

v'egetus

Revista
de la Unión
Vegetariana
Española

www.unionvegetariana.org

uv'e

¿Cómo impacta
el veganismo en
la salud mental?

Habla el experto:
Comprende tu
microbiota

¿Están
relacionados los
trastornos de la
conducta
alimentaria con
el veganismo?

Andrea Archila:
halterofilia y
vegpower



VIII ENCUENTRO

UNIÓN VEGETARIANA ESPAÑOLA

JORNADAS VEGGIES DE CONVIVENCIA
CON CHARLAS, TALLERES, ACTIVIDADES,
¡Y MUCHO MÁS!

ENTRADA GRATUITA
25 - 26 MAYO
MÁLAGA

ALBERGUE INTURJOVEN MÁLAGA

ORGANIZA:

uv'e

Unión Vegetariana
Española



04 UVE News

10 Ayuda a impulsar las alternativas vegetales en las elecciones UE

12 Qué hay de nuevo

16 La malaria, 'nominada' para los Oscar

La malaria nos da una importante lección de moral, pero también puede enseñarnos una lección para el futuro.

20 Veganismo y trastornos de la conducta alimentaria

Restringir distintos grupos de alimentos calóricos para adelgazar no tiene que ver con el veganismo.

22 Bienestar psicológico en personas veganas

Algunos estudios parecen indicar que ser vegana puede afectar a nuestra salud psicológica. Pero, ¿es eso cierto?

26 Certificaciones

28 Cuídate de forma consciente y sostenible

Cada vez, más marcas de belleza están abrazando la tendencia de la cosmética vegana

32 Microbiota intestinal: comprenderla para cuidarla

36 Andrea Archila: levantando pesas y rompiendo mitos

38 Recetas

De acuerdo con lo que establece el artículo 5 de la Ley Oficial de Protección de Datos (LOPD), la Asociación UNIÓN VEGETARIANA ESPAÑOLA le informa de que los datos personales que aparecen en esta publicación han sido facilitados por sus respectivos titulares, ya sean organismos públicos o privados. Estos datos están almacenados en un fichero automatizado del cual es responsable la Asociación UNIÓN VEGETARIANA ESPAÑOLA, con la finalidad de su gestión a efectos comerciales, informativos y/o publicitarios. Los titulares de dichos datos podrán ejercer en todo momento su derecho de acceso, rectificación, cancelación y/u oposición al uso de sus datos personales, en los términos y en las condiciones previstas en la LOPD, para la cual cosa hay que dirigirse a la sede social de esta empresa: asociación- Av. Juan Gil-Albert, 1: 1º piso, pta.1, 03804 Alcoy (Alicante); tel: 865 64 40 37; e-mail: info@unionvegetariana.org.

Vegetus es una publicación de distribución gratuita y exclusivamente on-line. Queda totalmente prohibida la reproducción total o parcial y la venta de esta revista sin la autorización escrita del editor. *Vegetus* no responde de los cambios efectuados a última hora de cualquier programación, taller o evento ni tampoco de las erratas fuera de nuestra voluntad. *Vegetus* no se hará responsable, de ninguna manera, de las opiniones de colaboradores, ni del contenido de los anuncios publicitarios o de otro tipo. Ni el editor, ni el autor aceptarán responsabilidades por las pérdidas o lesiones que se puedan ocasionar a las personas naturales y/o jurídicas que actúen o dejen de actuar como resultado de alguna información incluida en esta publicación.

Vegetus, boletín informativo de la Unión Vegetariana Española. Edición: Abril-junio de 2024. Diseño y maquetación: www.icsgrafica.com.

ANTES DE IMPRIMIR CUALQUIER CONTENIDO DE ESTA REVISTA PIENSE BIEN SI ES NECESARIO HACERLO. EL MEDIO AMBIENTE ES COSA DE TODOS.

UVE NEWS



El Mundo Veg nunca se detiene. Si te has perdido algo de lo sucedido en estos últimos meses, no te preocupes. En estas páginas te informamos de todo.

La UVE celebra su asamblea anual

La Unión Vegetariana Española celebró su Asamblea General anual de socias y socios el pasado mes de febrero. En este encuentro aprovechamos para analizar las acciones del pasado año 2023 (plasmadas en el Informe Anual disponible [en nuestra web](#)), fijar el plan de trabajo para este 2024, así como la aprobación de las cuentas y la renovación de la Junta Directiva.

Gracias a esta asamblea, renovamos nuestro compromiso para fomentar la alimentación vegetal, por las personas, los animales y el planeta, tanto en nuestro país como más allá de nuestras fronteras.

Desde la UVE agradecemos a todas nuestras socias y socios su confianza para poder seguir trabajando un año más.



El trail más veggie del mundo



La II edición de Ultramediterrània Terres de Trail fue todo un éxito para las corredoras y corredores *veggies*. Y es que fueron más de 80 los participantes veganos inscritos, de los 1.200 finales, convirtiéndose esta prueba en una de las competiciones de trail más inclusivas hasta el momento en España, en la que se incluyó, además, opciones *plant-based* en los avituallamientos.

Esta competición tuvo lugar el fin de semana del 26 al 28 del pasado mes de enero en las montañas de l'Alcoià, el Comtat, la Vall d'Albaida y la Marina Baixa, y contaba con diferentes pruebas, entre ellas una ultra de 166 km.

Los participantes veganos y vegetarianos conquistaron todas las categorías, recogiendo más de 100 trofeos, demostrando así, que la alimentación vegetal no está reñida con el alto rendimiento deportivo.

La UVE, patrocinadora de este evento, ha realizado un reportaje, *El trail más veggie del mundo*, en el que se registra todo lo vivido durante estos tres días. Este reportaje está disponible en [nuestro canal de Youtube](#).

**POR UN 1€ AL MES
HAZ POSIBLE EL CAMBIO**



Hazte teamer de la UVE

Llevamos más de 20 años trabajando y promoviendo la alimentación basada en vegetales, dando a conocer sus beneficios, y lo hacemos a través de diferentes acciones, como por ejemplo dando a conocer estudios y las ventajas de una alimentación saludable, informando sobre las novedades del mundo *plant-based*, creando eventos abiertos a todo tipo de públicos, asistiendo a ferias, apoyando acciones y campañas de otras asociaciones...

En todo este tiempo hemos logrado muchos avances, pero todavía queda mucho por hacer. Por eso te pedimos que te hagas *teaming* de la UVE por tan solo un euro al mes.

Ese euro nos permitirá seguir trabajando para dar visibilidad a la alimentación vegetal, la importancia que tiene para el planeta y los animales, y luchar por un mundo mejor.

Puedes apoyar nuestro trabajo haciéndote socio/a de la UVE para disfrutar de diferentes ventajas exclusivas, o bien con una pequeña donación mensual que nos ayudará en nuestra labor.

Sé parte del cambio. [¡Hazte teamer de la UVE por solo 1€ al mes!](#)



Nueva vitamina B12 líquida de Veggunn

En la UVE nos preocupa tu salud y la de tu familia. Por eso, siempre recomendamos la suplementación de vitamina B12 si sigues una alimentación *veggie*.

En nuestra web tenéis disponible nuestra B12 en comprimidos de cianocobalamina, 2.500 µg, y ahora, como novedad, incorporamos la [Vitamina B12 líquida de Veggunn](#), un formato que puede resultar muy cómodo para toda la familia.

La pipeta graduada de este nuevo producto ofrece una dosificación precisa y segura, pudiendo hacer tomas diarias o semanales. Además, si tienes peques en casa puede resultar muy cómodo a la hora de suplementarles, ya que tiene un suave dulzor.

Este formato apto para todas las edades (desde bebés hasta adultos) tiene una fórmula totalmente natural, sin excipientes ni ingredientes sintéticos. Además, no contiene aceite de palma ni derivados y es apta para personas con alergias o diabéticas, ya que no contiene azúcares ni edulcorantes añadidos.



Albacete celebrará una nueva edición de sus Jornadas Gastronómicas Veganas

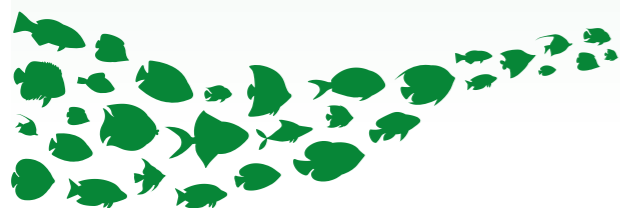
El próximo junio, Albacete acogerá las IV Jornadas Gastronómicas Veganas con diferentes talleres de repostería, cocina del mundo y recetas veganas. La entrada al evento será gratuita y contará con una degustación al finalizar la mañana. Estate atenta a nuestras redes para ver el programa.

La UVE apoya la 'Jornada mundial por el fin de la pesca y de las granjas acuícolas'



El pasado 30 de marzo tuvo lugar la «Jornada mundial por el fin de la pesca y de las granjas acuícolas» (JMFP), un acto que reúne a más de 120 organizaciones de defensa de los derechos de los animales de más de 30 países de todo el mundo con un objetivo común: denunciar el especismo y exigir la abolición de la explotación de los animales acuáticos sintientes, es decir, la prohibición de las explotaciones acuícolas y de la pesca.

La Unión Vegetariana Española se unió a esta campaña informando sobre la situación de los animales marinos, compartiendo contenido de sensibilización y visibilizando la explotación y muerte de los billones de vidas que se pierden por la pesca y las piscifactorías.



Málaga acogerá en mayo el VIII Encuentro UVE

Los próximos 25 y 26 de mayo se celebrará en Málaga el VIII Encuentro UVE, unas jornadas de convivencia que tendrán lugar en el Albergue Juvenil de Málaga y en las que se llevarán a cabo diferentes actividades como charlas sobre alimentación, talleres de cocina y excursiones por la ciudad.

La programación cuenta, además, con una charla sobre alimentación vegetal a cargo de la dietista-nutricionista Maribel Rama y también tendremos la oportunidad de aprender a realizar nuestras propias champús y productos de limpieza. También conoceremos la labor activista de un refugio de animales así como la importancia de respetar el medio ambiente y nuestro entorno.

De nuevo, la Unión Vegetariana Española organiza un magnífico evento con el que concienciar y hacer comunidad con las personas veganas, vegetarianas y todas aquellas que estén interesadas en este estilo de vida.

La entrada a las jornadas será totalmente gratuita, pero si deseas alojarte en el albergue para pasar un fin de semana completo, debes tener en cuenta que la UVE dispone de plazas reservadas para ello.

¡Contáctanos! gestion@unionvegetariana.org.



¡Victoria histórica! Un tribunal danés respalda los derechos de las personas veganas

El Tribunal Danés de Hjørring da la razón a la Asociación Vegetariana Danesa ante un caso de discriminación a una familia vegana.

La demanda se realizó cuando la hija de Mia y Simon Kjær Brinkmann, que acudía al jardín de infancia, no pudo optar a alternativas vegetales ya que se las negaron, siendo obligada a consumir el menú del centro educativo que contenía carne y otros productos animales y negándole además la opción de no poder llevar su propio almuerzo desde casa.

Ante esta situación, la Asociación Vegetariana Danesa (AVD) representó a esta familia y el pasado 11 de enero expusieron el caso tribunal de Hjørring. Un mes después, el veredicto resultó a favor de la asociación, confirmando así que se reconoce un caso de discriminación amparándose en el artículo 9 y 14 de la Convención Europea de Derechos Humanos.

Según muestra la AVD en su web, la sentencia establece, entre otras cosas: «El tribunal consi-

dera que (la hija) fue tratada peor que los niños que no viven según una convicción vegana y, como resultado, debido a sus convicciones veganas, se le impidió utilizar la guardería municipal, que sus padres consideraron mejor para ella. De este modo se vio expuesta a una discriminación indirecta que, como se explicó al tribunal, no puede considerarse objetiva ni razonablemente justificada».

En la Asociación Vegetariana Danesa han celebrado esta gran victoria, pues las familias veganas están atrapadas en el sistema público y tienen muchas dificultades para vivir de acuerdo con sus convicciones éticas, porque el sistema está diseñado para adaptarse a un tipo de dieta tradicional, vulnerando los derechos de las personas que siguen un modo de alimentación diferente.

Esta resolución marca un precedente que podrá servir de ejemplo para muchos otros casos similares en otros países.

Taller online para comer vegetal sin renunciar a tus platos favoritos

Si quieres aprender a comer vegetal sin renunciar a tus platos favoritos, en Vegacademy te enseñamos cómo.

Quizá estás pensando en comenzar una alimentación vegetal, pero te frena tener que renunciar a los platos que te gustan y que llevan proteína animal, o puede que ya seas vegetariana o vegana pero no sabes cómo adaptar tus platos preferidos con proteína vegetal. En ese caso, este taller *online* de Patricia Ortega, dietista nutricionista y colaboradora de la UVE, te ayudará a solucionar el problema.

El curso «Aprende a comer vegetal sin renunciar a tus platos favoritos» te enseñará a sustituir de forma correcta las fuentes de proteína de origen animal por opciones vegetales en platos y recetas tradicionales, sin renunciar al sabor ni a la presentación final de las elaboraciones.

El curso se realizará exclusivamente de manera *online* el próximo día 25 de abril a las 18:00 h y tendrá una hora de duración aproximadamente.

El precio del curso para socios y socias de la UVE será de 19 €, mientras que para el resto de interesados 29 € euros.

[Toda la información aquí.](#)



veg academy

APRENDE A COMER VEGETAL SIN RENUNCIAR A TUS PLATOS FAVORITOS

25 DE ABRIL / 18H

Precio socios/as: 19€
Precio para no socios/as: 29€

Imparte:
Patricia Ortega
Dietista Nutricionista

uve



Ámsterdam se convierte en la primera capital de la UE en aprobar el Tratado Basado en Plantas en respuesta a la emergencia climática

Ámsterdam se ha convertido en la primera capital de la UE en respaldar el Tratado Basado en Plantas, que pide abandonar la agricultura animal para hacer frente a los impactos del sistema alimentario en la emergencia climática. El tratado cuenta ahora con el respaldo de 25 gobiernos municipales de todo el mundo, incluidos Edimburgo y Los Ángeles.

El objetivo es que la proporción de proteínas de origen vegetal en la dieta de la ciudad pase del 40% al 60% en 2030.

Además de respaldar este tratado, Ámsterdam está asumiendo un papel protagonista en la transición vegetal, pues su objetivo es convertirse en una 'Capital Plant Based', ya que el Partido por los Animales quiere firmar un pacto con las principales instituciones públicas, como hospitales y centros comunitarios, para que Ámsterdam sea la ciudad de la alimentación sana, justa y sostenible.

La vitamina B12 recomendada por la Unión Vegetariana Española

Los beneficios se destinan a apoyar el movimiento vegetariano/vegano

Sin gluten y con certificado vegano V-Label



Nueva dosificación semanal adaptada a las actuales recomendaciones de suplementación de vitamina B12 en dietas veganas y vegetarianas



¡Tu voto importa!

Ayuda a impulsar las alternativas vegetales en las elecciones UE

El domingo 9 de junio de 2024, España, junto con otros 26 países de la Unión Europea, votará para nombrar el nuevo Parlamento Europeo. Sólo en España se elegirán 61 eurodiputados. Los políticos entrantes, así como los que hayan logrado mantener sus escaños, ejercerán un poder considerable sobre la dirección que la UE va a tomar en temas que van desde el cambio climático y el medio ambiente hasta la salud, la agricultura, la economía, la justicia y la política exterior (por mencionar algunos).

En un momento en que la emergencia climática es más acuciante que nunca, en que las políticas medioambientales se enfrentan a reacciones violentas de diversos sectores y en que el populismo amenaza con hacer descarrilar los valores y ambiciones que la UE siempre ha defendido, estas elecciones son ahora, más importantes que nunca.

El Parlamento que se forme tras las elecciones desempeñará, por tanto, un papel fundamental en la

consecución de los objetivos para 2030 del Pacto Verde Europeo (un conjunto de iniciativas políticas de la Comisión Europea con el objetivo general de conseguir una Europa climáticamente neutral) y de los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) de las Naciones Unidas. Es más imperativo que nunca que los políticos electos diseñen y apliquen medidas que protejan a las personas, los animales y la naturaleza, si queremos evitar los peores efectos del cambio

climático en el mundo que nos rodea. La escasez de agua que ha afectado a Cataluña y otras partes de España este invierno es un claro recordatorio de la gravedad de la situación.

Por desgracia, los esfuerzos actuales de la UE no consiguen reducir de manera eficaz las emisiones de gases de efecto invernadero y amenazan con no lograr los ODS sobre clima y biodiversidad. Por ello, los cargos electos tendrán que mostrar un liderazgo decisivo, impulsando medidas

ambiciosas para un futuro sostenible.

Para ayudarles en esta tarea, la Unión Vegetariana Europea (EUV), una organización que representa a las asociaciones vegetarianas y veganas de toda Europa y de la que es miembro la Unión Vegetariana Española, ha publicado el *Manifiesto Plant-Based*, que pretende proporcionar ideas y acciones políticas concretas y aplicables para la agricultura y la alimentación que los políticos de la UE puedan utilizar e inspirarse en ellas.

El *Manifiesto* también aboga por aumentar la financiación en materia de investigación e innovación hacia alternativas basadas en vegetales, así como también reformar la Política Agrícola Común (PAC) europea para alejarla de la promoción de prácticas agrícolas insostenibles. La PAC, que absorbe un tercio del presupuesto de la UE, necesita una renovación profunda. Si esta emblemática política agrícola de la UE se centrara en la promoción de prácticas de producción sostenibles y en el fomento de dietas saludables, avanzaríamos de forma exponencial en la reducción de los efectos tan nocivos que actualmente apoya. Así lo han demostrado las protestas de los agricultores que han estallado recientemente en España, Francia, Bélgica y otros países europeos.

La reforma de la PAC exige que se apoye adecuadamente a los agricultores y se les anime a orientarse hacia una agricultura sostenible y basada en las plantas. Por ello, el *Manifiesto* propone aumentar el apoyo a los agricultores que producen alimentos vegetales y recompensar las prácticas sostenibles. Además, es necesario destinar una mayor proporción de los Fondos de Cohesión cuyo objetivo es apoyar la cohesión económica y social en los Estados miembros menos desarrollados de la



DESCARGA
EL MANIFIESTO



UE, y desarrollar un Mecanismo de Transición Justa para apoyar la transición de los agricultores.

Sabemos que su alcance es ambicioso, sin embargo, urge acelerar y aplicar medidas políticas viables. Creemos firmemente que las dietas basadas en vegetales son una solución a nuestros ya defectuosos sistemas alimentarios, y no somos los únicos.

Los cambios en la dieta se reconocen como un paso necesario para mitigar los efectos del cambio climático y permitir a la UE reducir eficazmente sus emisiones de gases de efecto invernadero. Varias estrategias de la UE (*De la granja a la mesa*, *Biodiversidad*, *Lucha contra el cáncer*, *Impulsores de la seguridad alimentaria*) reflejan directamente estas opiniones, al igual que un número cada vez mayor de estudios institucionales oficiales, como los

presentados por el Asesoramiento Científico para Políticas de las Academias Europeas (SAPEA), que ofrece recomendaciones científicas a la Comisión Europea.

La forma en que producimos, distribuimos y consumimos alimentos tiene un impacto significativo en el medio ambiente, ya que es responsable de una gran proporción de las emisiones nocivas, la deforestación y la pérdida de biodiversidad. Los responsables políticos de la UE tienen el poder y la responsabilidad de cambiar esta situación. Nuestros sistemas alimentarios pueden diseñarse de forma que favorezcan los objetivos medioambientales, al tiempo que mejoran la salud humana y apoyan a los agricultores.

Los políticos que heredarán estas cuestiones complejas y urgentes serán elegidos por los ciudadanos de toda la UE, lo que significa que nosotros, individualmente, tenemos que comunicar las cuestiones que nos preocupan y en las que creemos. Y, en última instancia, podemos expresarlo a través de nuestro voto este próximo mes de junio.

La Unión Vegetariana Europea publicará en abril un informe que analizará las propuestas de los partidos políticos de la UE para abordar los retos a los que nos enfrentamos y su visión de los sistemas alimentarios sostenibles. Paralelamente, la EUV está animando a los políticos a que firmen y se comprometan a apoyar el *Plant-Based* y sus principales mensajes y llamamientos políticos.

Tú, por tu parte, puedes apoyar esta iniciativa difundiendo el *Manifiesto* por todas partes, escribiendo a los políticos y animándoles a apoyar las recomendaciones políticas que contiene. ●

Alex Schiphorst
Asesor de comunicaciones de EUV



Foto: Mehr Demokratie

QUÉ HAY de nuevo

Noticias del Mundo Veg

NETFLIX ESTRENA EL DOCUMENTAL 'SOMOS LO QUE COMEMOS: UN EXPERIMENTO CON GEMELOS'

La plataforma Netflix ha estrenado un nuevo documental *You Are What You Eat: A Twin Experiment* («Somos lo que comemos: un experimento con gemelos»), un documental de cuatro episodios que analiza los resultados de una peculiar experimentación que ahonda en las consecuencias de distintas prácticas nutricionales en individuos genéticamente idénticos.

La investigación se centra en un estudio de la Universidad de Stanford que examina la dieta vegana y su impacto en la salud. En este experimento,

22 pares de gemelos llevaron una alimentación estrictamente vegetal mientras que sus hermanos llevaron una dieta omnívora. Los resultados mostraron mejorías notables en la salud cardiovascular de los gemelos veganos, incluyendo una reducción de la grasa que rodea los órganos y un aumento en la expectativa de vida.



ANIMA NATURALIS CELEBRA SU VEGFEST LOS DÍAS 8 Y 9 DE JUNIO EN BARCELONA

La asociación por los derechos de los animales, Anima Naturalis celebra una nueva edición de VegFest, un festival vegano organizado para concienciar sobre la explotación animal y que pone en valor la importancia del respeto hacia otros seres sintientes. Un evento que ayudará además a seguir financiando las campañas de la asociación que actúa a nivel internacional, realizando investigaciones y visibilizando a través de manifestaciones, acciones políticas y denuncias el maltrato animal.

Veg Fest tendrá lugar los días 8 y 9 de junio en la Nau Bostik, situada en Barcelona y se podrá disfrutar de charlas sobre nutrición y derechos animales, talleres de cocina, música y comida vegana, además de las decenas de stands de empresas veganas, asociaciones y santuarios. ¡No te lo pierdas! Toda la información en www.veg-fest.org.

ESCANEA!



'#NoEsMiCultura', LA INICIATIVA LEGISLATIVA POPULAR QUE PRETENDE ACABAR CON LA TAUROMAQUIA

A principios del mes de febrero, la Mesa del Congreso admitió a trámite la iniciativa legislativa popular (ILP) 'No Es Mi Cultura', cuyo objetivo es eliminar la protección legal que tiene actualmente la tauromaquia en España.

A partir de las próximas semanas, las entidades promotoras contarán con un plazo de nueve meses para recoger 500.000 firmas. Estas firmas se recogerán únicamente en papel, en los pliegos oficiales de la Comisión Promotora. En el caso de que se logren las firmas necesarias, comenzaría la tramitación parlamentaria de la iniciativa legislativa popular.

Los festejos taurinos han disminuyendo con el paso de los años y tan solo el 8% de la población española acudió a algún festejo de estas características y solo el 5,8% lo hizo en una plaza; de estos últimos, el 19,6% lo hizo gratis y el 5% con descuento.

Las últimas encuestas reflejan que más del 50% de la ciudadanía española están a favor de prohibir o limitar las corridas de toros (encuesta de SocioMétrica para *El Español*, 2019), o que casi 8 de cada 10 personas se manifiestan contra el uso de animales en la tauromaquia (Estudio de la Fundación BBVA *Visión y Actitudes hacia los Animales en la Sociedad Española* en 2022).

Toda la información en <https://noesmicultura.org/es>.



NUEVA GUÍA DE ALIMENTACIÓN VEGGIE 'PLANIFICA-VEG'

Patricia Ortega Moreno ha escrito una guía práctica sobre alimentación y nutrición, tanto para ti si ya eres vegetariano o vegano y quieres seguir ampliando conocimientos y mejorar tus hábitos alimentarios, como para cualquier persona que quiera empezar a reducir o eliminar su consumo de alimentos de origen animal, sea cual sea su motivo y objetivo.



Con *Planifica-Veg* puedes aprender a alimentarte de una manera saludable, vegetal, sostenible y «sin etiquetas».

Esta guía no es un libro de teoría, aunque vayas a encontrar información científica. Aquí aprenderás recursos y consejos que te ayudarán en muchos contextos que giren en torno a la alimentación.

Encontrarás también plantillas prácticas que podrás utilizar desde el minuto uno y para siempre, así como menús, platos y otras ideas.

PLANIFICA-VEG
Consigue una alimentación más vegetal, saludable y sostenible

Col. Libros singulares
Anaya Multimedia

ISBN: 978-84-415494-8-7

PVP: 18,95€



Entrevista

Patricia Ortega

autora de 'Planifica-Veg'

Patricia Ortega, dietista, nutricionista y colaboradora de la UVE, presenta su primer libro *Planifica-Veg*, una guía para quienes quieren dar el paso hacia el veganismo.

Patricia Ortega es Graduada en Nutrición Humana y Dietética en la Universidad de Valencia y posteriormente se ha ido formando y actualizando en algunas ramas de la nutrición y la dietética, como por ejemplo: nutrición clínica vegetariana y vegana, patologías digestivas, obesidad, inteligencia emocional en nutrición y salud.

En su adolescencia le diagnosticaron anemia y eso fue lo que despertó su interés por la nutrición y la dietética. De esta manera, su carrera laboral podía enfocarse a lo que más le gustaba, ayudar a las personas.

Como vegetariana, ha creído necesario escribir la guía *Planifica-Veg* para ayudar a otras personas. Su nuevo libro ya disponible para la venta en diferentes plataformas online y librerías.

>>> ¿Cuáles fueron los motivos por los que decidiste escribir este libro?

>>> Siempre digo que Planifica-Veg es la guía que me hubiera gustado tener en el momento en el que yo decidí reducir el consumo de carne en mi alimentación. Llevo muchos años en consulta trabajando con personas que quieren reducir o eliminar el consumo de alimentos de origen animal y he podido detectar sus principales dudas y miedos a la hora de poner en práctica este cambio y creo que esta guía recoge perfectamente el contenido para que puedan hacerlo en casa, a su ritmo, con salud y ciencia.

>>> ¿Qué es lo que más te ha gustado de este proyecto?

>>> ¡Estoy encantada con todo el proceso! Pero lo más me ha gustado, aparte de la redacción y creación de todo el material, es que la editorial ha confiado desde el primer momento en mí y me ha dado completa libertad para hacerlo a mi manera.

>>> ¿Qué puede encontrar la gente en esta guía?

>>> Vais a encontrar, sobre todo, material práctico. Por supuesto hay una parte teórica porque me parece que hay ciertos contenidos básicos de nutrición que es necesario entender y tener en cuenta. Pero yo lo que quiero es que sea un libro de escribir, subrayar y que cada uno lo pueda hacer suyo. Hay mucha parte práctica, infografías, tablas, plantillas para aplicar en casa, consejos para leer bien una etiqueta nutricional, tips de cocina... También hay parte de concienciación sobre el impacto del consumo de carne en el medio ambiente porque hay un capítulo destinado a la sostenibilidad. ●

8 Y 9 DE JUNIO DE 2024

NAU BOSTIK · BARCELONA

Veg Fest BCN

GASTRONOMÍA / CONCIERTOS / CHARLAS
SHOWCOOKINGS / SANTUARIOS Y ONGS
ACTIVIDADES / Y MUCHO MÁS

ORGANIZADO PARA TI POR ANIMANATURALIS

La malaria, 'nominada' para los Oscar

Síntesis:

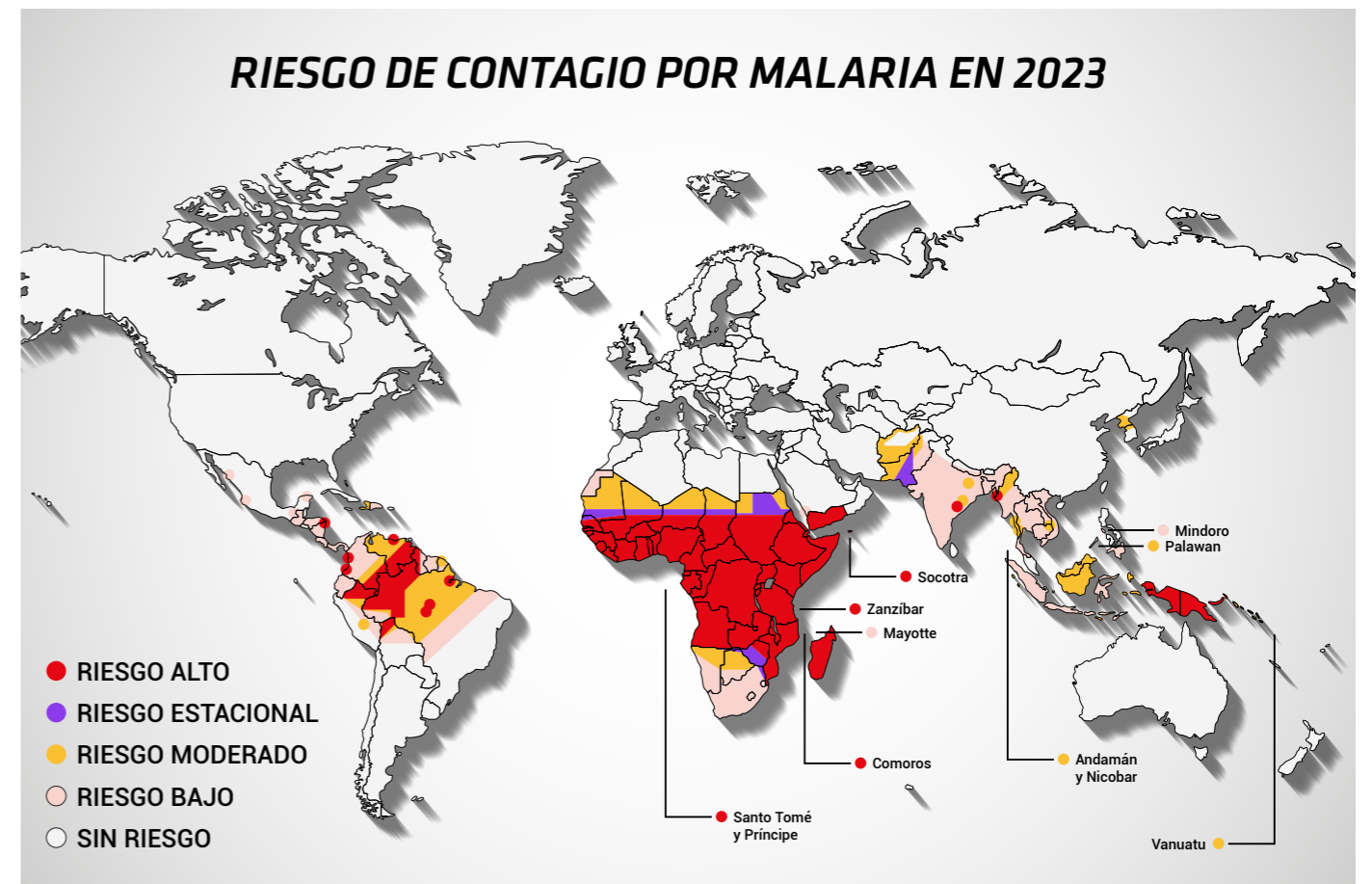
¡Despierta humanidad! El mundo se sumerge en una oscura pesadilla, donde la mitad de nuestros seres queridos están en peligro de ser devastados por una enfermedad mortal. Parece que el *Homo sapiens* está al borde del abismo con un futuro amenazado, pero la verdadera sorpresa es cómo esta enfermedad se propaga: a través de diminutos mosquitos que parecen inofensivos. Pero, no es solo un mosquito ¡son 50 especies diferentes que actúan de noche! Estas pequeñas criaturas transmiten un parásito mortal que desafía nuestro sistema inmunológico con su capacidad de cambio de forma. La naturaleza ha sido cruel. No solo hay un parásito sino cinco diferentes. ¡Y uno de ellos se esconde en los monos! ¿Cómo podemos salvarnos de esta terrible amenaza? ¿Debemos rociar todo el planeta con insecticidas destruyendo a todos los insectos y aves en el camino? ¿Acaso debemos aniquilar a los monos que podrían albergar este parásito? La humanidad se enfrenta a una encrucijada y debemos encontrar una solución que nos permita prevalecer ante esta gran adversidad.

AND THE WINNER IS...

¿Tiene o no tiene puntos para ganar un Óscar? Pues no lo va a ganar porque el guion tiene algunos puntos flacos. En realidad, esta enfermedad se puede prevenir y se puede curar y aunque afecta al 40% de la población del planeta, estas personas viven mayoritariamente en el Sur Global, en países económicamente pobres.

La malaria nos da una importante lección de moral, que existen clases, ciudadanos de primera y ciudadanos de segunda (o tercera), pero también nos enseña una lección para el futuro.

La primera vez que los *Homo sapiens* entramos en contacto con la malaria fue cuando decidimos expandirnos en la agricultura, nos adentramos en los bosques y



Mapa esquemático con las zonas de riesgo de contagio por malaria en el mundo en 2023. Fuente: Informes anuales sobre la malaria, años 2021, 2022 y 2023 de la Organización Mundial de la Salud (OMS); <https://tinyurl.com/yc265879>.

talamos los árboles para poder cultivar. En ese momento, empezamos a ser la presa de criaturas que antes no habían tenido interés en nosotros. ¿Os suena esta historia? Nuevas pandemias debido a la deforestación de bosques primarios, contacto con animales salvajes, contacto con nuevos microorganismos debido al deshielo.

No nos viene de nuevo, nada nos viene de nuevo.

LA SAGA CONTINÚA

Hace unos 22 años, cuando estaba cursando el Máster en Microbiología Avanzada, mi profesor dejó caer un dato con tintes un poco catastrofistas. Era 2012 y en aquella época había un brote de MERS-CoV en Arabia Saudita. Así que el tema de la clase fue sobre los Coronavirus, su estrecha relación con los animales y como estamos jugando con fuego entrando en contacto con animales salvajes.

"Devolver el espacio a los animales, dejar los bosques repoblarse y que los ecosistemas recuperen su equilibrio... proteger la biodiversidad es la mejor vacuna que podemos tener"

Antes de terminar, el Dr. Bosch quiso hacer un pequeño apunte sobre el brote de SARS de 2002: «este virus que causó un brote de neumonía atípica en China desapareció de repente sin dejar rastro, pero el día menos pensado volverá».

Esta frase sentenciaba que había una secuela cociéndose y no hace falta que os recuerde que pasó en 2020.

De nuevo, la misma lección que no habíamos aprendido con la ma-

laria: humanos creando ciudades en bosques primarios, humanos consumiendo animales salvajes y humanos interfiriendo en la interacción entre diferentes especies.

Mi tesis doctoral me la pasé haciendo PCR, cuando nadie sabía que era una PCR. Mis conocimientos no me servían para mantener largas conversaciones con mis amigos y amigos ni para resolver preguntas del Trivial. Los hospitales de campaña aparecían en los libros de texto, con imágenes en blanco y negro del 1918. Y de repente todo cambió. Vivimos un hecho histórico, a nivel planetario, nos enfrentábamos a nuestra primera pandemia como sociedad moderna. La primera con TikTok, con Instagram y YouTube. En todos lados se hablaba de los virus, de sus genomas, de sus cepas y de las PCR que tanto me habían quitado el sueño durante años. Era como estar dentro de mis películas preferidas, como *Estallido* o *Contagio*, que me habían motivado

a querer ser viróloga. ¡Se hablaba de PCR en los bares! Un sueño hecho realidad.

Pero quizás no era de eso de lo que deberíamos hablar. Cuando el maestro señala la luna, el necio mira el dedo.

Los cuñados se hicieron expertos en test de antígenos cuando deberían haber mirado la luna, la salud planetaria.

La lección aprendida hubiera sido retroceder. Devolver el espacio a los animales, dejar los bosques repoblarse y que los ecosistemas recuperaran su equilibrio, proteger la biodiversidad porque es la mejor vacuna que podemos tener. Esa es la lección que nos intentaba enseñar la malaria. Pero no la aprendimos.

Según un artículo publicado en la revista Nature en 2008, el 60% de las infecciones humanas se originan en animales no humanos y son provocadas por nuestra propia actividad.

Tenemos un crecimiento exponencial en un planeta finito. O nos autorregulamos o la Tierra, este gran organismo vivo, lo hará.

CAPÍTULO FINAL, ¿DE SERIE O DE TEMPORADA?

Pues depende un poco de nosotros. ¿Recordáis aquellos libros de antaño de Elige tu propia aventura? O para los millennials, ¿esos films



Noemí Fuster, es activista social y medioambiental, fundadora de "Africa, Stop Malaria" y de "BonDiaMon" e Investigadora en Oceanografía social en el Instituto de Ciencias del Mar - CSIC. Puedes encontrarla en instagram como @Noe_Ona.

de Netflix donde puedes decidir qué quieres que haga el personaje ante una situación y eso acabara determinando el final?

Pues ahí estamos. Tenemos que decidir qué acciones vamos a tomar los próximos años y en función de eso tendremos un final feliz o uno catastrófico. Todas y todos sabemos qué debemos hacer si queremos salvar el planeta y a nuestra especie. Esa información la tenemos. Lo que no tenemos tan claro es, ¿Cómo nos organizamos los más de 8.000 millones de personas?

Sería fácil pensar que no debería ser muy complicado de resolver. Si todos vivimos en la misma casa y se quema la cocina, lo lógico es pensar que iremos a apagar el fuego, por el bien común. Yo siempre solía decir que estamos todos en el mismo barco, pero un día me di cuenta que no. Estamos en el mismo mar, pero unos van en transatlántico, otros en yate, otros en piragua, otros en patera y otros van nadando hasta donde aguanten sus fuerzas. Y esa es la realidad. Hay un paso previo a ponerse de acuerdo ante el incendio de nuestro futuro y es entender que no todas las personas partimos del mismo punto. Hacer comprender la urgencia de la situación y la importancia de que los objetivos personales tienen que ir supeditados al objetivo común requiere de mucha escucha activa, pedagogía y empatía.

Una vez escuché una metáfora que me encantó, era precisamente sobre un barco, donde el capitán ordenaba saltar por la borda a los marineros, al jefe de



máquinas, al mecánico... ¿Qué futuro le esperaba a ese barco? ¿Qué futuro nos espera sin polinizadores, sin peces, sin otros primates, sin aves...?

El Dr. Pelegrí en sus charlas siempre menciona las dos últimas revoluciones que hemos tenido como especie: la revolución industrial y la revolución digital, y apunta que para que podamos seguir viviendo en este planeta tal y como lo conocemos, la siguiente revolución debe ser la colaborativa. Entender que formamos parte de una unidad, que nuestra salud está vinculada a la salud de los demás, que vivimos en un planeta altamente conectado donde nuestras acciones tienen repercusión en otros seres vivos de diferentes partes del planeta.

Llegado a este punto, volvamos al presente. Aún estamos a tiempo, está demostrado que cada pequeño gesto cuenta, acciones individuales, altruistas o anónimas, pueden servir

de estímulo a otras personas para actuar. La revolución colaborativa es posible y nos lleva a construir un futuro en positivo.

Quiero terminar con algunos reality bites:

- En enero, Cabo Verde se declaró libre de malaria.
- A lo largo de este año, 20 países africanos llevarán a cabo la primera gran campaña de vacu-

"Aún estamos a tiempo, está demostrado que cada pequeño gesto cuenta, acciones individuales, altruistas o anónimas, pueden servir de estímulo a otras personas para actuar"

nación contra la malaria (hasta ahora eran pruebas piloto).

- China elimina el pangolín de la lista de ingredientes de medicina tradicional, aumentando la protección de la especie.
- Cada vez más personas se suman a un estilo de vida vegano o vegetariano.

Por último, me gustaría invitar a la reflexión mediante la siguiente cita: «No se puede amar a los animales de caza y detestar a los depredadores, no se puede conservar las aguas y ensuciar las orillas, no se puede construir un bosque y minar la granja. La Tierra es un solo organismo» (Aldo Leopold, silvicultor, ecólogo y ambientalista estadounidense [Iowa, 1887 - Wisconsin, 1948]). ●

Noemí Fuster

Investigadora en Oceanografía social en el Instituto de Ciencias del Mar - CSIC.

@Noe_Ona

Veganismo y TRASTORNOS de la conducta alimentaria

Hoy en día los nutricionistas tenemos un desafiante trabajo respecto a la combinación de los trastornos de la conducta alimentaria (TCA), principalmente la anorexia, con el veganismo. Sucede que algunas personas enmascaran trastornos alimentarios tras un modo de alimentación vegetariano/vegano (siendo esta elección en muchos casos, esconder el verdadero problema). Asimismo, suele suceder que este tipo de alimentación puede ser la causa.

Que algunas personas encubran trastornos alimentarios (TCA) tras un modo de alimentación vegetariano/vegano no significa que el veganismo o el vegetarianismo provoquen TCAs, sino que algunas personas pueden elegir este tipo de alimentación para restringir distintos grupos de alimentos de origen animal y/o calóricos.

Eligiendo vegetales, frutas, legumbres, frutos secos y semillas, una per-

sona puede en principio verse como saludable, pero en el fondo también podría estar ocultando una conducta restrictiva, severa y peligrosa.

Muchas veces esta restricción es tan grande que pasan del «sobre-control» al descontrol.

DATOS IMPORTANTES

- Los casos en que más se evidencian personas con TCA que

inician una alimentación basada en plantas son de ortorexia (una obsesión enfermiza por comer sano) y de anorexia nerviosa; y es en la adolescencia donde más cambios en el modo de alimentación se experimentan, siendo cada vez personas más jóvenes, con conciencia y compromiso medioambiental, las que se inclinan por esta forma de alimentarse.



- Estudios realizados muestran que cerca del 15% de personas con TCA son veganos o vegetarianos y que dentro de este grupo, el 80% deja de serlo después de recuperarse.
- Otros dos estudios recientes, se contradicen. Uno encontró que las dietas veganas estaban asociadas con la ortorexia, pero el otro no; los autores del segundo estudio concluyeron que esto se debía probablemente a que la mayoría de las personas que persiguen el veganismo lo hacen por razones éticas, más que por razones dietéticas.

ENTONCES, ¿ES EL VEGETARIANISMO O EL VEGANISMO UN DISPARADOR DE TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA? ¿LOS TCA CONDUCE AL VEGANISMO?

Es fundamental tener especial cuidado con la desinformación (internet, redes sociales, etc.) ya que personas que sufren TCA pasan a restricciones límites para bajar de peso, sin importar otros criterios del veganismo para llevarla a cabo como el sufrimiento animal, la religión, gustos o elecciones individuales.

Si bien se debe respetar el tipo de alimentación al momento de ser tratada la persona, en algunas unidades de tratamiento de trastornos del comportamiento alimentario no está permitido llevar una alimentación vegetariana o vegana, ya que de por sí lo consideran una reducción calórica.

¿CUÁNDO DEBEMOS PRESTAR ATENCIÓN PARA DIFERENCIAR UN TCA DE UNA ALIMENTACIÓN VEGANA REAL?

Te menciono algunas señales que podrían mostrar algunas personas con un TCA:

- Los temas de conversación suelen girar en torno a la comida y su físico.
- Evita las comidas sociales y prefiere comer solo/a. Al no haber tantas opciones veganas, evita salir y prefiere quedarse en la casa.
- Preocupación excesiva por la comida (cantidad de comidas al día, gramaje de los alimentos, calorías, etc.).
- Control excesivo por todo lo relacionado con la alimentación, peso corporal, compras, modo de cocinar...

- Evita alimentos fuente de carbohidratos y grasas como pan, pastas, arroz, aceites y algunos vegetales justificando que no son bien tolerados por temor a subir de peso.
- Evita técnicas culinarias más allá de la plancha o el hervido.
- En casos extremos adopta una alimentación frugívora basada solo en frutas, frutos y semillas, o una alimentación crudívora, basada en alimentos crudos o que no hayan sobrepasado un tratamiento térmico por encima de los 40 °C.
- Aislamiento social. Pasa mucho tiempo sola/o.
- Máxima atención a su cuerpo y cambios del mismo.
- Excesivo tiempo frente al espejo.
- Realiza actividad física excesiva, normalmente después de alguna ingesta de comida.
- Usa Apps para controlar las ingestas, calorías consumidas, pasos, consumo de agua...

Algunos signos físicos que pueden experimentar personas con un trastorno alimentario son:

- Sensación de frío, cansancio o mareos
- Dolor, hormigueo o entumecimiento en los brazos
- Sensación de desmayo
- Problemas con la digestión
- Pérdida de peso drástica

Los tratamientos en caso de un TCA son individuales, debido a que los síntomas no son los mismos en cada individuo. Es recomendable que una alimentación vegetariana/vegana sea guiada desde su inicio por un/a nutricionista especializada/o en ello para evitar posibles déficits, educar, planificar y aconsejar sobre el proceso de transición alimentaria, para que el trastorno alimentario no se imponga.

Hasta la siguiente nota. Y si tienes alguna duda, o si te gustaría que hablemos de algún tema en específico, te invito a seguir mi página de Instagram [@liccaligiuri](https://www.instagram.com/liccaligiuri). ●

Carolina Caligiuri

Licenciada en Nutrición, especializada en deporte y actividad física



BIENESTAR PSICOLÓGICO

en personas veganas

¿Cómo impacta el veganismo en la salud mental?

Hay algunas creencias sobre la salud mental en personas veganas que sugieren las dificultades de vivir bajo esta etiqueta. Estos datos parecen indicar que ser vegana puede dañar nuestra salud psicológica. Pero, ¿son completamente ciertos esos datos?

Para hablar de bienestar psicológico y salud mental, primero debemos diferenciar ambos conceptos. La salud mental se refiere al estado general de salud psicológica y emocional de una persona. Implica la capacidad de enfrentar y gestionar el estrés, trabajar de manera productiva, mantener relaciones saludables, tomar decisiones y sentirse en equilibrio con las demandas diarias de la vida. La salud mental

abarca aspectos como la claridad de pensamiento, la autoestima, la autoaceptación y la capacidad de adaptarse a los cambios.

No se trata simplemente de la ausencia de trastornos mentales, sino de un estado positivo en el que la persona puede alcanzar su máximo potencial, desarrollar sus habilidades, afrontar los desafíos de la vida y contribuir de manera significativa a su comunidad. La salud mental es un aspecto fundamental del bienestar global y tiene un impacto directo en la calidad de vida de una persona.



Uno de los factores más relevantes dentro de la salud mental es el bienestar psicológico, que está vinculado a la sensación de satisfacción vital.

Dentro del bienestar, destacamos dos tipos que son clave para entender la salud mental en personas veganas: el bienestar hedónico, basado en el placer o displacer, y el bienestar eudaimónico, que se apoya en la coherencia de nuestras vidas con respecto a nuestros valores.

¿Y qué tiene que ver esto con las personas veganas? Como bien sabes, el veganismo nos somete a estrés constante al vivir en un mundo contrario a nuestros valores, generando dificultades a nivel individual y social.

La ciencia recoge datos que sugieren que ser vegana puede aumentar el riesgo de depresión, ansiedad y comportamientos autolesivos, según estudios de *Nutrients*¹ o *Plos One*². Sin embargo, estos datos no reflejan la realidad completa de la salud mental en personas veganas.

En mi opinión, estos datos muestran las dificultades de vivir en un mundo no vegano, pero no destacan que el veganismo sea una condición que empeore nuestra salud mental. Muestran nuestra dificultad de adaptación a un mundo con el que no compartimos los valores o la falta de herramientas de afrontamiento que tenemos para convivir en estas diferencias.

De hecho, si exploramos el bienestar eudaimónico, podríamos considerar el veganismo como un factor protector de nuestra salud mental, ya que nos permite alinear nuestros valores con nuestro día a día y nos ofrece un propósito con el que enfrentar las dificultades.

Es decir, el veganismo, como decisión ética, podría ser un factor que promueve nuestra salud mental al permitirnos construir una vida con sentido y dirección, aunque todavía no hay datos concluyentes al respecto. Te explico por qué.



"El veganismo podría ser un factor que promueve nuestra salud mental al permitirnos construir una vida con sentido y dirección, aunque todavía no hay datos concluyentes al respecto"

EL VEGANISMO ¿NOS AYUDA A VIVIR MEJOR?

El veganismo es una elección que implica tomar decisiones sobre cómo conducir nuestras vidas, lo que está asociado positivamente a nuestra salud mental. La mayoría de personas veganas lo son por elección, lo que implica tener más control sobre nuestras vidas.

He escuchado a muchas personas decir que gracias al veganismo y el cambio de dieta que esto les suponía, han tenido que aprender de primera mano sus necesidades nutricionales y aprender a cubrir las. El veganismo les ha puesto encima de la mesa que no sabían cómo alimentarse y les

ha animado a informarse y tomar decisiones adecuadas. El veganismo nos relaciona con nuestra capacidad soberana.

También ocurre con aspectos sociales. El veganismo nos expone a tener que enfrentarnos a multitud de situaciones sociales complejas y en muchos casos incómodas, y nos pone delante de decisiones como no querer ir a la barbacoa a la que siempre íbamos y tener que expresar nuestra decisión. Ser vegana es una elección que refuerza nuestra capacidad de tomar decisiones y conducir nuestras vidas.

Por otro lado, el veganismo es un canal para conducir nuestras vidas según criterios morales como la equidad, la justicia social, la compasión, la empatía y la humanidad. Y también desarrollar fortalezas personales como la valentía o la humildad.

Además, vivir de acuerdo con valores éticos puede ayudarnos reducir el estrés moral. Cuando nuestras acciones están alineadas con lo que consideramos correcto, experimentamos menos conflictos internos y culpabilidad. Por ejemplo, una persona vegana que evita el consumo de productos de origen animal puede sentirse más en paz con su elección y

"Respetar los derechos de los seres sintientes no solo nos beneficia individualmente al alinear nuestras acciones con nuestros valores, sino que también contribuye al bienestar colectivo al promover un mundo más compasivo y sostenible"



ESCANEA EL QR

Descárgate el cuaderno de trabajo gratuito *La naturaleza de las emociones* para aprender a manejar mejor las consecuencias emocionales de vivir en un mundo no vegano.

menos ansiosa por las consecuencias de sus acciones.

También el veganismo a menudo implica unirse a una comunidad de personas con valores similares. La pertenencia a esta comunidad puede proporcionar un fuerte apoyo social, lo que es beneficioso para la salud mental. Tener un grupo de personas con quienes compartir experiencias, desafíos y éxitos puede reducir la sensación de aislamiento y fomentar el bienestar emocional.

Y además, no solo nos permite acceder a una red de personas con valores similares, sino que nos devuelve la posibilidad de admirar de nuevo sin filtros. Nos regala referentes sobre las que aprender, sobre las que mirarnos y sobre todo a las que querer parecernos y que quizás no estén demasiado lejos de nosotras. Éste, por ejemplo, es el mayor regalo que me ha dado a mí. El veganismo me ha permitido poder admirar a personas de mi entorno, como mis amigas o pareja.



Sonia Garijo Gertrudix es psicóloga general sanitaria con orientación integradora sensible al trauma. También es técnica y experta en intervenciones asistidas con animales por Bocalán.

Definitivamente, el veganismo ofrece un propósito vital. El núcleo del veganismo es sin duda el respeto hacia los derechos de los seres sintientes, lo cual brinda una dirección clara y significativa a nuestras vidas.

DE LO INDIVIDUAL A LO COLECTIVO

Al adoptar una posición vegana, estamos tomando decisiones conscientes para evitar contribuir al sufrimiento y explotación de los animales. Este compromiso ético nos proporciona un propósito más allá de la mera elección individual; nos impulsa a considerar nuestras acciones diarias y a cuestionar cómo nuestras decisiones afectan a otros seres sintientes.

Ya sea que elijamos activismo directo o simplemente vivir nuestras vidas de acuerdo con estos principios éticos, el veganismo nos conecta con un propósito más amplio. Respetar los derechos de los seres sintientes se convierte en un faro que guía nuestras elecciones, desde la comida que ponemos en nuestro plato hasta las decisiones cotidianas de consumo.

Este propósito vital en el veganismo no solo nos beneficia individualmente al alinear nuestras acciones con nuestros valores, sino que también contribuye al bienestar colectivo

al promover un mundo más compasivo y sostenible. En última instancia, el veganismo se convierte en una herramienta poderosa para dar significado y coherencia a nuestra existencia, al mismo tiempo que trabajamos hacia un futuro más ético y equitativo para todos los seres vivos.

Con todo esto lo que pretendo decirte es que estoy de acuerdo con que ser una persona vegana entraña una serie de dificultades en nuestra vida cotidiana: afecta negativamente a nuestro bienestar hedónico. Sobre todo, si no tenemos herramientas de gestión emocional para enfrentarnos a todo lo que supone vivir en un mundo no vegano.

Y a la vez, nos da un sentido de gobierno de nuestras propias vidas por elecciones propias y éticas, lo cual nos podría permitir aumentar nuestro bienestar eudaimónico.

Desde mi visión, el veganismo es una condición de vida que implica una serie de cambios en nuestra realidad psicológica.

VIVIR CON VALORES

Los pocos estudios que tenemos muestran que el veganismo tiene un impacto negativo en nuestra salud mental. Estos datos reflejan una disminución del bienestar hedónico: las personas veganas vivimos cosas negativas con más frecuencia en nuestro día a día. Sin embargo, aunque no tenemos certeza, podría ser también que el veganismo, lejos de ser un detractor de nuestra salud mental, fuese un aliado.

Vivir con valores puede resultar difícil cuando no los compartimos con nuestro entorno, pero nos ofrece un sentido de pertenencia, propósito y coherencia que pueden marcar la diferencia en nuestra satisfacción vital. Vivir con valores veganos es un amortiguador de las dificultades que entraña el propio veganismo. ●

Sonia Garijo Gertrudix
Psicóloga General Sanitaria
www.soniagarajo.com

REFERENCIAS:

1. **Matta, J. et al.** (2018). «Depressive Symptoms and Vegetarian Diets: Results from the Constances Cohort», en *Nutrients*:10 (11), 1695. Basel, Switzerland : MDPI Publishing. DOI: [10.3390/nu10111695](https://doi.org/10.3390/nu10111695).
2. **Burkert, N. T. et al.** (2014). «Nutrition and Health - The Association between Eating Behavior and Various Health Parameters: A Matched Sample Study», en *PLoS One*: 9 (2), e88278. Geisel School of Medicine at Dartmouth College (USA). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0088278>.



CERTIFICACIONES

Contacto para certificaciones: adm@unionvegetariana.org

productos aptos para veganos y vegetarianos

DELICIAS DE AVENA Y CANELA BIODARMA



En Biodarma tienes la mejor calidad y el mejor sabor en la elaboración de **galletas y magdalenas ecológicas, veganas, sin azúcar y sin gluten.**

En esta ocasión, disfruta de sus **galletas de avena y canela**, ligeras y crujientes, ideales para cualquier momento del día, tanto para desayuno como para una merienda. Con un punto de canela que las hace apetecibles especialmente para acompañar el café o el té.

Estas galletas **orgánicas** vienen en prácticas **bolsas monodosis que conservan su frescura y te facilita su transporte** para diferentes situaciones.

Biodarma, la pastelería bio, eco y vegana que te cuida.

bio-darma.com



VEGANO

LACITOS DE HOJALDRE VIRGEN DEL BREZO



Virgen del Brezo elabora dulces desde 1957 y tienen su raíz en Santibañez de la Peña, una pedanía de Palencia. La tradición se adueña de estos productos con **recetas de hojaldres y pastas caseras.**

Actualmente presentan una **amplia variedad de productos** de múltiples formatos y sabores, entre ellos los **lacitos rayados de hojaldre**, un dulce elaborado a partir de masa trabajada con margarina y cocida al horno, con la que se producen hojas delgadas de hojaldre superpuestas. **Con un baño de deliciosa cobertura al cacao** dibujando rayas en el lazo que le aporta un **exquisito sabor y delicada textura crujiente** debido al hojaldre y al chocolate.

Sin conservantes. Sin colorantes. Sin grasas hidrogenadas.

virgendelbrezo.com



VEGANO

PERLA MARIS VERDEJO (DO RUEDA)



Las uvas para este vino han sido cuidadosamente seleccionadas de acuerdo a su maduración y parámetros. Luego, una vez recogidas, **se maceran en frío** con el fin de extraer **más aromas y fruta**, y luego se presan ligeramente, siendo solo el mosto flor, derivado por gravedad, el que se manda a fermentar. **No se añaden levaduras seleccionadas.**

Tiene un color amarillo paja, con tonos verdeceos. En nariz, es **muy potente y aromático, mostrando aromas de hierbas frescas y frutas blancas.** En boca, es **muy fresco y con buena estructura.** Tiene un final muy agradable y un tanto amargo típico de la variedad, así como un largo retrogusto.

Un vino **100% Verdejo.** Temperatura recomendada: entre 6° C y 8 °C.

perlamaris.es



VEGANO

Disfruta



ecocentro 30 años

Bio-vegetariano con alma

-10%

OBTÉN 10% DTO. EN VALE REGALO DE TUS COMPRAS DE CADA TRIMESTRE Y UTILÍZALOS EN NUESTRO RESTAURANTE Y TIENDA FÍSICA.

EN LA HOSPEDERÍA DEL SILENCIO DISFRUTA DE UN -10% DTO.

Consulta las ventajas de los descuentos por ser socio/a de la UVE.

www.ecocentro.es



fresh greens

COME REAL. COME PLANT BASED

Aprovecha tu descuento UVE

Cód: UVE40 *

www.freshgreens.es

*40% de descuento en la primera compra y 20% en las dos siguientes.

20%

DTO.

APROVECHA EL SÚPERDESCUENTO POR SER SOCIO/A DE LA UVE

CÓD: UVE20

*ENVÍO GRATIS MÍNIMO 60€

LA CARLETA

DELICATESSEN VEGANAS

www.lacarletanatural.com



Byphasse

CUÍDATE

de forma consciente y

SOSTENIBLE

Actualmente, nuestro impacto medioambiental y la ética están cada vez más presentes en la conciencia colectiva, y la industria de la belleza ha sabido adaptarse muy bien a estos cambios sociales, pues cada vez, más marcas están abrazando la tendencia de la cosmética vegana, un movimiento que va más allá de ofrecer productos: es una declaración de compromiso hacia un futuro más ético, sostenible y compasivo.

La cosmética vegana se caracteriza por la ausencia de ingredientes de origen animal y la renuncia a las pruebas de ingredientes y productos finales en animales, y está ganando terreno en el mercado global. Esta evolución no solo refleja un cambio en las preferencias del consumidor, sino que también trae consigo una serie de beneficios tanto para las marcas como para las personas que eligen cuidar su piel de una manera más consciente y responsable.

Para las marcas es un valor añadido a la calidad de su producto, pues muestran un compromiso ético y marcan la diferencia dentro del mercado, atrayendo así a nuevos perfiles. Para los consumidores y consumidoras, comprar productos libres de crueldad y sostenibles que les aporte salud y belleza es una grata elección.

Por ello que la cosmética vegana se ha convertido en una gran alter-

nativa y reclamo y muchas marcas de este sector apuestan fuertemente por los ingredientes naturales y orgánicos, que, no solo son más saludables para la piel, sino que también ofrecen resultados igualmente efectivos sin poner en peligro la vida de ningún individuo.

Como público, al elegir productos cosméticos y de cuidado personal veganos, lanzamos un mensaje de apoyo a las empresas que tienen una mirada ética y compasiva hacia los animales.

En el mercado podemos encontrar marcas como Byphasse, con una amplia variedad de productos veganos que van desde la cosmética más rutinaria y básica como tónicos, geles, soluciones micelares, mascarillas y serums, hasta los productos de cuidado personal más demandados como toallitas desmaquillantes, geles de ducha, desodorantes o leches corporales.





Esta marca familiar nacida en Barcelona es especialista en *skincare* y cuidado personal, y desde el año 2000 hasta ahora, han creado más de 170 productos para cuidar el rostro, el cuerpo, el cabello, los pies, las manos e incluso para el cuidado del bebé. Dentro de estos, se incluyen más de 80 referencias con certificado vegano.

Desde el año 2020 han confiado en la labor de V-Label para certificar sus productos, asegurando a los consumidores que los ingredientes utilizados en los productos certificados de Byphasse no tienen procedencia animal ni derivan de ellos, quedando también libres dentro de las etapas de producción y procesamiento.

La filosofía de Byphasse reside en que la belleza debería ser asequible para todas y todos ayudándonos a mostrar nuestra mejor versión. Ante esta idea democratizada del cuidado, hay que sumarle los respetuosos gestos que la marca tiene no solo con los animales al tener una gran variedad de productos veganos sino también con el planeta. Un ejemplo claro, ha sido ir renovando sus *packagings* para que contengan me-

nos plástico. Donde la marca consiguió ahorrar 48 toneladas en total de plástico este pasado 2023, en comparación con el año anterior.

Para la marca catalana, el cuidado personal no debe ser un lujo, sino una necesidad básica a la que todo el mundo merece tener acceso y si además la calidad se une a la ética, tenemos la combinación perfecta para no comprometer ni nuestro bienestar ni de quienes nos importan.

CÓMO CUIDARTE: RUTINA DE IMPRESCINDIBLES

En la búsqueda de una belleza más consciente y respetuosa con los animales y el medio ambiente, la cosmética vegana es la mejor opción y dentro del cuidado del día a día es importante elegir lo que mejor se adapta a nuestras necesidades, ya que una buena rutina de cuidado personal es imprescindible para mantener una piel saludable y radiante.

Cuando se trata de establecer un *skincare* es importante considerar varios aspectos para asegurarte de que estás abordando adecuadamente

las necesidades específicas de tu piel. Uno de ellos es identificar tu tipo de piel (seca, grasa, mixta o sensible). Esto es fundamental para seleccionar los productos adecuados a la par de saber el objetivo a lograr con tu rutina de cuidado, ya que combatir el acné, reducir las arrugas o mejorar la hidratación, requerirá diferentes productos.

Otro factor a tener en cuenta es que la rutina diaria debe incluir varios pasos: limpieza, tonificación, tratamiento e hidratación, y es importante entender cuándo y en qué orden utilizar cada producto para maximizar su eficacia.

Y por último, pero no menos importante, ser constantes, pues será la clave para conseguir esos cambios deseados.

Si quieres comenzar con nuevos hábitos, Byphasse te recomienda estos productos para la noche.

1. Solución Micelar Desmaquillante para limpiar el rostro.
2. Aceite Desmaquillante Douceur para hacer la doble limpieza
3. Tónico acorde a tu tipo de piel para preparar tu piel a las próximas etapas
4. Sérum Sorbet, elije efecto lifting o hidratante.
5. Crema hidratante Skin Booster, antiarrugas con retinol por la noche o antimanchas o iluminadora por el día.

Puedes seguir tus cuidados durante el día añadiendo a tu rutina productos estrella como la Crema Skin Booster con vitamina C, que hidrata las capas más profundas de la piel y mejora su elasticidad aportando brillo y jugosidad.

Recuerda que al elegir productos libres de crueldad animal y formulados con ingredientes naturales y sostenibles, estás dando un paso hacia un estilo de vida más ético y consciente, además de cuidar tu salud y la del planeta. ●

Laura Jiménez Orts

Periodista y activista por los DDAA y responsable de comunicación de la UVE



III RUTA DE LA TAPA VEGANA UVE

¿TE APUNTAS?

VEGGIE VUELTA

NOVIEMBRE 2024

Si quieres que tu ciudad participe escríbenos a gestion@unionvegetariana.org



MICROBIOTA INTESTINAL:

COMPRENDERLA PARA CUIDARLA

Sofía Pinochet
Nutricionista

¿QUÉ ES LA MICROBIOTA INTESTINAL Y QUÉ FUNCIONES CUMPLE?

Al interior de nuestro cuerpo habita un numeroso conglomerado de bacterias y otros microorganismos. Este grupo de seres vivos nos coloniza desde pequeños y nos acompaña a lo largo de toda nuestra vida, cumpliendo funciones vitales para el mantenimiento de la salud.

Este conglomerado está formado por cientos de billones de bacterias, hongos, virus y arqueas, que se despliegan tanto en el interior del cuerpo como el exterior. A todos ellos, además de sus genes y metabolitos, los conocemos con el nombre de microbioma.

Hablamos de microbiota cuando nos referimos a una comunidad de estos microorganismos que habitan en un determinado nicho ecológico. Así es como encontramos, una microbiota vaginal o una microbiota de la piel.

En resumen, tenemos microbiota en muchos lugares del cuerpo. Sin embargo, el sitio donde se concentra la mayor población es en el intestino grueso. Esta es la microbiota intestinal, también conocida antiguamente como «flora intestinal».

La microbiota intestinal forma un complejo entramado de comunicaciones entre el intestino y otros

órganos, actuando sobre diversos sistemas y regulando importantes funciones del organismo. Por eso, se le reconoce como un ‘órgano vital’ o un ‘centro de control’ desde donde se dirige el cuerpo humano e integra múltiples entradas de ‘información bioquímica’.

Se trata, de una profunda relación de colaboración entre ser humano y bacterias (simbiosis), una interacción que beneficia a las dos partes y, según dicen las investigaciones más recientes, nos ha acompañado a lo largo de toda nuestra evolución, jugando un rol clave en el desarrollo del cerebro humano, sus procesos biológicos y la salud en general.

La composición de la microbiota depende de varios factores

La composición de la microbiota intestinal es única en cada persona. Al igual que las huellas dactilares, el microbioma es único e irreplicable en cada persona.

Esto sigue siendo uno de los grandes misterios de la biología humana ¿Cómo es posible que una diversidad tan vasta de bacterias, que se comportan de manera tan compleja y única, pueden tener resultados tan similares en las tareas que cumplen dentro del organismo?

Todo comienza cuando nacemos. En esa experiencia inicial es cuando recibimos la primera carga de microorganismos que nos co-

lonizarán en los primeros meses, llegando hasta el intestino grueso a través de la alimentación y otras interacciones con el mundo fuera del vientre materno.

Así, desde el primer día de vida, la microbiota del ser humano se va enriqueciendo y transformándose, hasta llegar a una madurez cerca de los tres años. Pero como en cualquier comunidad, las bacterias, virus y hongos que habitan en nuestro interior no son estáticos.

Hay muchos factores que hacen que la composición de la microbiota intestinal varíe a lo largo del tiempo, provocando cambios apreciables. Los más influyentes en esta continua transformación son:

- Edad
- Genotipo
- Tipo de parto
- Exposición a bacterias del ambiente en edad temprana
- Tipo de alimentación
- Uso de medicamentos y, sobre todo, antibióticos
- Ejercicio
- Ubicación geográfica
- Otros factores ambientales

¿CÓMO AFECTAN ESTOS ASPECTOS EN LA COMPOSICIÓN DE TU MICROBIOTA?

Aquí te dejamos una breve revisión de la influencia que ejercen en tu cuerpo:



La edad y la microbiota intestinal

En los primeros días de vida, la carga microbiana y su diversidad de especies, tanto dentro como fuera del cuerpo, es baja, y va aumentando con el correr de los meses.

En este sentido, el primer año de vida es clave para el establecimiento y desarrollo de la microbiota intestinal. Llegando a los 3 años, la microbiota alcanza un estado de madurez comparable a la de un adulto sano.

Luego, con la vejez, se reducen algunas cepas de bacterias benéficas, como bifidobacterias y bacteroides, mientras que aparecen otros patógenos oportunistas. Esto puede afectar la composición y funcionamiento de la comunidad de microorganismos.

Tipo de parto y microbiota intestinal

El tipo de parto también es clave para determinar la microbiota de una persona. Ya comentamos que la colonización de los microorganismos se desencadena con el nacimiento, pero la composición

de dicha comunidad difiere dependiendo de si uno nace por vía vaginal o no.

Algunas investigaciones han encontrado que el paso por el canal vaginal al nacer aporta distintas cepas de bacterias, y afirman que esta exposición es clave para el desarrollo de la microbiota adulta.

Por el contrario, la cesárea se vincula con un mayor riesgo de desarrollar asma, alergias y enfermedades autoinmunes. Sin embargo, las investigaciones más recientes no son concluyentes al respecto y señalan que estas diferencias son más notorias en los primeros meses de vida, pero tienden a desaparecer a partir de los 6 a 9 meses de edad.

La alimentación y la microbiota

La dieta es el factor más importante si miramos la composición de la microbiota intestinal a mediano y largo plazo. Después de la infancia, esta continúa su desarrollo y los alimentos que ingerimos pasan a ser los principales moduladores de la comunidad.

Se sabe que estos pequeños seres vivos están involucrados en el almacenamiento de energía de los alimentos y en una gran variedad de funciones metabólicas. Por ejemplo, se encargan de fermentar compuestos que no se logran digerir en el intestino delgado, como las fibras vegetales, uno de los alimentos preferidos de nuestras bacterias.

Es más, los expertos coinciden en que una dieta saludable y variada constituye una «medicina básica» para el cuerpo humano, pues los alimentos influyen significativamente en la diversidad de las bacterias que albergamos, y esto es muy importante para la prevención de enfermedades.

Uso de antibióticos

Hay algunos medicamentos que pueden alterar tu microbiota intestinal. Entre ellos, los antibióticos son los que pueden causar mayores desbalances porque, como dice su nombre, se usan para combatir infecciones causadas por bacterias, pero no son del todo selectivos en su actuar.

De ahí que el abuso de antibióticos esté ligada al aumento de patógenos resistentes a estos medicamentos. Existe mucha evidencia sobre su efecto deletéreo a largo plazo, ya que provocan una disminución en la diversidad de las bacterias, que se puede mantener por meses o incluso años.

De esta forma, los antibióticos, junto a otros medicamentos y compuestos químicos a los que nos vemos expuestos día a día (como los pesticidas), pueden generar disbiosis intestinal en nuestro cuerpo, es decir, un desequilibrio interno en la microbiota, capaz de desencadenar enfermedades crónicas y otras complicaciones.

LAS FUNCIONES QUE CUMPLE LA MICROBIOTA INTESTINAL

La microbiota se podría definir como un órgano vital por la cantidad de conexiones que forma con otros órganos del cuerpo, a través de vías neuronales, endocrinas, humorales, inmunológicas y metabólicas.

De hecho, al complejo microbiota-intestino se le conoce como un «segundo cerebro», que controla una larga lista de funciones, desde la respuesta inmune hasta el metabolismo energético, el desarrollo del cerebro, la conducta y los estados de humor.

Este importante complejo se conecta con nuestro cerebro a través del nervio vago, que comunica el tracto gastrointestinal con el sistema nervioso y forman el eje intestino-cerebro. Así, logra coordinar los centros emocionales del cerebro con funciones tan importantes como el reflejo intestinal, permeabilidad intestinal y la activación inmune.

Es posible identificar muchas importantes funciones que cumple la microbiota en nuestro cuerpo, y aquí revisamos algunas de las más reconocidas:

Fortalece el sistema inmune y mejora la salud

Los microorganismos en nuestro interior cubren todo el intestino y lo protegen de la invasión de mi-

croorganismos patógenos. De hecho, el intestino es el lugar donde habita la mayor parte de las células inmunes del cuerpo y la microbiota intestinal tiene un papel clave en su maduración y en el normal desarrollo de las funciones inmunológicas.

La falta de exposición a bacterias beneficiosas y perjudiciales para el ser humano en edad temprana podría resultar en un desarrollo deficiente del sistema inmune y una alta probabilidad de adquirir enfermedades de todo tipo a largo plazo.

Además, diversos estudios han demostrado que esto también es crucial para la prevención de desórdenes autoinmunes y degenerativos, como es el caso de la enfermedad del Parkinson y Alzheimer.

Mantiene tu intestino saludable

Las bacterias y otros microorganismos que forman la microbiota colonizan y cubren todo el intestino grueso, protegiéndolo de invasiones patógenas.

Al mismo tiempo, favorecen la digestión de los macronutrientes que están presentes en los alimentos, y esto tiene dos consecuencias positivas:

- Hace que los nutrientes estén biodisponibles, es decir, los pone a disposición del organismo para su absorción y posterior uso.
- Puede prevenir las molestias digestivas, como el estreñimiento, inflamación intestinal y gases que, a la larga, se convierten en factores de riesgo para otras enfermedades.

Disminuye inflamación sistémica

Una microbiota saludable reduce desórdenes inflamatorios generalizados en el organismo, lo que disminuye las probabilidades de sufrir enfermedades como el cáncer.

Por el contrario, la evidencia indica que, cuando la microbiota



intestinal está alterada, pierde diversidad y comienza a generarse un estado pro inflamatorio que facilita la instalación de enfermedades que pueden ir desde problemas metabólicos y gastrointestinales a enfermedades inmunológicas y neuropsiquiátricas.

Influye en el estado de ánimo

El eje microbiota-intestino-cerebro está implicado en enfermedades neurológicas y psiquiátricas. Por ejemplo, se ha visto que la microbiota intestinal tiene un efecto sobre la ansiedad, el estrés y la depresión, y que las cepas probióticas de *Lactobacillus* son capaces de mejorar sus síntomas.

La microbiota y sus metabolitos, regulan la producción de neurotransmisores químicos, como la serotonina, que además, se absorbe en el intestino y es superimportante para la regulación del humor por parte del cerebro.

¿CÓMO MEJORAR LA MICROBIOTA INTESTINAL? 7 CONSEJOS PRÁCTICOS PARA AYUDAR A LAS BACTERIAS BENÉFICAS

Como hemos visto a lo largo de este artículo, tener una microbiota saludable debería ser una prioridad para cualquiera que busque mantenerse sano y disfrutar de

una mejor calidad de vida hasta avanzada edad. Por lo que preocuparse por la salud de estos microorganismos es la mejor forma de prevenir complicaciones.

Entonces, ¿cómo mejorar la microbiota intestinal? Estas son 7 ideas que puedes poner en práctica en tu día a día para fortalecerla:

1. Aliméntate bien: Como dicen “somos lo que comemos” o lo que logramos absorber con ayuda de una microbiota sana. Por eso, si quieres prevenir enfermedades y tener mejor salud, asegúrate de tener una dieta variada, prefiere integrar fibra a partir de cereales integrales, semillas y vegetales, evitando alimentos ultraprocesados.
2. Incluye alimentos probióticos y prebióticos en tus comidas: Mención aparte para los alimentos que aportan organismos vivos a la microbiota (probióticos) y aquellos que sirven para nutrir a nuestras bacterias directamente (prebióticos). Destacamos el grupo de los fermentados, como el kimchi, el chucrut y el miso, los cuales aportan bacterias vivas.
3. Opta por lactancia materna: A través de la leche, la madre le traspassa al bebé todo lo que

necesita para desarrollar un microbioma intestinal sano y gozar de buena salud a lo largo de su vida.

4. Evita automedicarte: Nunca consumas medicamentos que no hayan sido recetados por un médico. En caso de tomarlos, apégate a los plazos aconsejados por el especialista, especialmente si se trata de antibióticos.
5. Aprende a gestionar tus emociones: Las emociones son viscerales y se sienten con todo el cuerpo. Por eso, a veces, situaciones de alto estrés pueden alterar el equilibrio de nuestra microbiota, desencadenando malestares.
6. Mejora tu estilo de vida: Hacer ejercicio regularmente fortalece la salud de las bacterias que habitan dentro del ser humano. Además, evitar sustancias que tienen efecto inflamatorio en el cuerpo, como el alcohol y el tabaco, también ayudará a tener una mejor calidad de vida.
7. ¡Cuida tu cuerpo! Asegúrate de beber suficiente agua, duerme las horas necesarias y lava tus manos antes de comer. Evita exponerte a microorganismos patógenos que pueden provocar desequilibrios en tu microbiota.

Con pequeños ajustes en la rutina diaria podemos asegurar las condiciones óptimas para mantener una comunidad de bacterias felices y saludables que desempeñen sus labores en equilibrio y armonía, y así disfrutar de los beneficios que ofrece una microbiota equilibrada y sana. ●

Sofía Pinochet

Nutricionista, Máster en Nutrición Vegetariana y Fundadora de Plantae Foods. (co-autor Nicolás Ortuya)

@nutricionbasadaenplantas
@plantae.foods

www.plantaefoods.com



A sus 28 años, **Andrea Archila** es una apasionada de los levantamientos. Vegana desde hace seis años, es el claro ejemplo de que se puede ser *#vegetalmentefuerte* ya que es entrenadora deportiva y una apasionada del crossFit y la halterofilia. Entre sus otros *hobbies* se encuentra viajar y bailar, por lo que le encanta llevar una vida activa. Actualmente reside en Elche (Alicante), compite en nivel amateur y su objetivo en cada competición es mejorar, controlar la mente y no fallar ningún levantamiento.

>>> **Andrea, ¿cómo te iniciaste en el veganismo y cuál fue tu principal razón para adoptar este estilo de vida?**
>>> Empecé de voluntaria en una protectora de perros y gatos y tras un par de años allí me di cuenta de que era injusto ayudar a algunos animales y a otros no.

>>> **¿Qué te motivó a comenzar a practicar halterofilia?**

>>> Desde que empecé en crossFit quise mejorar mi técnica en los levantamientos, así que empecé a dedicarle más tiempo a todos los ejercicios con barra. Me acabó gustando tanto que me apunté al club de halterofilia de mi box y desde entonces compito a nivel amateur.

>>> **¿Qué alimentos consideras fundamentales en tu dieta para mantener tu fuerza y energía?**

>>> Los carbohidratos, son la gasolina para nuestro cuerpo.

>>> **¿Cuál es tu comida vegana favorita para recuperarte después de un entrenamiento intenso?**

>>> Brócoli, arroz y tofu, y de postre plátano con crema de cacahuets.

>>> **¿Hay algún mito sobre el veganismo y el entrenamiento de fuerza que te gustaría desmitificar?**

>>> Sí. Dicen que es muy difícil estar fuerte y que es complicado llegar a consumir las proteínas necesarias. Mi nutricionista nunca me ha puesto pegas ni inconvenientes y ganar masa muscular ha sido muy sencillo.

>>> **¿Cómo manejas las críticas o preguntas que puedan surgir sobre tu dieta vegana en el mundo de la halterofilia?**

>>> Me da bastante igual lo que la gente me diga al respecto. Las creencias que tengan las personas les afecta a ellas y no a mí. Me suelen hacer reír bastante esos comentarios.

>>> **¿Y siendo mujer, también se te ha cuestionado?**

>>> En esta sociedad por ser mujer ya vives en una crítica constante. Y en el

mundo del deporte todavía más. Siempre existe el comentario de «cuerpo de hombre» por estar musculada.

>>> **¿Cómo gestionas los días en los que no te sientes tan fuerte o enérgica durante el entrenamiento?**

>>> Hay más días malos que buenos, pero tiramos de rutina y con los compañeros y compañeras hacemos piña y se hace un poco mejor.

>>> **¿Has encontrado dificultades como halterófila vegana en términos de acceso a alimentos o suplementos?**

>>> La verdad es que no. Hace años tuve problemas con encontrar proteína de calidad y que además tuviese variedad en sabores para escoger. Pero eso ya no es un problema.

>>> **¿Qué papel juegan los suplementos en tu dieta como vegana y atleta de halterofilia?**

>>> Mi suplementación actual es creatina y B12. La creatina me ayuda a llevar mejor la fatiga y la recuperación. La B12 es fundamental para mi metabolismo.

>>> **¿Cómo te preparas los días previos a una competición?**

>>> Hago mucho trabajo de movilidad y visualizo bien ese día con los pesos que quiero mover para controlar mejor los nervios.

>>> **¿Cuál ha sido tu logro más memorable como halterófila vegana hasta ahora?**

>>> Cada competición trato de controlar un poco más los nervios y sobre todo no fallar ningún levantamiento.



>>> **¿Cuál es tu mayor desafío?**

>>> Controlar la mente. Cada vez que superas tu marca es la cabeza la que tienes que trabajar.

>>> **¿Qué recomendarías a alguien que está considerando adoptar una dieta vegana, pero tiene preocupaciones sobre su impacto en su rendimiento deportivo?**

>>> Que en realidad no tiene que preocuparse de nada, porque si te alimentas bien, te notarás aún mejor y tu cuerpo y tu mente sin duda te lo agradecerán. ●

Laura Jiménez Orts

Periodista y activista por los DDAA y responsable de comunicación de la UVE



Huevos fritos veganos

Ingredientes para la clara

4 cdas. de harina de arroz glutinoso

100 g yogur de soja

2 cdas. de aquafaba

Sal kala namak

Ingredientes para la yema

120 ml agua

60 ml de aceite girasol

½ cdta. de maicena

½ cdta. de levadura nutricional

½ cdta. de ketchup y ½ cdta. de mostaza

1 cdta. de ajo y 1 cdta. de cebolla en polvo

1 cdta. de colorante alimentario

Sal kala namak

01 Mezclamos todos los ingredientes para la yema en el vaso de la batidora y emulsionamos con el aceite.

02 Vertemos la mezcla en una sartén. Añadimos un poco de kala namak y cocinamos a fuego medio hasta que la maicena haga su efecto. Reservamos.

03 En otro bol, mezclamos los ingredientes para la clara del huevo hasta obtener una consistencia bien suave.

04 Ponemos un poco de aceite en una sartén o plancha caliente y vertemos cucharadas de la mezcla procurando que tengan forma de huevos fritos. Añadimos en el centro de las "claras" unas cucharaditas de la "yema" y cocinamos durante unos minutos hasta que los bordes empiecen a dorarse. ¡Listos para disfrutar de la manera que más os guste!

 @theveganguiri



Kashme badamjan

Ingredientes

2 berenjenas

1 cebolla blanca

3-4 dientes de ajo

100 g de yogur de soja

½ cdta. de azafrán y ½ cdta. de cúrcuma

Nueces picadas

Un buen manojo de menta

Aceite de oliva virgen extra

Sal y pimienta

01 La base del dip es la berenjena y para prepararla bien las pelamos, cortamos por la mitad y cocinamos en el horno a 200 °C durante 30 minutos, hasta que estén blandas.

02 Mientras se cocina la berenjena, cortamos la cebolla muy fina y la sofreímos en una sartén a fuego lento durante 20 minutos, hasta que esté caramelizada. Reservamos un par de cucharadas de la cebolla para decorar el plato.

03 Agregamos las especias y los ajos y la menta picados a la cebolla. Cocinamos un par de minutos y añadimos la berenjena, que habremos aplastado bien con un tenedor, desmenuzándola. Cocinamos otro par de minutos y añadimos el yogur. Salpimentamos al gusto.

04 Servimos en un plato o bol decorando con un poco de cebolla caramelizada por encima, unas nueces picadas, unas hojas de menta y un chorrito de aceite de oliva virgen extra.

 @theveganguiri

Keftedes de tomate con tzatziki

Ingredientes para el tomate keftedes

4-5 tomates
½ cebolla picada
120 g de harina de trigo
1 cda. de ajo y perejil
1 cda. de orégano, tomillo, sal y pimienta
Frutos secos

Ingredientes tzatziki

1 yogur de soja
1 trozo grande de pepino
1 cda. de zumo de limón
1 cda. de aceite de oliva virgen extra
1 cda. de eneldo

01 Cortamos los tomates en trozos pequeños y picamos la cebolla. Los ponemos en un bol y mezclamos con las especias, añadiendo después la harina. Amasamos bien todos los ingredientes hasta obtener una masa homogénea. Si la mezcla no queda suficientemente densa, no te preocupes, posteriormente podemos añadir un poco más de harina hasta obtener la textura que queremos. Reservamos en el frigorífico durante 30 min.

02 Para elaborar el tzatziki, rallamos el pepino y lo escurrimos quitando todo el agua posible. Lo mezclamos en un bol con el resto de los ingredientes. Reservamos.

03 Hacemos pequeñas bolas con la masa de tomate y cebolla y las aplastamos dándoles forma de una hamburguesa pequeña. Las freímos en aceite muy caliente hasta que queden doradas por ambos lados. Retiramos el exceso de aceite colocándolas sobre papel absorbente. Una vez escurridas, estarán listas para servir.



Quiche de tomate, espinacas y 'chorizo'

Ingredientes

1 masa de hojaldre
1 cebolla roja
1 puñado de tomates cherry
1 chorizo vegano de @heurafoods.es
1 puñado de espinacas
2-3 lonchas de queso vegano
1 bloque de tofu
240 ml de bebida vegetal
3 cdtas. de levadura nutricional
3 cdtas. de cebollino picado
1 cda. de sal
1 cda. de sal negra
½ cda. de levadura en polvo

01 Forramos con el hojaldre un molde para horno. Horneamos durante 10 minutos o hasta que esté ligeramente dorado. Reservamos.

02 Para el relleno, sofreímos la cebolla, los tomatitos, el chorizo y las espinacas en una sartén hasta que la cebolla está caramelizada. Añadimos el queso vegano y mezclamos hasta que se derrita.

03 Trituramos el resto de los ingredientes hasta que obtenemos una pasta homogénea. Añadimos la mezcla a la sartén, mezclamos y dejamos cocinar un par de minutos.

04 Vertemos el relleno en el molde con el hojaldre y horneamos durante 30 minutos a 180 °C. ¡Et voilà!



UVE

Unión Vegetariana
Española



NUEVO BUSCADOR *veggie*

<https://unionvegetariana.org/buscador-negocios/vplaces/>



*Encuentra todo tipo de
productos y servicios para
veganos y vegetarianos en un
único lugar.*

PIDE EL SELLO RECOMENDADO UVE EN TU ESTABLECIMIENTO



Si quieres conseguir el sello recomendado por la UVE para tu establecimiento o servicio profesional, puedes enviar un e-mail a gestion@unionvegetariana.org