

Bueno y Vegano®

INFORMATIVO INDEPENDIENTE Y GRATUITO DE CONSUMO DE PRODUCCIÓN VEGANA

2026 SEPTIEMBRE - N° 106

Restaurant

MON.-THURS. 11-24 FRI.-SUN. 10.³⁰-24

¿Es más probable
vivir hasta los
100 años si se
come carne?

Lo que dice
(y no dice)
la ciencia



RECETA | 6

3 recetas energéticas
para la vuelta
a la rutina

DEFENSA ANIMAL | 12

La victoria de los pulpos:
ahora toca cerrar la puerta
para siempre

COSMÉTICA | 14

Lo que necesita
la piel grasa después
del verano



www.buenoyvegano.com

SUSCRÍBETE GRATIS



¿Es más probable vivir hasta los 100 años si se come carne? Lo que dice (y no dice) la ciencia

En los últimos días, varios medios han publicado que consumir carne podría aumentar las probabilidades de alcanzar los 100 años. La afirmación procede de un estudio reciente realizado en población china de edad avanzada, pero, como suele ocurrir en estos casos, los titulares simplifican en exceso lo que la investigación realmente muestra.

Analizar con detalle este tipo de estudios es fundamental para evitar conclusiones precipitadas y entender qué influye de verdad en la longevidad.

Qué examinó realmente el estudio chino

El trabajo se basó en un grupo de más de 5.000 personas chinas de 80 años o más, comparando a quienes alcanzaron los 100 años con quienes fallecieron antes. El objetivo era explorar si existía alguna relación entre

el tipo de dieta y la probabilidad de convertirse en centenario.

Los investigadores encontraron que las personas clasificadas como vegetarianas o veganas mostraron una menor probabilidad de alcanzar los 100 años en comparación con las que comían carne. Sin embargo, cuando los investigadores analizaron los datos con mayor profundidad, observaron algo fundamental: la asociación solo era significativa en personas con índice de masa corporal muy bajo (IMC <18,5). En aquellas con un peso en rango normal, la relación entre carne y longevidad desaparecía.

Esto cambia la interpretación, y sugiere que el problema podría no ser la ausencia de carne en sí, sino cómo actúa esta en personas con un estado de mayor fragilidad o posible déficit nutricional. De hecho, otros componentes de la dieta, como un alto consumo de verduras, sí se aso-



ciaron con mayor longevidad independientemente del peso.

El estudio no puede determinar si la menor probabilidad de alcanzar los 100 años se debe a la ausencia de carne en sí o a otros factores asociados. Los propios investigadores señalan que es posible que el bajo consumo de carne actúe como un

indicador de vulnerabilidad socioeconómica. En la China del siglo XX, el acceso a alimentos de origen animal ha estado estrechamente ligado al nivel socioeconómico, por lo que un bajo consumo puede reflejar pobreza y, con ella, peor acceso a alimentos, cuidados y atención sanitaria, todo lo cual impacta negativamente en la esperanza de vida.

TUS MEJORES ALIADOS PARA LA

vuelta al trabajo

Menos estrés, más energía y máxima concentración.

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

Solnaturalbio
 Solnatural
 Biosolnatural

Además, la carne puede resultar difícil de masticar o digerir en edades avanzadas. En ese caso, no sería que evitarla reduce la esperanza de vida, sino que las personas que ya son más frágiles tienden a dejar de consumirla.

La importancia del peso en las edades avanzadas

A partir de los 80 años, un índice de masa corporal bajo suele deberse a pérdida de apetito, dificultad para masticar y digerir ciertos alimentos y/o enfermedades crónicas; y conduce a pérdida de masa muscular (sarcopenia) y fragilidad.

En este contexto, la alimentación deja de ser solo una cuestión de elección y pasa a estar fuertemente condicionada por la capacidad física, el estado de salud y, en muchos casos, los recursos disponibles. Aunque el estudio no demuestra que el bajo peso, por sí solo, reduzca la probabilidad de alcanzar los 100 años, sugiere que en esta situación de mayor vulnerabilidad, incluir un alimento que aporta calorías y proteínas, como la carne, podría resultar protector. También podrían proteger igualmente alimentos ricos en proteínas vegetales, pero el estudio chino no evaluó esta posibilidad.

¿Por qué no comían carne?

Un dato interesante es que los investigadores no pidieron a los participantes que se definieran como “veganos” o “vegetarianos”. En su lugar, utilizaron un cuestionario simple sobre la frecuencia con la que consumían ciertos alimentos. Así, quienes afirmaban comer carne “rara vez o nunca” fueron clasificados como vegetarianos, y dentro de ese grupo se identificaron subcategorías, incluida la vegana, en función de si también evitaban pescado, huevos y lácteos. Con este método, aproximadamente un 20% del total de la muestra fue considerado “vegetariano” y un 5% “vegano”. Una cifra llamativa si se tiene en cuenta que en países con larga tradición vegana, como Reino Unido, ese porcentaje es similar o incluso menor. Esto hace pensar que más que reflejar una elección dietética consciente y planificada, esta clasificación manifiesta un acceso limitado a alimentos de origen animal. Además, el estudio no analiza la calidad nutricional global de cada patrón dietético. En otras



palabras, más que comparar dietas bien definidas, el análisis compara grupos de personas por lo que no comían (o no podían comer).

Lo que el estudio no demuestra

Es importante subrayarlo con claridad: este estudio no demuestra que comer carne aumente la longevidad. Se trata de un estudio observacional, en una población muy específica y de edad avanzada, donde múltiples factores, nutricionales, sociales y de salud, se entrelazan.

La verdadera lección de este estudio es que la nutrición en la vejez importa (y mucho). A partir de los 80 años, el riesgo no suele ser el exceso, sino el déficit de calorías y proteínas, que conduce a una pérdida de masa muscular y aumenta el riesgo de infecciones, fracturas y otros problemas. Y cualquier patrón alimentario, incluido el vegano, debe adaptarse para cubrir estas necesidades.

¿Es posible una dieta vegetal adecuada después de los 80?

Absolutamente, una dieta vegetal puede mantener la salud durante toda la vida y ayudarnos a llegar y superar los 100 años fuertes y en buena forma. Estos son los puntos principales que debes seguir para lograrlo:

1. Come legumbres a diario. En guisos, en ensaladas, en purés, en hamburguesas, en patés tipo hummus... Las legumbres tienen una alta densidad nutricional: proporcionan energía, proteínas para mantener la

masa muscular, fibra, minerales, vitaminas y antioxidantes. Los pueblos más longevos son aquellos que basan su dieta en las legumbres.

2. Incluye también tofu, tempeh, soja texturizada y seitán a diario (puedes ir alternando entre ellos). Idealmente una de las comidas principales debería incluir legumbres y la otra, derivados de la soja o seitán.
3. Puedes alternar o complementar las legumbres con productos elaborados a base de proteína de soja o de guisante. Por ejemplo, si añades a tus guisos de legumbres embutidos de soja o guisante estarás aumentando el aporte de proteínas y además haces más rico el guiso.
4. Come frutos secos y semillas sin sal a diario. Idealmente un puñado mediano, 30-40 g. Si tienes problemas para masticarlos, úsalos en forma de cremas untables.
5. Incluye en tu alimentación al menos dos porciones de leche de soja y/o yogures de soja enriquecidos con calcio cada día.
6. Si comer mucha cantidad te cuesta, haz comidas más pequeñas pero más frecuentes a lo largo del día.
7. Suplementa con vitamina B12, a diario o varias veces por semana.
8. Vigila tu apetito y tu peso. Si disminuyen, consulta con tu médico y con un nutricionista. Pueden ayudarte a optimizar la ingesta de calorías y nutrientes mediante cambios en la dieta y/o suplementos específicos.

El producto del mes

Omega 7, de Vitalart



Un complemento de nutrición avanzada formulado para cuidar la piel y las mucosas desde el interior. Estos tejidos constituyen la primera barrera de protección del organismo y pueden verse afectados por factores como el envejecimiento, la sequedad ambiental, la exposición solar, el estrés o los cambios hormonales.

Su fórmula incorpora aceite de espino amarillo, una fuente natural de ácidos grasos omega-7 y vitamina A, nutrientes que contribuyen al mantenimiento de la piel y las mucosas en condiciones normales. Gracias a esta combinación, Vitalart Omega 7 ayuda a preservar el bienestar cutáneo, favorece la salud de las mucosas (ocular, oral, digestiva y vaginal) y aporta un cuidado integral para afrontar el día a día con mayor confort.

Marca:

Vitalart

Empresa:

Natur-Import, S.L.
www.naturimport.es

Los centenares de estudios realizados en las últimas décadas señalan con claridad que el consumo de carne aumenta el riesgo de enfermedad cardiovascular, diabetes, varios tipos de cáncer y otras enfermedades crónicas. Sustituir la carne por fuentes de proteína vegetal como legumbres, frutos secos y semillas, es una de las mejores elecciones que podemos tomar para mantener nuestra salud a cualquier edad.

Fideos udon con salsa umami de tahini

Un clásico de la cocina japonesa rápido y fácil de preparar



ESPACIO PATROCINADO

Taifun

Taifun Tofu | www.taifun-tofu.de

Encuentra aquí
más recetas
con Taifun





Fotografía cedida por Taifun

Elaboración

Cortar el tofu en láminas finas. Mezclar el aceite de sésamo, el tamari y el sirope de arce hasta obtener una marinada. Verterla cuidadosamente sobre el tofu y colocar las láminas en una bandeja cubierta con papel de horno.

Hornear el tofu a 150 °C, con el horno en modo ventilador, durante 15 o 20 minutos, hasta que esté dorado y crujiente. Dar la vuelta a las láminas a mitad de la cocción.

Para preparar la salsa, mezclar el tahini con el zumo de lima, el tamari, el vinagre de arroz o mirin, el agua caliente y los copos de chile. Remover con unas varillas hasta conseguir una salsa lisa y homogénea.

Tostar las semillas de sésamo en una sartén sin aceite. Picar finamente el cilantro o el perejil y la

cebolleta. Cortar el pepino en dados pequeños y el chile fresco en rodajas finas.

Cocer los fideos udon siguiendo las instrucciones del envase. Escurrirlos y colocarlos en un bol grande. Añadir la salsa de tahini, las hierbas aromáticas y una parte de las semillas de sésamo. Mezclar bien hasta que los fideos queden completamente impregnados.

Repartir los fideos entre los platos y decorar con la cebolleta, el pepino, las rodajas de chile fresco y el resto de las semillas de sésamo. Terminar colocando por encima las láminas de tofu ahumado crujiente.

Consejo: Para preparar una versión sin gluten, utilizar fideos udon elaborados con harina de arroz y comprobar que el tamari también esté certificado sin gluten. 🌱



Preparación: 30 min.

RACIONES: 4 unidades

DIFICULTAD: fácil

INGREDIENTES

Para los fideos:

- 400 g de fideos udon
- 30 ml de aceite de sésamo
- 30 ml de tamari o salsa de soja
- 20 g de sirope de arce
- 400 g de tofu ahumado con almendras y sésamo



Para la salsa:

- 80 g de tahini o pasta de sésamo
- 30 ml de tamari o salsa de soja
- 40 ml de vinagre de arroz o mirin
- 80 ml de agua muy caliente
- El zumo de 2 limas
- 1 cucharadita de copos de chile
- 4 cucharadas de semillas de sésamo
- Un poco de cilantro o perejil
- Cebolleta, chile fresco y pepino para decorar



BUENA SOJA, BUEN TOFU



Taifun

Sabor, variedad y calidad en los que puedes confiar. Utilizamos soja ecológica procedente directamente de nuestros productores colaboradores en Alemania, Austria y Francia. Con ingredientes ecológicos de alta calidad y elaborado en Friburgo desde 1987 para ofrecer un tofu de máxima calidad.





3 recetas energéticas para la vuelta a la rutina

➤ Cuando cambiamos de hábitos o simplemente de ritmo, la vuelta al trabajo o a las clases se nos puede hacer cuesta arriba. Alimentarnos de una manera más consciente para poder mantenernos nutridos y saciados durante más tiempo es clave en esos momentos. Y si además incorporamos alimentos como la maca, la

avena, las semillas o los frutos secos, conseguiremos recetas más completas que nos ayudarán a mantener la energía entre horas.

Por eso te propongo tres recetas sencillas y deliciosas para empezar septiembre con energía y hacer más llevadera la vuelta a la rutina.

ESPACIO
PATROCINADO
POR:**SOL**
naturalSol Natural
www.solnatural.bio**Encuentra aquí
más recetas con
Sol Natural**



Preparación: 5 min.
Tiempo de reposo: 8 horas

RENDIMIENTO (2 raciones)

Ingredientes:

- 100 gr de copos de avena finos **Sol Natural**.
- 350 ml de bebida de avena.
- 20 gr de semillas de chía **Sol Natural**.
- 10 gr de Bio maca en polvo **Sol Natural**.
- 15 gr de sirope de agave o al gusto.
- 1/2 cucharadita de vainilla.
- 1/2 cucharadita de canela.

Para decorar:

- 25 gr de crema de cacahuete.
- 20 gr de semillas de calabaza.
- Frambuesas y arándanos al gusto.

OVERNIGHT OATS ENERGÉTICO CON MACA Y FRUTOS ROJOS

Elaboración:

Colocar en un cuenco grande las semillas de chía, la maca en polvo y los copos de avena finos. Mezclar para evitar que la maca forme grumos y añadir la bebida de avena, el sirope de agave, la canela, y la vainilla. Mezclar hasta que los líquidos se hayan integrado bien con los ingredientes secos. Dejar reposar bien tapado en la nevera durante toda la noche para que la avena y la chía se hidraten y el conjunto espese.

A la mañana siguiente, repartir en dos cuencos y decorar con los frutos rojos, una cucharada de crema de cacahuete en cada bol y unas semillas de calabaza. 🌱



©Iván Iglesias. Overnight oats energético con maca y frutos rojos



Preparación: 5 min.
Dificultad: Baja

RENDIMIENTO (2 vasos)

Ingredientes:

- 350 ml de bebida de avena fría.
- 150 gr de plátano maduro.
- 25 gr de crema de avellanas.
- 40 gr de copos de avena finos **Sol Natural** opcional.
- 10 gr de cacao en polvo.
- 10 gr de Bio maca en polvo **Sol Natural**.
- 1/2 cucharadita de esencia de vainilla.
- 1 pizca de sal.
- Chocolate 85% cacao **Sol Natural** rallado para decorar.

BATIDO ENERGÉTICO DE CACAO CON AVELLANA Y MACA

Elaboración:

Colocar todos los ingredientes en el vaso de la batidora y triturar hasta que la consistencia sea fina y cremosa. Si quieres un batido con más densidad, añadir 40 gr de copos de avena ayuda a conseguirlo. Asegúrate de que quedan bien triturados. Servir muy frío y decorar con chocolate rallado por encima. 🌱



©Iván Iglesias. Batido energético de cacao con avellana y maca



Preparación: 10 min.
Tiempo de reposo: 3/4 horas

RENDIMIENTO (10-12 unidades)

Ingredientes:

- 150 gr de dátiles sin hueso **Sol Natural**.
- 80 gr cacahuètes tostados.
- 30 gr de nueces.
- 50 gr de copos de avena gruesos **Sol Natural**.
- 25 gr de semillas de calabaza **Sol Natural**.
- 30 gr de semillas de girasol **Sol Natural**.
- 15 gr de Bio maca en polvo **Sol Natural**.
- 10 gr de cacao en polvo.
- 1/2 cucharadita de canela.
- 1/2 cucharadita de vainilla.
- 1 pizca de sal.
- 1 cucharadita de ralladura de piel de naranja opcional.

Para decorar:

- 40 gr de chocolate negro 85% cacao **Sol Natural**.
- Coco rallado.

BARRITAS ENERGÉTICAS DE CACAO Y MACA

Elaboración:

Cortar los dátiles deshuesados en trozos y cubrir con agua hirviendo durante 1 minuto. Escurrir y reservar 15 minutos para que con la humedad se ablanden sin perder sabor. Reservar el agua de remojo.

Por otro lado, con ayuda de un procesador de cocina, triturar los cacahuètes junto con las nueces, los copos de avena, las semillas de calabaza y girasol, la maca y el cacao en polvo, canela, vainilla y la pizca de sal. Tan solo queremos que se rompan, no hay que pulverizarlo.

Añadir los dátiles troceados y remojados y continuar procesando para que la masa se vuelva pegajosa. Añadir ralladura de piel de naranja para unas barritas más aromáticas.

Si al apretar la masa con las manos no se queda compacta, añadir 2 o 3 cucharadas del agua



©Iván Iglesias. Barritas energéticas de cacao y maca

de remojo de los dátiles y volver a mezclar. La masa resultante debe poder compactarse con las manos y quedar muy firme.

Extender la masa en una bandeja o recipiente rectangular cubierto con papel de horno para que no se pegue. Presionar la masa hasta que quede completamente compacta y dejar reposar en la nevera al menos durante 4 horas.

Al cabo de ese tiempo fundir el chocolate al baño maría. Sacar la masa de barritas a una tabla y cortar en porciones. Decorar con hilos de chocolate fundido por la superficie y un poco de coco rallado. Al estar la masa fría, el chocolate debería cuajar y endurecerse enseguida.

Conservar en un recipiente hermético en la nevera para que se mantengan firmes y el chocolate crujiente. 🌱

Be Veggie celebrará su octava edición el 31 de octubre y el 1 de noviembre



Be Veggie, el festival vegano de Euskadi, celebrará su octava edición los días 31 de octubre y 1 de noviembre en Ficoba, en Irún. El encuentro reunirá durante dos jornadas gastronomía 100% vegetal, divulgación, música, experiencias y propuestas de consumo responsable, con actividades abiertas a todos los públicos.

La programación de **Be Veggie** 2026 ya cuenta con sus primeros nombres. Entre ellos destaca la participación de la filósofa y profesora Angélica Velasco, autora de *Ternura a lo bestia*, un ensayo en el que propone una ética ecofeminista basada en el cuidado, la compasión y la no violencia hacia las personas, los animales y el planeta.

También participará la socióloga, politóloga y divulgadora Mirian Jiménez, autora de *No eres tú, es el sistema*, que ofrecerá la charla “Macrogranjas y piscifactorías: la máxima expresión del capitalismo”. En ella analizará el modelo industrial de producción animal desde una perspectiva social, ambiental y ética.

Veganismo, deporte y conexión con la naturaleza

El programa abordará asimismo la relación entre alimentación vegetal, deporte y salud en la mesa redonda “Veganismo, deporte y salud”, con la participación del corredor de ultradistancia y divulgador Alberto Peláez, el dietista-nutricionista deportivo Muthanna Abusaada y la dietista-nutricionista Laura Nutri.

Otro de los espacios será “Reconectar con la naturaleza”, un diálogo guiado por Amets Oyon en el que refugios y oenegés compartirán experiencias y propuestas para recuperar una relación más consciente con el entorno y el resto de los seres vivos.

La vertiente práctica tendrá también un papel destacado en esta edición. Entre las primeras actividades figura el taller “En torno al residuo textil”, impartido por Kooperera dentro del Espacio de Transformación Sostenible impulsado por la Diputación Foral de Gipuzkoa a través del clúster GK Green Fashion. La actividad ofrecerá herramientas para alargar la vida útil de las prendas. La programación incluirá además un taller de estampación botánica. 🌱

Laura Clavijo
Periodista



California amplía las opciones vegetales en los comedores escolares

California ha aprobado su presupuesto estatal para el curso 2026-2027 con una inversión de 500 millones de dólares en el programa **Kitchen Infrastructure and Training**, destinado a mejorar las cocinas de los centros educativos, adquirir equipamiento y formar al personal de los servicios de alimentación escolar.

La dotación amplía también las posibilidades de los centros a la hora de adquirir alimentos y bebidas para los comedores escolares, incluyendo productos de origen vegetal y bebidas no lácteas. Entre 30 y 50 millones de personas en Estados Unidos son intolerantes a la lactosa.

La medida pretende facilitar que puedan ofrecer una mayor variedad de opciones alimentarias a los estudiantes. Aunque no obliga a los colegios a ofrecer menús veganos ni bebidas vegetales, proporciona flexibilidad para adaptar su oferta.

La organización **Friends of the Earth** (FOE) ha destacado la continuidad de la financiación del programa **School Meals for All**, mediante el cual California mantiene su compromiso de proporcionar desayuno y comida gratuitos a los estudiantes de las escuelas públicas. Según la FOE, el presupuesto proporciona a los distritos recursos para ampliar las opciones de los estudiantes y reducir el impacto climático de las comidas escolares.

La **Plant Based Foods Association** también ha valorado positivamente el cambio y considera que la nueva redacción facilitará que los distritos escolares amplíen el acceso a opciones de alimentación nutritivas e inclusivas.

En enero entró en vigor una versión modificada de la **Whole Milk for Healthy Kids Act** de 2025, que permite a los centros participantes en el **National School Lunch Program** ofrecer bebidas no lácteas nutricionalmente equivalentes a la leche. Estados Unidos aprobó esta modificación el año pasado, poco después de que una encuesta realizada por *Morning Consult para Physicians Committee for Responsible Medicine* revelara que el 67% de los estadounidenses considera que las escuelas públicas deberían ofrecer más opciones de origen vegetal a los estudiantes. 🌱



123RF Limited©stylephotographs



La salud se impone a la sostenibilidad en la compra de alternativas vegetales

La salud lidera los motivos de compra de productos alternativos a la carne y los lácteos, por encima de la preocupación medioambiental. Así lo indican nuevos datos de la agencia británica de investigación de mercados EcoVox. Los resultados, obtenidos a partir de una encuesta a 6.000 adultos de Reino Unido, Francia, Alemania, Italia, España y Estados Unidos, realizada en marzo de 2026, se han publicado en el primer informe de EcoVox, *People's Eco '26*.

Los datos refuerzan una tendencia conocida en buena parte del sector de los productos de origen vegetal: el posicionamiento basado en la salud tiende a ser más eficaz que los mensajes relacionados con la sostenibilidad a la hora de atraer a los consumidores. Richard Cope, fundador de EcoVox, define esta dinámica mediante el concepto de "Meconomy", según la cual el beneficio personal y económico se sitúa por delante de la preocupación del planeta como motivación para las decisiones de compra.

La encuesta también refleja hasta qué punto el precio de los alimentos está afectando al comportamiento de compra. El 44% de los encuestados afirmó que determinados alimentos se habían vuelto demasiado caros, porcentaje que alcanza el 50% en Estados Unidos y España.

Alemania registra la mayor proporción de lo que EcoVox clasifica como "consumidores conscientes", definidos como aquellos que compran habitualmente productos alternativos, ecológicos, de recarga y con certificación medioambiental. Este grupo representa el 22% en Alemania, frente al 9% en Estados Unidos.

La investigación ofrece indicaciones sobre qué información relacionada con la sostenibilidad influye en las decisiones de compra. El 30% de los encuestados sitúa entre las informaciones más importantes la prueba de que un producto ha sido elaborado localmente. En segundo lugar, aparecen las puntuaciones medioambientales mediante códigos de colores, comparables a las actuales clasificaciones nutricionales o de eficiencia energética, citadas por casi el 30% de los participantes. 🌱

Estrasburgo considera que Suiza vulneró los derechos de dos presos veganos

El Tribunal Europeo de Derechos Humanos (TEDH) ha declarado responsable a Suiza de vulnerar los derechos fundamentales de dos presos que solicitaron una alimentación completamente vegana durante su privación de libertad. La sentencia, dictada el 16 de julio de 2026, concluye que las autoridades suizas incumplieron las garantías de libertad de pensamiento y conciencia y tampoco proporcionaron un recurso efectivo para que sus reclamaciones fueran examinadas.

Uno de los demandantes se encontraba en prisión preventiva, mientras que el segundo estaba internado en un hospital psiquiátrico. Ambos habían solicitado recibir una dieta vegana porque consideraban que su alimentación estaba directamente vinculada a sus convicciones éticas.

Las autoridades suizas respondieron a sus peticiones mediante cartas, pero no realizaron un examen adecuado de sus convicciones ni adoptaron decisiones administrativas formales que pudieran ser recurridas. Los afectados acudieron a los tribunales, pero sus recursos fueron rechazados porque las respuestas recibidas no tenían la consideración de decisiones recurribles.

El TEDH ha considerado que este procedimiento fue insuficiente y concluye que Suiza vulnera el artículo 9 del Convenio Europeo de Derechos Humanos, que protege la libertad de pensamiento, conciencia y religión, así como el artículo 13, relativo al derecho a disponer de un recurso efectivo.

Aunque la sentencia no significa que todas las personas veganas tengan derecho automático a recibir comida vegana en cualquier institución pública, establece que, cuando una solicitud alimentaria está vinculada a convicciones éticas, esta debe ser estudiada y valorada.

El fallo puede tener relevancia más allá de las prisiones, en instituciones donde las personas dependen de organismos públicos para su alimentación, como hospitales, centros de internamiento o determinados servicios públicos. Su posible aplicación a escuelas y comedores escolares depende de la legislación y circunstancias de cada país. 🌱





Los dilemas éticos del transporte de animales

Tras pasar su entera vida en una granja, todo animal que se cría con el propósito de ser consumido por seres humanos acaba en un matadero. Pero, entre tanto sufrimiento, pocas personas se fijan en el paso intermedio entre la granja y la muerte: el transporte.

Cada uno de nosotros, viajando, habrá tenido la ocasión de observar, incluso por un instante, camiones con pequeñas rendijas entre las que se vislumbran animales. No los vemos con claridad, pero hay decenas de animales hacinados en condiciones deplorables. Cabe destacar que el transporte de animales no solo se produce de la granja al matadero, ya que, los animales pueden vivir varios viajes a lo largo de sus vidas, por ejemplo, entre explotaciones y centros para reproducirse.

Cuando los viajes conllevan muchos kilómetros se utilizan también



Se trata de un tema complicado, donde están en juego sensibilidades políticas diferentes y grandes intereses económicos

barcos, trenes y aviones. Los barcos y los trenes son casi siempre una alternativa más económica al avión. Los terceros son utilizados cuando se requiere rapidez y principalmente para transportar a animales de compañía, de rescate y para las criaturas destinadas a zoológicos o investigaciones científicas. Cuanto más largo es el viaje, mayor es el estrés, el sufrimiento y los riesgos para la salud de los animales.

La Unión Europea (UE) es el principal exportador mundial de animales vivos. La mayor parte de este comercio entre los estados miembros se realiza por carretera y representa el 70% en términos de peso y el 65% en términos de valor de mercado. En las exportaciones fuera de la UE, la mayor parte del transporte se realiza por mar (63%), aunque en términos de valor de mercado, se distribuye por igual entre los diferentes modos de transporte, según datos de la UE.

El Escaparate Vegano

¡Novedad!

SNACKS

Tortas 100% trigo sarraceno bañadas con chocolate dark, de Sol Natural

Un *snack* saludable para la vuelta a la rutina sin renunciar al sabor. El valor nutritivo del trigo sarraceno junto con el placer del chocolate negro crean una combinación ligera, saludable y deliciosa.

- Bio
- Sin gluten
- Veganas



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

¡Imprescindible!

PROTEÍNA

Proteína vegana, de Natruly

Una mezcla de proteína de guisante, arroz y cáñamo con perfil completo de aminoácidos (BCAAs incluidos) y con 78g de proteína por cada 100g. Origen ecológico certificado, sin azúcares añadidos, sin edulcorantes, sin gluten, sin aditivos artificiales y sin tonterías.

Disponible en tres versiones (chocolate, vainilla y fresa & frambuesa).



Certificado: Ecológico (Euro Hoja)
Marca: Natruly | www.natruly.com
Empresa: Natruly, S.L.

Defensa Animal

“Entre 2017 y 2021, el transporte transfronterizo de animales consistió en un 86% de movimientos dentro de la Unión Europea (UE), un 13,5% de exportaciones fuera y un 0,5% de importaciones procedentes de terceros países. Se transportaron 1.600 millones de animales vivos entre estados miembros y hacia o desde países no pertenecientes a la UE”, recoge el estudio *Transporte de animales vivos en la UE: retos y oportunidades*. Hablamos de aves de corral, cerdos, vacas, ovejas, cabras y caballos.

En la UE, el transporte animal está regulado desde 1977. Como en cualquier *affaire*, hay una multitud de normas y organismos regulatorios: el principal es la Comisión Europea, pero también participa la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA) y el Parlamento Europeo. La legislación clave es el Reglamento (CE) N° 1/2005 del Consejo sobre la protección de los animales durante el transporte y las operaciones conexas, que destaca la necesidad de proteger y preservar el bienestar de los animales durante el transporte, tanto en términos de movilidad como en temas de comida, agua e higiene. Todo bien, entonces, ¿no? El legislador ha diseñado una estructura regulatoria extensiva y los animales están bien cuidados. Pero esto es solo la teoría.

En la práctica, sin embargo, no siempre es así. Por un lado, porque una cosa es la ley propuesta por la UE y otra la aplicación que hagan de la misma los estados miembros, cada uno la suya, responsables también de hacer las inspecciones y establecer medidas coercitivas. Y, por otro, porque respetar la norma europea puede resultar un engorro administrativo costoso e innecesario para las empresas del sector, que buscan artimañas para saltarse la ley, especialmente las empresas con poca sensibilidad hacia los animales, que desgraciadamente no son pocas.

Estamos hablando de un sector que factura muchísimo dinero, tanto que no para ni durante las guerras. Actualmente, se siguen exportando vacas y ovejas al puerto de Haifa, en Israel, desde estados miembros como Irlanda, Rumanía, Croacia, Eslovenia, Hungría y Lituania. “Su sufrimiento se magnifica al llegar a Israel, ya que, desde el puerto de Haifa hasta las granjas de cuarentena y engorde circundantes, se enfrentan diariamente a bombardeos de cohetes y a las sirenas de los ata-



123RF Limited ©lifeinapixel

ques aéreos”, tal como denuncia la ONG Eurogroup for Animals.

En los últimos años, el número de empresas del sector ha disminuido, y las que han sobrevivido han ampliado su tamaño y concentrado en territorios muy concretos.

Según el informe de la Comisión Europea *Fitness check of EU animal welfare legislation* los principales impulsores del transporte animal son los factores económicos: “Los operadores explotan las diferencias en los costes de producción y sacrificio entre los estados miembros para reducir los costes y maximizar los ingresos”. Esta diferencia se debe a que, en los últimos 70 años, algunos territorios de la UE han alcanzado un alto grado de especialización en la producción animal intensiva, y otros, en la producción de cultivos, según el estudio *The future of the livestock sector*. En otras palabras, hay territorios en la UE donde cuesta menos criar ciertos tipos de animales y otros en los que cuesta menos matarlos, a pesar de tener que transportarlos. Además, hay países miembros de la UE en los que la legislación es más flexible en términos de bienestar animal.

Estamos ante un “oxímoron legislativo-productivo”: por un lado, el transporte animal es una actividad que se debería reducir al mínimo, tanto en número de animales como de kilómetros recorridos, y, por otro, en el sector pasa exactamente lo

España tiene un papel muy destacado en la exportación animal, especialmente en bovinos, ovinos y aves

contrario por razones económicas sin tener en consideración el dolor y el sufrimiento de los animales.

Todo este entramado arriba expuesto describe la situación de empresas que operan dentro de la legalidad. O sea, todo esto excluye los numerosos casos de incumplimientos y abusos que se suceden día tras día con total opacidad.

En España, en 2021, el tema del transporte de animales salió a la palestra con el caso de los barcos Karim Allah y Elbeik que partieron del puerto de Cartagena y del de Tarragona, respectivamente, y estuvieron semanas a la deriva con casi 3.000 animales a bordo en condiciones lamentables. Tras la polémica, el asunto volvió al silencio. Sin embargo, España tiene un papel muy destacado en la exportación animal, especialmente en

bovinos, ovinos y aves. Los principales destinos son Marruecos y países de Oriente Medio como Libia, Líbano, Arabia Saudí, Egipto y Jordania, según datos facilitados por el Ministerio de Agricultura.

¿Hay luz al final de este túnel del terror? En los últimos años, los ciudadanos de la UE están cada vez más preocupados por el bienestar animal, y ha habido muchísimas denuncias por parte de asociaciones animalistas y no gubernamentales sobre las malas condiciones que tienen los animales durante el transporte. Todo ello ha suscitado dudas sobre la eficacia de las normas de la UE, pero, sobre todo, ha abierto los ojos sobre la necesidad real de que el transporte de animales vivos durante grandes distancias o largos períodos sea justificado, social y moralmente.

La Comisión Europea está ahora mismo revisando la legislación sobre el transporte de animales para establecer regulaciones más estrictas; pero como siempre, y como se ha visto, se trata de un tema complicado, donde están en juego sensibilidades políticas diferentes y grandes intereses económicos. La solución real llegaría con su eliminación y, para ello, sería fundamental acabar con el consumo de productos de origen animal, resolviendo el problema desde la base: **si cesa el consumo de carne, acaba también el transporte de animales vivos o muertos.** 🌱



La victoria de los pulpos: ahora toca cerrar la puerta para siempre

La renuncia de Nueva Pescanova a construir la primera granja industrial de pulpos del mundo en Canarias es una noticia que merece celebrarse. Porque se ha evitado un grave impacto ambiental en uno de los ecosistemas marinos más valiosos de Europa, pero también porque se ha frenado el nacimiento de una nueva industria basada en el cautiverio y la explotación de animales extraordinariamente inteligentes y sensibles.

Es una victoria de la movilización ciudadana, de la ciencia y del trabajo perseverante de organizaciones que durante años han denunciado un proyecto tan insostenible como éticamente inaceptable. Aún así, el problema no ha desaparecido al no eliminarse el riesgo de que otras empresas decidan iniciar proyectos parecidos. Mientras no exista una prohibición legal expresa, cualquier empresa podrá volver a intentar convertir a los pulpos en el siguiente eslabón de la producción intensiva de animales. Hoy ha sido Canarias. Mañana podría ser cualquier otro lugar.

Por eso esta victoria no es el final de este episodio, debe ser el comienzo de una nueva etapa enfocada a evitar cualquier tipo de explotación que esclaviza a otras especies de animales para un beneficio económico a corto plazo, ya que no se contabiliza adecuadamente el costo ambiental.

La industria siempre busca nuevas víctimas

Durante décadas hemos asistido a la expansión de la ganadería y de la acuicultura industrial hacia un número creciente de especies. Cuando unas prácticas empiezan a ser cuestionadas socialmente, la respuesta de la industria no suele ser abandonar el modelo de explotación, sino ampliarlo a nuevos animales y abrir nuevos mercados. Los pulpos eran el siguiente objetivo. No porque existiera una necesidad



123RF Limited©devmaria

alimentaria que lo justificara, sino porque alguien vio una oportunidad de negocio.

El proyecto de Nueva Pescanova pretendía convertir a un animal salvaje, solitario y extraordinariamente complejo en una mercancía criada en cautividad. Lo que hasta hace poco parecía impensable comenzó a presentarse como un paso más en la diversificación de la acuicultura. Precisamente por eso su abandono tiene un enorme valor simbólico: demuestra que no todo aquello que resulta técnicamente posible debe llegar a convertirse en una actividad económica.

Un desastre ambiental anunciado

Las razones ambientales para rechazar las granjas de pulpos son contundentes.

Los pulpos son depredadores carnívoros que necesitan consumir grandes cantidades de pescado. Su

producción industrial supondría aumentar la presión sobre poblaciones marinas ya sometidas a una intensa sobreexplotación, agravando el deterioro de los océanos y acelerando la pérdida de biodiversidad.

A ello habría que añadir los residuos derivados de las instalaciones, el consumo de recursos y los riesgos inherentes a una actividad industrial situada en un entorno tan frágil como las costas canarias.

Resulta paradójico presentar como sostenible un sistema que depende de capturar miles de toneladas de otros animales marinos para alimentar a una única especie destinada al consumo humano.

El cautiverio nunca será la respuesta

Sin embargo, reducir el debate a una cuestión ambiental es insuficiente. El problema es también, y sobre todo, el destino impuesto a los propios pulpos.

La evidencia científica es hoy abrumadora. Los pulpos poseen una notable capacidad cognitiva, aprenden, resuelven problemas, recuerdan experiencias y muestran conductas complejas que reflejan una rica vida mental. Son animales sensibles, curiosos y profundamente adaptados a una existencia en libertad.

También son animales solitarios. Su mundo consiste en explorar, esconderse, cazar, interactuar con un entorno cambiante y tomar decisiones constantes. Nada de eso puede existir dentro de un tanque.

Hablar de “cría” o de “producción” oculta la realidad: el proyecto consistía en condenar a millones de individuos a pasar toda su vida privados de aquello que define su propia naturaleza. No existe una forma ética de convertir el cautiverio permanente de un animal salvaje en un modelo industrial.

Defensa Animal



123RF Limited©luispaulocongio

El proyecto consistía en condenar a millones de individuos a pasar toda su vida privados de aquello que define su propia naturaleza

Del abandono a la prohibición

INTERCIDS, la asociación de Operadores Jurídicos por los Animales, ha celebrado el abandono del proyecto y ha felicitado a todas las entidades que han trabajado para hacerlo posible, así como a las administraciones públicas canarias que impidieron su desarrollo.

La organización ha destacado el trabajo de Compassion in World Farming (CIWF), AnimaNaturalis y otras entidades que durante años han mantenido la presión social y jurídica, mostrando el rechazo de

la ciudadanía y de la comunidad científica.

Pero INTERCIDS también lanza una advertencia que no debería pasar desapercibida: que una empresa retire un proyecto no impide que otra vuelva a presentarlo. Por ello insiste en la necesidad de aprobar una prohibición legal expresa.

En mayo de 2025 registró en el Congreso de los Diputados una propuesta legislativa para prohibir la cría intensiva de pulpos en España, la primera iniciativa jurídica de este tipo presentada en Europa. La propuesta responde al consenso científico sobre la complejidad

cognitiva de estos animales, a la incompatibilidad entre sus necesidades biológicas y el cautiverio y al enorme impacto ambiental de esta actividad. Se trata de la primera iniciativa jurídica de este tipo presentada en Europa y continúa pendiente de tramitación.

Una oportunidad para hacer historia

España tiene ahora la posibilidad de convertirse en el primer país del mundo en prohibir expresamente las granjas de pulpos. Solo una prohibición legal puede garantizar que ningún pulpo vuelva a ser condenado a pasar toda su vida en un tanque para acabar convertido en un producto de consumo.

Sería una decisión coherente con el conocimiento científico, con la creciente sensibilidad social hacia los animales y con la necesidad

urgente de proteger unos océanos cada vez más amenazados. También supondría algo más profundo: reconocer que no todas las formas de explotación merecen ser reguladas para hacerlas más aceptables. Algunas simplemente no deberían existir.

La retirada del proyecto de Nueva Pescanova demuestra que la presión social funciona. Ahora corresponde a las instituciones convertir esa victoria en una garantía permanente. Porque los pulpos no necesitan mejores condiciones de cautiverio. No necesitan una industria "más responsable". No necesitan que se perfeccione su explotación. Necesitan algo mucho más sencillo y mucho más justo: que se les deje vivir en libertad.

Esperamos que la ley cierre definitivamente la puerta a las granjas de pulpos y podremos decir que esta victoria es completa. 🌱

El Escaparate Vegano



CREMAS

Crema de pistacho español bio 100%, de Granovita

🌱 Nueva crema elaborada solamente con pistacho bio de origen nacional España.

Es un producto delicioso, con un sabor muy auténtico e intenso. Aporta muchas proteínas, grasas saludables, fibra, hierro, potasio, y antioxidantes. 30 gramos de pistachos aportan más antioxidantes que una taza de té verde. Puede usarse en ensaladas, pan, tortitas, postres, con yogur vegetal, en salsas, helados y batidos.



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



SNACKS

Super Power Almond Cookie, de Lifefood

🌱 Barrita vegetal rica en nutrientes, con un alto contenido en proteínas (30%) y un intenso sabor a almendra. Cada bocado combina una textura cremosa de pasta de anacardo tostado con almendras crujientes y el toque dulce del sirope de coco. Con proteína de guisante añadida y piezas proteicas crujientes, aporta saciedad incluso tras una actividad exigente. Ideal para quienes buscan funcionalidad sin renunciar al sabor.



Certificado: Ecológico (Euro Hoja)
Marca: Lifefood | www.lifefood.eu
Empresa: Ecor Alimentos Ecológicos, S.A.



Lo que necesita la piel grasa después del verano

Este verano ha sido especialmente caluroso y húmedo. Las horas de piscina o playa, el tiempo libre y los paseos son los mejores recuerdos que solemos tener del verano.

Ya comentamos en otros artículos como preparar la piel para el verano y evitar el envejecimiento prematuro por la luz del sol, la sal, el cloro, el sudor y la contaminación. Ahora es tiempo de regenerarla con la exfoliación.

Como ha afectado el verano a la piel grasa

La piel responde al calor y la humedad dilatando los poros y segregando más sebo y sudor. Además, el calor hace que el sebo sea más

fluido, lo que da un aspecto brillante y resbaladizo a la piel. La mezcla de sebo, sudor y el polvo del ambiente en la piel crea un medio ideal para que crezcan los microorganismos que infectan los poros. Por eso son frecuentes los brotes de acné y los puntos blancos en verano. Como la piel grasa es más sensible a los efectos del sol, las arrugas y las manchas pueden aumentar.

Después del verano lo mejor para la piel es la **exfoliación**.

Veamos cómo puedes elaborar en casa una crema exfoliante que elimine las células muertas, limpie y cierre los poros y regenere la piel desde las capas más profundas.

Aprende a elaborar una crema exfoliante para regenerar la piel con ingredientes naturales



©Cristobal Vidal

Crema exfoliante para el acné con ácido glicólico y vitamina C

VASO	INGREDIENTE	%	FUNCIÓN
A	Montanov 68	4	Base emulsionante
	Aceite de coco fraccionado	10	Hidratante, emoliente
	Aceite de ricino	5	Hidratante, emoliente
	Acido salicílico	0,3	Exfoliante
B	Hidrolato de rosa	45,7	Astringente suave, tónico
	Zumo de aloe	10	Astringente, antiinflamatorio
	Alantoína	0,5	Antiinflamatorio, astringente
	Vitamina C (ácido ascórbico)	4	Antioxidante, regeneradora
	Acido glicólico	5	Exfoliante
	Glicerina	3	Humectante
	Siligel	1	Espesante
C	Vitamina E acetato	1	Antioxidante, regenerador
	Aceite esencial de palo de rosa	0,5	Drenante, antiinflamatorio
	Extracto glicérico de levadura de cerveza	5	Seborregulador
	Zinc PCA	1	Antibacteriano, seborregulador
	Alfa bisabolol	1	Antibacteriano, antiinflamatorio
	Leucidal	3	Conservante

Elaboración: al baño maría.

1. En un vaso mezcla el ácido salicílico con el aceite de ricino y calienta a 50 °C. Remueve hasta que se disuelva.
2. Añade el resto de ingredientes de A y lleva al baño maría a 70°C.
3. En otro vaso incorpora los ingredientes de B y lleva también al baño maría a 70°C. Añade el siligel poco a poco mientras agitas.
4. Añadir B sobre A agitando.
5. Cuando la temperatura esté cerca de los 50 °C añade los ingredientes de C, agitando después de cada uno.
6. Ajusta el pH a 3,5-4.
7. Agita ocasionalmente hasta que enfríe.
8. Envasa en tarro o en botella con bomba dosificadora.

Todos los ingredientes los podéis adquirir en tiendas de alimentación natural y en proveedores de ingredientes para cosmética.

Crema exfoliante para piel grasa y acneica

Los exfoliantes eliminan las capas superficiales de células muertas, los microorganismos patógenos que infectan los poros, aclaran las manchas y son buenos antioxidantes que protegen la piel del daño solar. Como la exfoliación estimula la regeneración desde las capas más profundas, alisará la piel y suavizará las arrugas.

Puedes utilizar exfoliantes físicos (polvos de plantas, sal, azúcar...) pero también alfa y beta hidroxiácidos. Los alfa hidroxiácidos actúan sobre las capas superficiales de la piel, y los betahidroxiácidos penetran a través de los poros hasta las capas más profundas. Combinando los dos se obtiene un resultado mucho mejor con menos dosis total de ácidos. Los ácidos puedes añadirlos puros o en forma de extractos concentrados de plantas ricas en ellos. También son sensibilizantes de la piel frente a la luz solar por lo que será mejor que utilices la crema por la noche. Como ha de tener un pH bajo (entre 3,5-4) todos los ingredientes tienen que ser estables a ese pH. Estos ácidos pueden irritar la piel, así que lo más prudente es empezar con dosis bajas e ir de menos a más. Puedes comprobar el efecto en la piel aplicando la crema en la parte interior del codo.

Mascarilla exfoliante

Si en lugar de exfoliantes ácidos prefieres los exfoliantes físicos, los más apropiados son los que no se disuelven en agua, como diatomeas, arcillas, polvo de piedra pómez, semillas de chía, bambú...

Se añaden al final, de menos a más, hasta la sensación que te guste. También añadiremos activos que disminuyan la secreción de sebo como la vitamina B3, la cafeína y el zinc pca.

Para reducir la inflamación y cerrar los poros irá bien la infusión de árnica, pero también de ortiga, centella asiática o hiedra.

Para potenciar su efecto y aportar aroma seleccionaremos algún aceite esencial antiséptico y astringente como salvia, rosa, cedro, ciprés, limón, geranio, pomelo, árbol de té, romero, lavanda o palmarosa entre 0,5-1% según la intensidad aromática. Elige el que te guste, todos mejoran el drenaje de la piel y son antiinflamatorios.

La mejor forma de añadir las plantas es en infusión o extractos glicéricos.

Aquí tienes el ejemplo de una mascarilla sencilla de elaborar, pero muy efectiva:



©Cristobal Vidal

Mascarilla para la piel grasa con salvia y limón:

Elaboración: a temperatura ambiente. Mezcla los ingredientes de A y agita para que se mezclen. Añade B y remueve para hacer una pasta. Ajusta la textura añadiendo más arcilla si queda líquida, o más infusión si sale espesa. Ajusta el pH a 5,5. Envasar en un tarro.

VASO	INGREDIENTE	CANTIDAD %
A	Infusión de árnica	48,5
	Zinc pca	1
	Vitamina B3	2
	Alantoína	0,5
	Cafeína	3
	Lactato sódico	2
	Aceite esencial de salvia sclarea	1
	Aceite esencial de limón	1
	Alfa bisabolol	1
B	Arcilla verde	40

¡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

Miriam Martínez Biarge

Segunda edición, actualizada

Mi familia vegana

Consejos de tu pediatra para una alimentación saludable y equilibrada





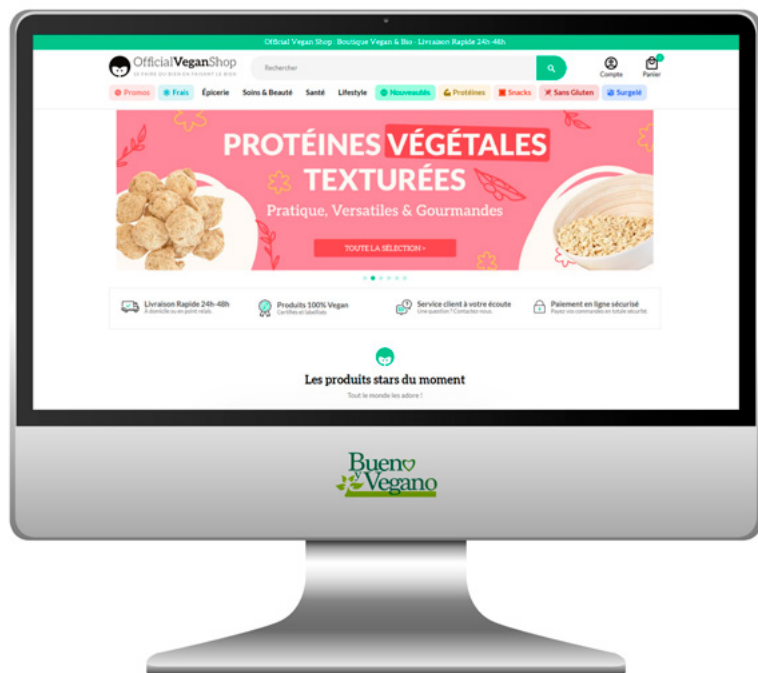
SEGUNDA EDICIÓN ACTUALIZADA

De venta en ecotiendas y herbolarios

Más información

www.buenoyvegano.com

Bueno y Vegano - Septiembre 2026 - nº 106



Comida vegana, bio y premium, en 24 - 48h desde Lyon

Official Vegan Shop · www.officialveganshop.com

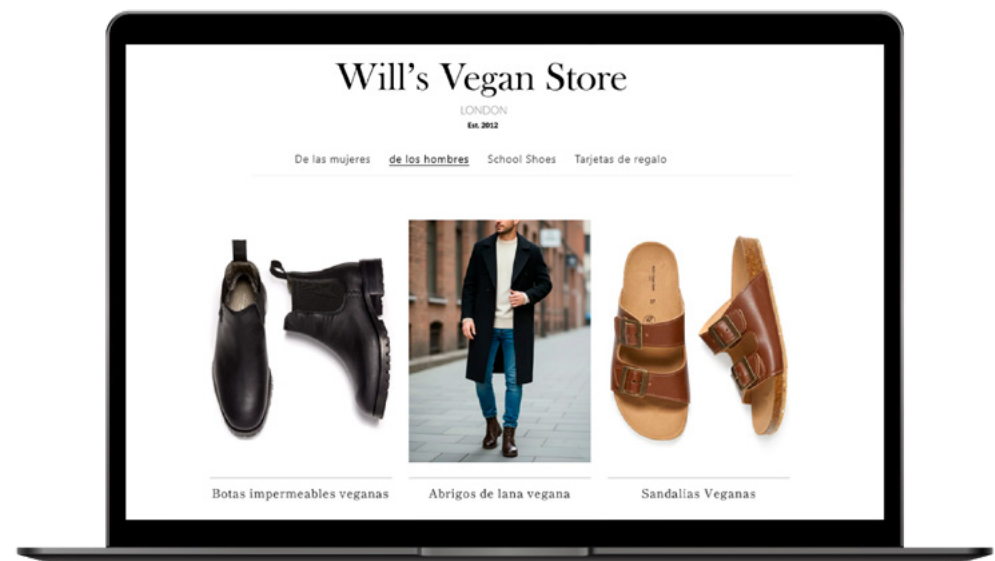
Official Vegan Shop es una empresa francesa, y su excelente catálogo y eficiente servicio logístico la convierten en un aliado perfecto para los consumidores españoles. Dado que muchos de los productos que anuncia no se encuentran fácilmente en el mercado nacional, la posibilidad de recibir incluso pedidos con cadena de frío en solo dos días supone una gran ventaja para acceder a artículos veganos de calidad sin renunciar a la frescura ni a la rapidez.

Official Vegan Shop es la mayor tienda online 100% vegana, con miles de productos multimarca en alimentación, cosmética, salud, moda y hogar, todos certificados y sin ingredientes de origen animal. Con entregas en 24-48 horas (y opción de frío en 48 h), está pensada para veganos, vegetarianos, flexitarianos y personas con alergias. Nace de un cambio de mentalidad hacia un consumo saludable, respetuoso con el medio ambiente y libre de crueldad animal. 🌱

Calzado, ropa y accesorios veganos de calidad desde Londres Will's Vegan Store

www.wills-vegan-store.com

¿Buscas moda vegana sin renunciar al estilo, la calidad o la ética? Will's Vegan Store es la respuesta. Fundada en 2012, esta marca rompe mitos: sus zapatos, accesorios y ropa se fabrican en Italia y Portugal con materiales veganos premium, superando en calidad al cuero tradicional. Apuestan por la moda lenta, con colecciones atemporales y duraderas, sin rebajas ni tendencias pasajeras. Además, desde 2016 son carbono neutral en toda su cadena, desde la producción hasta el envío. Su compromiso ético incluye salarios justos y leyes laborales europeas, y ofrecen reembolso o reparación si no quedas satisfecho. Descubre botas Chelsea, cazadoras, cinturones y mucho más. No se trata solo de vestir, sino de vivir un cambio positivo. Únete a la comunidad vegana que apuesta por un futuro más justo y sostenible. ¡Tu armario y el planeta te lo agradecerán! 🌱



Zapatillas deportivas certificadas por la Vegan Society desde Londres

www.vivobarefoot.com

Si estás buscando deportivas veganas, quizás te interese echar un vistazo a Vivobarefoot. No es una marca que se venda como "vegana" a la ligera, de hecho, son bastante transparentes al respecto. Su gama *Vegan* utiliza materiales principales sintéticos y libres de origen animal, y están trabajando para garantizar al 100% todos los componentes, como adhesivos y tintes.

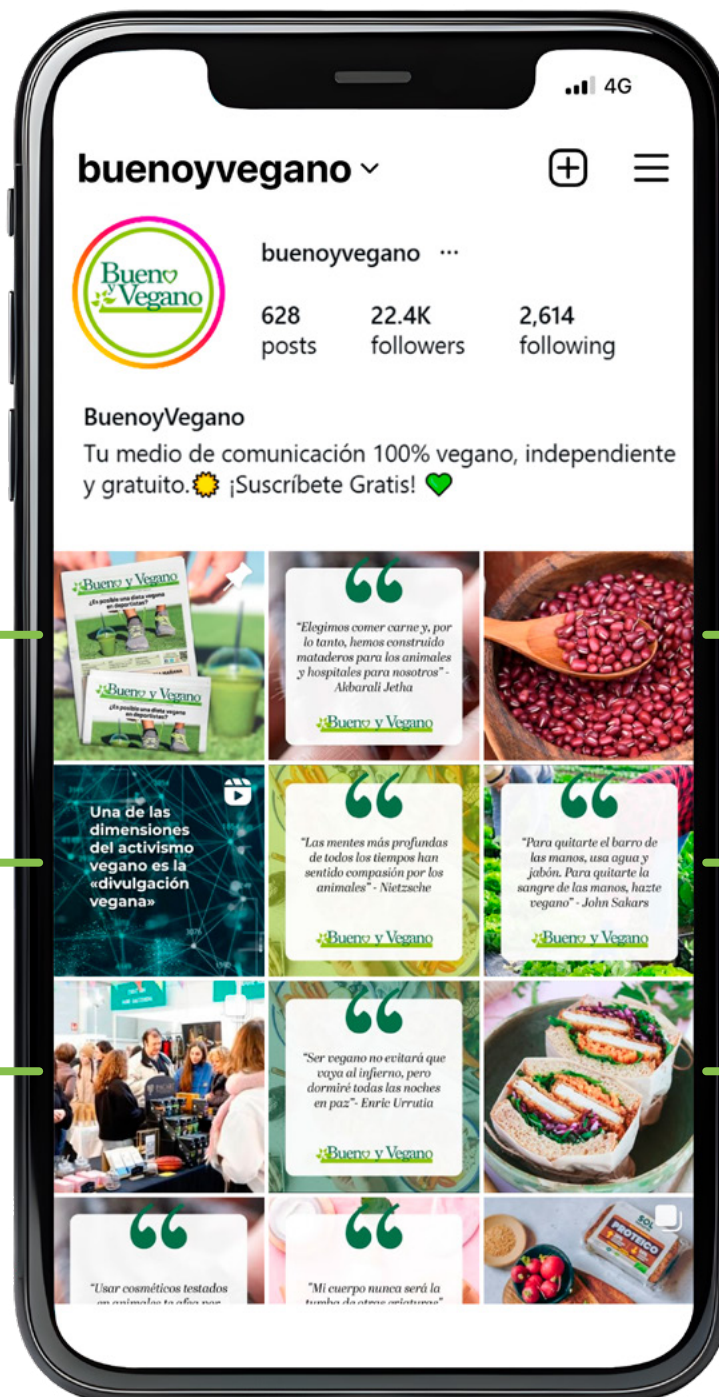
Tienen modelos muy interesantes. Por ejemplo, las *Gobi Sneaker Premium Canvas* están fabricadas con un 98% de materiales naturales y son las primeras zapatillas de la marca certificadas por la Vegan Society. También usan innovaciones como el micelio (hongos) para sus materiales.

Personalmente, creo que merece la pena conocer su enfoque. No solo por la propuesta vegana, sino porque sus zapatillas tienen suela fina y flexible que busca imitar la sensación de ir descalzo, algo que a muchos nos resulta muy cómodo y natural para el día a día o para hacer deporte. 🌱

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

Cristina Fernández, Iván Iglesias, María Panzer,
Miriam Martínez, Estella Schweizer, Cristóbal Vidal

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

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

Powered by Bio Eco Actual

