietas con alto contenido de productos animales, pero incluso dentro de los alimentos de origen vegetal, algunos presentan un rendimiento deficiente; el arroz de regadío y los cítricos son ejemplos notables.

Para plasmar esto en una guía práctica, un plato basado en estos principios tendrá una huella hídrica y ecológica mínima:

1. **Proteína vegetal en cada comida**, idealmente legumbres o productos derivados, cultivadas en un radio de 200 a 400 km. Las legumbres también fijan nitrógeno en el suelo, reduciendo la dependencia de fertilizantes.

2. **Abundancia de verduras y ensaladas variadas**, de origen local y con rotación estacional, lo que evita importaciones con alta huella ecológica.

3. **Un componente integral**: mijo, trigo sarraceno, espelta o cereales antiguos como el kamut o la espelta. Estos suelen requerir menos agua y menos insumos que los cereales básicos como el trigo o el arroz.

4. **Frutos secos, semillas, hierbas y brotes**: de pequeño volumen, alta densidad nutricional y baja huella.

5. **Una porción de yogur de soja, hummus o una salsa de verduras** para completar la comida.

Hay 85 mil millones de animales de granja en el planeta. ¿Por qué esto constituye un problema ambiental y qué propone para solucionarlo, especialmente en lo que respecta al uso de la tierra y los cultivos?

85 mil millones de animales de granja requieren muchísima más tierra, agua y calorías para producir carne, lácteos y aves de corral que los alimentos que generan. La pérdida por conversión oscila entre el doble para las aves de corral y diez veces para la carne de vacuno; en promedio, 1 kg de soja produce solo unos 80 g de productos animales (ProVeg). El resultado: el 75% de las tierras agrícolas se destina a la ganadería, pero solo cubre el 18% del suministro calórico mundial (Poore y Nemecek, 2018).

La solución radica en un cambio significativo hacia el cultivo de legumbres y cereales directamente para el consumo humano. Esto liberaría aproximadamente el 60% de las tierras agrícolas actuales para la restauración de ecosistemas y, al devolver esas tierras a su estado natural, podría capturar 98.300 millones de toneladas adicionales de CO₂ para finales de siglo. Combinado con el cambio en la dieta, que reduce las emisiones agrícolas en un 61%, esta sería una de las palancas más efectivas para mantener el calentamiento global por debajo de 1,5 °C.

Las tierras que permanezcan cultivadas podrían gestionarse de forma regenerativa, promoviendo la biodiversidad, recuperando la salud del suelo y cerrando los ciclos de nutrientes sin insumos sintéticos.

Tu cocina es un puente entre el placer y la ética. ¿Qué mensaje les darías a quienes dudan de que sea posible ser vegano y disfrutar plenamente de la comida?

La mejor respuesta es una comida. En mi experiencia de los últimos 15 años, en el momento en que

Entrevista



Foto cedida por: Estella Schweizer

alguien prueba un plato vegetal vibrante, bien sazonado y rico en proteínas —sin ningún tipo de prejuicio ideológico— la mayoría de las dudas se disipan por sí solas.

Los prejuicios sobreviven principalmente en la abstracción; rara vez sobreviven a la experiencia directa.

Esa es la historia que contamos en Green Plate: no sacrificios, sino variedad, color y auténtica satisfacción. Los ingredientes vegetales son la base común de todas las cocinas del mundo; nosotros simplemente los colocamos en el centro del plato.

El enfoque no dogmático es fundamental. La gente no quiere ser convertida; quiere ser deleitada. Y cuando lo es, el efecto dominó se produce de forma natural. El sector de la hostelería es clave en este sentido: tiene el poder de hacer que la cocina basada en plantas se perciba como la nueva normalidad, mucho antes de que alguien tenga que tomar una decisión consciente al respecto.

Defiendes una dieta verdaderamente ecológica y vegetal. ¿Cómo convences a los escépticos de que el veganismo es la opción más natural y accesible para la vida cotidiana?

Me gustaría matizar el enfoque: defendiendo la *Dieta para la Salud Planetaria*, no el veganismo como ideología. Mis recetas son basadas en plantas porque ahí reside el mayor potencial de cambio y porque no quiero promover productos de origen animal.

Pero no soy dogmática al respecto: la experiencia me ha demostrado que obtengo mejores resultados con mis clientes cuando no se sienten juzgados. En el momento en que perciben una agenda moral, dejan de escuchar y pierden toda curiosidad por la cocina basada en plantas. Pero la cocina, la experimentación, los sabores: ahí es donde ocurre la magia.

Lo que intento transmitir, tanto a chefs como a cocineros caseros, es un principio de diseño: basar la receta desde el principio en proteínas vegetales y una alta densidad de micronutrientes, y así será completa, satisfactoria y deliciosa por sí sola. Una vez que la gente experimenta esto, los productos de origen animal dejan de parecer necesarios. Se convierten en opcionales: algo que se puede añadir ocasionalmente, pero ya no la base sobre la que se organiza todo lo demás.

Ese cambio de perspectiva, más que cualquier argumento moral, es lo que suele mover a la gente.

¿Cómo te aseguras de que tu mensaje vegano sea inclusivo y llegue a todos, incluso a quienes aún no lo han adoptado?

Primero, reformularía ligeramente la premisa: no empiezo con un mensaje vegano, y eso es intencional. La palabra “vegano” tiende a generar división incluso antes de que comience la conversación. Lo que priorizo es el sabor, las proteínas, el color y la variedad. La etiqueta Green Plate existe precisamente por esto: es una invitación, no una declaración.

La inclusión comienza con el lenguaje y la estética. Un plato verde en el menú no excluye a nadie; simplemente indica un plato delicioso, nutritivo y respetuoso con el planeta.

Quienes comen carne pueden pedirlo sin sentirse discriminados. Esa es la clave.

El sector de la hostelería es mi principal multiplicador en este sentido. Un chef que coloca un plato vegetal atractivo en el centro del menú llega a cientos de personas al día que jamás leerían un libro sobre alimentación sostenible. Simplemente piden lo que les apetece. Así es como se cambian las preferencias: mediante ofertas atractivas y experiencias inspiradoras.

El Escaparate Vegano



BEBIDAS

Sin Gas: el isotónico ecológico, de Good Bio Foods

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

Es una alternativa saludable a las isotónicas industriales, sin azúcares añadidos, sin gas y elaborada únicamente con ingredientes naturales.



Certificado: Ecológico (Euro Hoja)
Marca: Sin Gas
Empresa: Good Bio Foods, S.L. | www.goodbiofoods.com



PROTEÍNA VEGETAL

Tofu Basilico: un verdadero clásico, de Taifun

➤ Después de todos estos años, nos sigue cautivando su encanto mediterráneo. El pesto de albahaca confiere a este tofu su incomparable sabor y agradable textura. Realza cualquier comida con un fragante sabor a albahaca, ya sea servido frío, templado, en una ensalada caprese, con *antipasti* o en un sándwich. Taifun utiliza los mejores ingredientes para sus especialidades de tofu. No contiene gluten. Elaborado con Soja proveniente de Alemania, Austria y Francia.



Certificado: Ecológico (Euro Hoja)
Marca: Taifun Tofu | www.taifun-tofu.de/en
Empresa: Taifun-Tofu GmbH

Entrevista



Y una vez que alguien ha tenido la experiencia, la conversación se vuelve mucho más fácil. No hay que convencer a la gente de nada. Solo hay que asegurarse de que la comida sea lo suficientemente buena como para que vuelvan a por más.

Si la comida ecológica es la verdadera y necesaria, ¿por qué crees que no es 100% libre de productos de origen animal?

La agricultura ecológica convencional ha dependido tradicio-

nalmente de insumos de origen animal, como estiércol y harina de cuerno, para la fertilidad del suelo. Esa es la razón histórica por la que la certificación ecológica no exige la producción sin productos de origen animal.

Pero esta premisa se cuestiona cada vez más. La **agricultura vegana biocíclica** demuestra que se pueden obtener suelos fértiles y saludables utilizando únicamente insumos vegetales (como purín de ortiga, te de lombriz y compostaje),

sin ningún producto animal en el ciclo. Considero que esta evidencia es convincente, aunque el debate aún no esté zanjado.

De lo que sí estoy segura es de lo siguiente: el problema no es la agricultura ecológica en sí, sino la escala y el método. Actualmente, tenemos 85 mil millones de animales de granja en la Tierra, la gran mayoría en sistemas intensivos. Si redujéramos esa cifra a unos 8 mil millones, mantenidos únicamente en agricultura extensiva y regenerativa, donde los animales contribuyen genuinamente a los ciclos locales del suelo, ya habríamos logrado algo transformador. Eso representa una reducción del 90%.

La dirección a seguir es hacia explotaciones más pequeñas y diversas, gestionadas de forma regenerativa y más cercanas a los ciclos naturales. La producción sin productos de origen animal podría ser el objetivo a largo plazo. Llegar a ese punto es un proceso.

¿Debería el poder de las ollas y sartenes usarse solo para cocinar verduras, o también para dejar de cocinar cadáveres?

La palabra “cadáver” es intencional, y entiendo por qué alguien la usa. Porque sí, comer animales es una cuestión ética, y muy seria.

Tiene consecuencias para los animales, para el planeta y, en última instancia, para todos nosotros. No lo ignoro.

Pero he aprendido que quienes más necesitan escuchar este mensaje son precisamente quienes se cierran en sí mismos en cuanto se sienten acusados. La vergüenza genera actitud defensiva, cambio no, desafortunadamente. Y simplemente no podemos permitirnos perder a la mayoría de la gente por una estrategia de comunicación que los hace sentir juzgados incluso antes de haber probado nada.

Así que mis ollas y sartenes son instrumentos de transformación. Una transformación que se produce a través del placer, la curiosidad y la sorpresa. Un plato que hace que alguien diga: “No tenía ni idea de que la comida vegetal pudiera saber así” tiene más impacto que cualquier argumento moral. Ese momento de deleite es la apertura.

¿Creo que debemos dejar de comer animales? Sí, urgentemente y a gran escala.

Y el camino hacia ello pasa por la cocina. Invita primero a la gente a la mesa; la conversación surge de forma natural una vez que se sientan y prueban extraordinarios sabores vegetales. 🌱

El Escaparate Vegano



SUPERALIMENTOS

Levadura nutricional con B12 ecológica – Única en el mercado, de Sol Natural

🌱 A diferencia de las levaduras nutricionales enriquecidas, en las que la vitamina B12 es de origen sintético, en este caso la B12 se obtiene mediante fermentación orgánica de microorganismos, lo que garantiza una pureza excepcional.

Una excelente opción para disfrutar de una fuente de nutrición completa, con un irresistible sabor umami, en un formato 100% ecológico y libre de ingredientes sintéticos.



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



SNACKS

Seaveg Crispies – El snack de algas galardonado, de Clearspring

🌱 Las deliciosas algas nori ecológicas certificadas de Clearspring se cultivan en las cristalinas aguas de la costa de Corea. Se tuestan durante solo unos segundos para aportar una textura crujiente y realzar el característico sabor umami del mar. Un ligero toque de sal marina convierte esta popular alga en un snack práctico y sabroso para toda la familia.



Marca: Clearspring | www.clearspring.co.uk
Empresa: Clearspring Ltd.



Todo lo que el listado de ingredientes de un cosmético no nos dice

INCI son las siglas de International Nomenclature Cosmetic Ingredient, es decir, de la nomenclatura que se utiliza en el sector cosmético para denominar a los ingredientes. Fue creada en 1973 por una asociación estadounidense con el objetivo de estandarizar la manera de nombrar a los ingredientes y que pudieran reconocerse independientemente del país donde se elabore el cosmético.

El reglamento europeo sobre productos cosméticos (Reglamento (CE) No 1223/2009) obliga a que en el etiquetado de todos los productos cosméticos aparezca el listado de ingredientes. La Comisión elabora un glosario con el nombre común que debe utilizarse para cada uno de los ingredientes. Este glosario tiene en cuenta nomenclaturas reconocidas internacionalmente, que es principalmente la INCI.

En muchos artículos de divulgación, redes sociales, en las aplicaciones para el móvil que escanean y clasifican los ingredientes e, incluso, en la información de las propias empresas, se habla del INCI como una herramienta que permite al consumidor mínimamente formado, reconocer si un producto es natural o no. Evidentemente, lo primero para saber si una cosmética es natural o ecológica es ver cuáles son sus ingredientes. Hay muchos ingredientes que solamente con leer su nombre ya sabemos que no

**Evidentemente,
lo primero
para saber si
una cosmética
es natural o
ecológica es ver
cuáles son sus
ingredientes**



**El propio reglamento
permite que
"nos la puedan colar"**

son naturales, como los que contienen los términos PEG, TEA, MEA o DEA, los que contienen el término "paraben", el EDTA, Paraffin, los acabados en "eth", como el Sodium Laureth Sulfate y un largo etcétera.

Pero hay muchos otros que solo por su nombre INCI no podemos saber ni su origen ni su método de obtención, y, además, hay matices que escapan a ese análisis superficial y que solo se pueden constatar si se tiene acceso a la información técnica que acompaña a esos ingredientes.

En primer lugar, el propio reglamento permite que "nos la puedan colar" ya que escapan a la obligatoriedad de indicarse en el listado:

1. Las impurezas contenidas en las materias primas utilizadas. Si un ingrediente tiene un contami-

nante tóxico como los metales pesados no lo vamos a saber.

2. Las sustancias técnicas subsidiarias utilizadas durante la mezcla, pero que ya no se encuentran en el producto acabado. Si se ha usado un producto tóxico en la obtención de ese compuesto, tampoco vamos a saberlo. Es el caso del óxido de etileno, una sustancia cancerígena que se utiliza para obtener el SCI (Sodium Cocoyl Isethionate), un compuesto muy frecuente en los champús sólidos, pero que no se refleja en el INCI del ingrediente.

3. Los compuestos perfumantes y aromáticos, así como sus materias primas, se mencionarán con los términos "parfum" o "aroma", es decir bajo un mismo nombre se incluyen centenares de sustancias diferentes, muchas de ellas de síntesis química.

Pero más allá de las limitaciones propias del reglamento, hay muchos otros aspectos imposibles de detectar solo a partir del listado de ingredientes. Algunos ejemplos serían:

- Ingredientes de origen animal y vegetal con el mismo nombre.
- Ingredientes de origen natural o petroquímico con el mismo nombre.
- Ingredientes transgénicos.
- Ingredientes provenientes de explotación infantil.
- Ingredientes provenientes de explotación de ecosistemas naturales.
- Ingredientes irradiados.

Está claro que el INCI es una herramienta útil, pero con limitaciones importantes que limitan la capacidad de discernir si una cosmética es realmente econatural, vegana o no. 🌱



Seis formas en que la ganadería intensiva está destruyendo el planeta

El sector ganadero es uno de los mayores responsables de las emisiones de metano, gas de efecto invernadero que hace aumentar la temperatura global. Para entenderlo, hay que explicar que las vacas emiten metano a través de eructos. En su digestión se produce la llamada fermentación entérica, un proceso biológico donde los microorganismos del aparato digestivo descomponen el alimento y se genera el gas. El problema no son las vacas en sí, sino la actividad humana, que ha aumentado el impacto mediante la ganadería intensiva para satisfacer la demanda de carne.

Según la Food and Agriculture Organization of the United Nations (FAO), la agricultura es responsable de aproximadamente el 40% de las emisiones de metano antropogénicas, es decir, aquellas que no son naturales del medio ambiente sin la intervención humana, de las cuales el 32% proviene de los sistemas ganaderos y el 8% del cultivo de arroz. En conjunto, los cerca de 1.500 millones de cabezas de ganado bovino, junto con unos 2.000 millones de ovejas y cabras en el mundo, generan emisiones de metano que, expresadas en CO₂, alcanzan las 3,3 gigatoneladas, según la FAO.

Por qué es hora de cambiar

En la actualidad se investigan varias innovaciones en alimentación animal para reducir las emisiones de metano, como la incorporación de algas que disminuyen la fermentación entérica. Las más estudiadas son las algas rojas del género *Asparagopsis*, aunque su aplicación a gran escala no es tan simple: su producción masiva es compleja, es necesario controlar las dosis para garantizar su seguridad y aún se desconoce su impacto a largo plazo.

Recientemente, en Reino Unido también se ha avanzado en la in-



El problema no son las vacas en sí, sino la actividad humana, que ha aumentado el impacto mediante la ganadería intensiva para satisfacer la demanda de carne

vestigación de los llamados “bloqueadores de metano” añadidos al pienso, que reducen la producción de este gas. Sustancias como el 3-NOP han demostrado reducir las emisiones de metano en el ganado en estudios y ensayos realizados en algunos países.

En 2022, Zero Emissions Livestock Project, una iniciativa creada por el entonces príncipe Carlos de Reino Unido junto con el diseñador Sir Jony Ive para apoyar soluciones frente al cambio climático, inventó un dispositivo similar a una máscara para vacas diseñada para capturar el metano que emiten al respirar y eructar. Aunque fue elogiado públicamente, también generó críticas, ya que las máscaras podrían resultar incómodas o estresantes para los animales e interferir con comporta-

mientos como alimentarse, respirar o moverse con libertad.

Reducir el metano, por sí solo, no resuelve el problema ambiental de la ganadería, sino que actúa como un parche. La industria ganadera no solo genera emisiones durante la cría del ganado, sino que también produce una serie de impactos a lo largo de la producción, hasta que la carne llega al consumidor.

El impacto de la deforestación

Estudios y organismos ambientales como World Wide Fund for Nature (WWF) coinciden en que el principal motor de la deforestación en la Amazonía es la expansión de pastos para ganado. Además, otras industrias contribuyen a la pérdida

de bosques, como la producción de aceite de palma, la soja y la explotación maderera.

Según WWF, en el tiempo que se tarda en decir la palabra “deforestación”, desaparece un área de bosque equivalente a un campo de fútbol. Esta situación supone un grave problema para la biodiversidad, ya que los bosques tropicales albergan especies amenazadas y en peligro de extinción, como orangutanes, rinocerontes, elefantes, tigres y jaguares. Si sus hábitats son destruidos, no solo pierden alimento y refugio, sino que también se vuelven más vulnerables a los conflictos con los seres humanos.

A su vez, estos bosques son esenciales para la captura de carbono. Los árboles absorben dióxido de carbono durante su crecimiento, pero cuando son talados o quemados, ese carbono vuelve a liberarse a la atmósfera.

Huella hídrica de la ganadería

Los ganaderos talan y queman selvas porque necesitan más espacio para el ganado, pero la tierra no es el único recurso que consume la ganadería.

Según el Pacific Institute y National Geographic, producir un huevo requiere unos 200 litros de agua. Para medio kilo de pollo se necesitan alrededor de 1.770 litros, mientras que medio kilo de carne de vacuno requiere unos 6.800 litros. En conjunto, la ganadería representa entre el 20% y el 33% del consumo mundial de agua dulce.

Los animales también requieren enormes cantidades de alimento. Un análisis de 2020 de la Comisión Europea señala que gran parte de la producción agrícola en la Unión Europea se destina a la alimenta-

ción animal y a la producción de biocombustibles. Según Greenpeace, el 62% de los cereales se utiliza para pienso animal y solo el 23% para consumo humano. Además, el 88% de la soja y el 53% de las legumbres se destinan también a la alimentación animal.

El agua contaminada

El consumo de agua no es el único problema hídrico relacionado con la ganadería. La industria también está vinculada a la contaminación de ríos, lagos y arroyos debido a los vertidos procedentes de las granjas industriales.

Una investigación del Bureau of Investigative Journalism (2022), en colaboración con varias organizaciones ambientales, encontró bacterias resistentes a antibióticos en ríos del Reino Unido, especialmente en zonas cercanas a explotaciones ganaderas intensivas, como el río Wye.

En Estados Unidos, donde las balsas de estiércol procedentes de la ganadería intensiva pueden desbordarse o filtrarse hacia ríos y acuíferos cercanos, el problema también

La industria ganadera no solo genera emisiones durante la cría del ganado, sino que también produce una serie de impactos a lo largo de la producción

es importante. En 2022, diversas organizaciones ambientales y comunidades rurales presentaron acciones legales contra la Agencia de Protección Ambiental (EPA) por la falta de medidas urgentes para controlar este tipo de contaminación.

La contaminación del aire

Los animales producen residuos y, a través de la descomposición de la orina y el estiércol, se liberan gases como el amoníaco, el óxido nítrico y el sulfuro de hidrógeno, que afectan tanto al medioambiente como a la salud humana.

La organización World Animal Protection señala que la exposición prolongada a gases procedentes de la ganadería intensiva, como el amoníaco, está asociada a problemas de salud como enfermedades respiratorias, cardiovasculares y ciertos tipos de cáncer.

Aumenta el riesgo de enfermedades zoonóticas

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), aproximadamente el 60% de las enfermedades infecciosas emergentes reportadas globalmente son zoonosis, es decir, enfermedades

transmitidas de animales a humanos. Muchas proceden de animales salvajes, como monos y murciélagos, pero investigaciones sugieren que los animales criados en granjas industriales también representan un riesgo.

Mayor resistencia a los antibióticos

Por último, la ganadería industrial no solo puede aumentar el riesgo de enfermedades, sino también dificultar su tratamiento. Debido a las condiciones de baja calidad de vida en muchas granjas industriales, numerosos productores recurren al uso habitual de antibióticos para prevenir infecciones.

Según World Animal Protection, una gran parte de los antibióticos de importancia médica se utiliza en animales de granja, estimándose que alrededor del 70-75% del total se destina a la ganadería a nivel mundial. El abuso de antibióticos tiene consecuencias graves: las bacterias pueden desarrollar resistencia a estos medicamentos, reduciendo su eficacia y favoreciendo la aparición de superbacterias resistentes a los tratamientos. 🌱

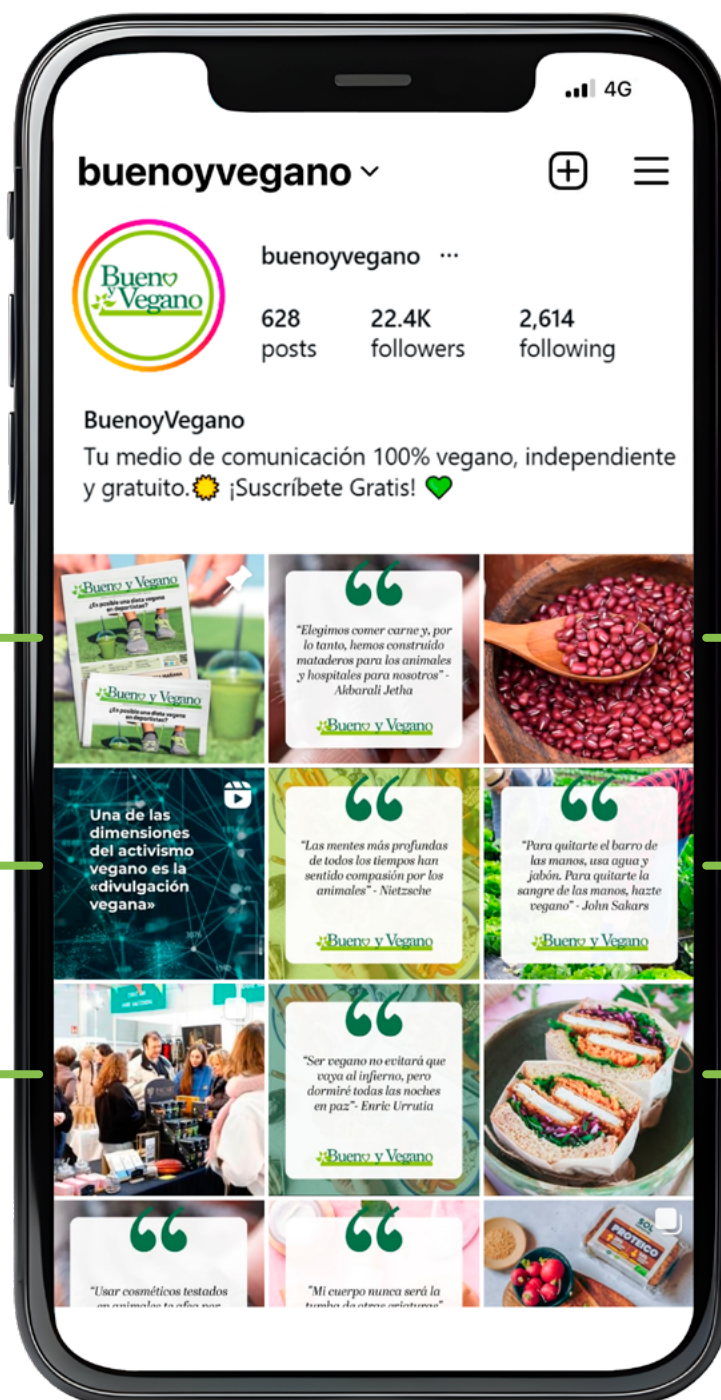


123RF Limited©peopleimages12

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, Núria Alonso, Laura I. Arranz,
Iván Iglesias, Montse Escutia

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

