

v'eggetus

Revista de la Unión Vegetariana Española

*El 91% de los
consumidores
confían en V-Label*

*Envejecer con
conciencia: ser
'veggie' en la
tercera edad*

*La importancia de
la fibra en la
alimentación*

*Hacia un activismo
más cercano: con
cabeza y corazón*

*Once recetas
navideñas para
conquistar
paladares*

*José Antonio
Gómiz: disciplina y
constancia*



¿CÓMO COMEMOS?

ENCUESTA

COSTUMBRES Y HÁBITOS ALIMENTARIOS SALUDABLES



04 UVE News

08 Barreras socioculturales para una alimentación vegetariana

Cada vez más personas en nuestro entorno eligen el vegetarianismo. Pero, ¿qué razones llevan a alguien a hacerse vegetariano? Pueden ser los animales, la salud, el medioambiente, entre otros.

14 Qué hay de nuevo

18 Vivir de manera ética y saludable en la tercera edad

Al pensar en un estilo de vida saludable y libre de sufrimiento animal solemos imaginar jóvenes, pero también hay personas mayores que llevan décadas siendo vegetarianas o veganas.

24 La importancia de la fibra en la alimentación

En cuestión de alimentación, existe un componente al que no se le concede la atención que merece: la fibra.

28 Certificaciones V-Label

30 ¿Confían los consumidores en el sello V-Label?

Una encuesta realizada en España entre quienes siguen dietas *plant-based* revela que el 93% de los encuestados reconoce el sello y el 91% confía en él, destacando su transparencia y coherencia.

34 Piensa en verde

38 Hacia un activismo más cercano: con cabeza y corazón

42 Mundo Animal

46 IA en la industria ganadera: ¿un nuevo frente para el activismo?

La inteligencia artificial se utiliza en granjas industriales para monitorizar cerdos, vacas y terneros, aumentando control y rentabilidad, lo que plantea dudas sobre el bienestar animal.

50 Recetas

Especial recetas de Navidad.

62 Deporte y veganismo: José Antonio Gómiz

Bombero y deportista multidisciplinar, regresa de Birmingham (EE.UU.) con siete medallas en los Juegos Mundiales para Policías y Bomberos. Conoce su historia.

Toda la actualidad de la
Unión Vegetariana Española

La UVE se unió el pasado agosto a la Jornada Mundial por el Fin del Especismo

La Unión Vegetariana Española (UVE) se sumó el pasado mes de agosto a la Jornada Mundial por el Fin del Especismo (World Day for the End of Speciesism —WoDES—), **una iniciativa internacional que cada año reúne a colectivos y activistas de todo el mundo para alzar la voz contra la discriminación hacia los animales.**

La jornada, celebrada simultáneamente en numerosas ciudades, busca cuestionar el especismo y promover un cambio social hacia un modelo más justo, donde los intereses de todos los seres sintientes sean respetados. Desde la UVE se apoyaron las acciones con el objetivo de visibilizar que una alimentación y un estilo de vida sin explotación animal son posibles, éticos y sostenibles.



De esta manera, la UVE reafirma su compromiso con los valores de justicia, igualdad y respeto hacia los animales, uniendo fuerzas con un movimiento global que gana cada vez más apoyo y reconocimiento social.

Más información: end-of-speciesism.org.

Webinar para empresas: “Cómo certificar tus productos con V-Label y destacar en el mercado”



El próximo 12 de noviembre se celebrará el webinar «Cómo certificar tus productos con V-Label y destacar en el mercado», un encuen-

tro online dirigido exclusivamente a empresas interesadas en el sector *plant-based*.

Durante la sesión, los asistentes descubrirán **los beneficios de contar con la certificación V-Label**, aprenderán paso a paso el proceso para obtener el sello y conocerán cómo utilizarlo como herramienta estratégica para potenciar la confianza de los consumidores y diferenciarse en un mercado cada vez más competitivo.

El webinar también incluirá ejemplos prácticos y casos de éxito de marcas como Gullón, que ya ha incorporado V-Label a sus productos, **demonstrando cómo esta certificación puede abrir nuevas oportunidades y reforzar el posicionamiento en un sector en plena expansión.**

La iniciativa ha despertado un gran interés entre las empresas, que destacan el valor de este tipo de información y la utilidad de las mejores prácticas compartidas. Sin duda, una cita que reforzará el compromiso con la innovación y la sostenibilidad en el mercado alimentario.



Más información: [@benicatrail](https://twitter.com/benicatrail).

La UVE volvió a apoyar a los corredores veganos en la VI edición del Benicatrail

El pasado domingo 28 de septiembre, la Unión Vegetariana Española (UVE) participó por tercer año consecutivo en el Benicatrail, una cita que ya es un referente para los amantes del *trail* y la naturaleza en la Comunidad Valenciana.

En esta VI edición, los corredores pudieron elegir entre dos distancias, 26K y 14K, disfrutando de espectaculares recorridos por los parajes de Benicàssim, en un entorno que combinó deporte, sostenibilidad y compromiso ético.

Como en ediciones anteriores, **la UVE estuvo presente para respaldar a todos los corredores y corredoras veganas, demostrando una vez más que el rendimiento deportivo y una alimentación 100% vegetal son totalmente compatibles.** Además, quienes participaron identificándose como veganos recibieron un detalle especial en reconocimiento a su compromiso.

El 91% de los consumidores “veggies” en España confía en el sello V-Label

La encuesta *¿Confías en el sello V-Label?*, realizada conjuntamente por la UVE y V-Label España entre abril y junio de 2025, revela la alta confianza de los consumidores en esta certificación internacional cuyo objetivo es identificar productos veganos y vegetarianos en los comercios.

Según los resultados, **el 91% de los encuestados españoles confía en el sello**, un 93% valora positivamente a las empresas que certifican sus productos y un 74% prioriza la compra de productos con V-Label frente a aquellos que no tienen este distintivo. Además, más del 86% de las personas consultadas afirma que la certificación facilita su decisión de compra.

Con más de 6.000 productos certificados en España desde 2011, el sello V-Label consolida su papel como referente para un consumo ético, saludable y sostenible.

Puedes encontrar un análisis extendido de esta encuesta *en la página 30 de esta misma revista*.

Los Premios V-Label España se celebrarán en Be Veggie con nuevas categorías



Los Premios V-Label España regresan este 2025 por segundo año consecutivo para reconocer a los productos y marcas más innovadoras del sector vegano y vegetariano certificados. La entrega de galardones tendrá lugar en diciembre, en el marco de la feria vegana **Be Veggie**, que se celebrará el próximo mes de diciembre en el recinto **FICOBA (Irún)**, el festival de este tipo más importante del norte del país.

En esta edición, los premios incorporan nuevas categorías que refuerzan la apuesta por la innovación, la calidad y la comunicación dentro del movimiento *veggie*. Entre ellas destacan «Mejor Alternativa Plant-based», «Mejor Producto Cosmético», «Mejor Vino», «Marketing y Marca» —ésta última abierta también a empresas sin licencia—, así como la categoría «Favorito del Consumidor», que permitirá al público elegir directamente su producto preferido.

De esta manera, los Premios V-Label España se consolidan como un referente para poner en valor el compromiso de las marcas con una alimentación y un estilo de vida más éticos y sostenibles.

La Unión Vegetariana Española lanza la encuesta “¿Cómo comemos?” para conocer los hábitos alimentarios en España

La Unión Vegetariana Española ha puesto en marcha la encuesta «¿Cómo comemos?», una iniciativa dirigida a toda la población con el objetivo de conocer mejor los hábitos alimentarios en España, especialmente en relación con la alimentación *plant-based* y saludable.

La participación está abierta a personas con cualquier tipo de dieta: omnívora, vegetariana o vegana, y no requiere más de dos minutos. Además, todas las respuestas son completamente



anónimas, garantizando la privacidad de quienes colaboren.

La información recogida permitirá a la UVE analizar las costumbres actuales de la población española y servirá de base para orientar futuras campañas de concienciación, así como para impulsar políticas públicas que fomenten una alimentación más saludable y sostenible.

Con esta encuesta, la UVE busca dar voz a la ciudadanía y generar una radiografía más precisa de cómo nos alimentamos hoy en día.

La UVE lanza su campaña navideña “En Navidad, tu plato habla por ellos”

La Unión Vegetariana Española ha presentado su campaña de Navidad bajo el lema «En Navidad, tu plato habla por ellos», con la que invita a reflexionar sobre el impacto de nuestras elecciones alimentarias en estas fechas tan señaladas.

La iniciativa recuerda que optar por una alimentación vegetal no solo evita el sacrificio

de animales, sino que también conecta con los valores propios de la Navidad: la paz, el amor y la compasión, extendidos también hacia los animales.

Con esta campaña, la UVE anima a la sociedad a celebrar unas fiestas más éticas y sostenibles, demostrando que a través de nuestro plato también podemos transmitir un mensaje de respeto y empatía.

La UVE estará presente en la UltraMediterrània Unión Alcoyana Seguros 2026 con beneficios para sus socios



Entre los días 23 y 25 de enero de 2026 se celebrará una nueva edición de la **UltraMediterrània Unión Alcoyana Seguros**, una de las citas deportivas más destacadas del calendario de *trail*. Como en años anteriores, la comunidad *veggie* tendrá una presencia especial gracias al apoyo de la Unión Vegetariana Española (UVE).

Los corredores veganos y vegetarianos que sean socios de la UVE podrán beneficiarse de un 50% de descuento en su inscripción para las modalidades MAX, ONE, STAGES y PRO. Para acceder a la bonificación, solo será necesario estar asociado/a a la UVE, inscribirse en una de las pruebas y enviar el justificante de inscripción al correo: gestion@unionvegetariana.org.

Una año más, la UltraMediterrània se consolida como un espacio donde el deporte, la salud y los valores éticos se dan la mano, poniendo en valor la fuerza y el compromiso del movimiento *veggie*.



BARRERAS SOCIOCULTURALES

para la alimentación vegetariana

Cada vez son más las personas de nuestro entorno que se hacen vegetarianas. Pero, ¿cuáles son los motivos por los que una persona se hace vegetariana?

En general las personas que eligen adoptar el vegetarianismo como opción alimentaria se podrían agrupar en 5 clases según los fundamentos de su decisión [Martínez, 2018:49]:

- Ética o bienestar animal
- Preocupación medioambiental
- Justicia social

- Salud
- Religiosas

El estudio *The Green Revolution* 2023 señala que el 74% de los vegetarianos españoles lo son por motivos de bienestar animal [Lantern, 2023:7], por lo que no parece que sea

una motivación de moda o esnobismo. Así pues, es más que razonable pensar que ha habido un proceso de información y reflexión previo acerca de lo que comemos, que ha llevado a esa persona a tomar una decisión ponderada en el sentido de dejar de matar animales para alimentarse.



Y, sin embargo, todo vegetariano ha sido interpelado en algún momento (cenas de Nochebuena, comidas de empresas o con amigos, etc) con frases del tipo «comer carne es normal» o le han planteado hipótesis muy cercanas al meme de «¿qué harías si acabaras en una isla desierta en la que sólo hubiera animales?» [Martínez, 2022:295].

¿CÓMO SE EXPLICA ESA TENDENCIA A RIDICULIZAR LOS PLANTEAMIENTOS DEL VEGETARIANISMO DESDE UNA BASE DE POCA O NULA INDAGACIÓN Y UNA ERRÓNEA UTILIZACIÓN DEL SENTIDO COMÚN?

La profesora de la Universidad de Massachusetts Melanie Joy (1966) señala que en el mundo industrializado comemos carne no porque lo necesitamos para sobrevivir, sino porque siempre lo hemos hecho, nos gusta su sabor y lo sentimos como «lo natural»; configurando un sistema de creencias invisible que denomina «carnismo» [Joy, 2020:35].

“¿Hasta qué punto somos libres si antes de poder tener una conciencia crítica sobre lo que comemos ya nos han alimentado previamente con productos de origen animal?”

Es llamativo, como señalaba el profesor Peter Singer, que «comemos carne animal antes de estar capacitados para comprender que lo que comemos es el cadáver de un animal», al mismo tiempo que «los niños sienten un amor natural por los animales» [Singer, 2018:246]. Joy coincide con Singer en este punto, y se cuestiona que hasta qué punto somos libres si antes de poder tener una conciencia crítica sobre lo que comemos ya nos han alimentado previamente con hamburguesas, alitas de pollo, etc. Esto sólo puede entenderse conociendo el marco cultural en el que nos movemos y que ha predeterminado

unas conductas y unas respuestas que son las generalmente aceptadas, que nos impiden ver críticamente y tomar decisiones más coherentes con nuestras emociones y pensamientos más genuinos [Joy, 2020:116-117].

¿CÓMO SE JUSTIFICA EL CONSUMO DE CARNE?

Para fundamentarlo, Melanie Joy recurre a las tres “N”: comer carne es normal, natural y necesario [Joy, 2020:101]:

1. Normal. Las normas sociales no son sólo descriptivas sino también prescriptivas: indican cómo hay que comportarse. De manera inconsciente, tomamos decisiones en principio libres que en realidad no hemos elegido, por un constructo social que es la norma (es más, para muchos, comer carne es un hecho, no una elección). Muchas veces esta norma ya está tan consolidada que se convierte en una tradición que es incuestionable. Además, esta normatividad tiene un sistema de retroalimentación que premia las actitudes convencio-



“Comer carne para sobrevivir y no enfermarse es un mito falso del sistema actual que defiende que matar a los animales es inevitable para conseguir un bien mayor”

mos enfermos. Este es un mito fundamental del sistema que señala que matar a los animales es inevitable para conseguir un bien mayor, que es el bienestar y la salud para todos [Joy, 2020:113]. Como he demostrado en el primer capítulo de este trabajo, esta tesis, que comer carne es necesario para nuestra salud, carece de evidencia científica en el momento actual.

Pero, más allá de este marco teórico del carnismo, ¿cómo puede una persona acabar aceptando el consumo de carne de otros animales? Melanie Joy reflexiona en torno a esta cuestión y concluye que interviene una triada cognitiva que facilita la invisibilización de los animales que comemos. Los tres elementos de esta son **la cosificación, la desindividuación y la dicotomización** [Joy, 2020:120-121].

La **cosificación** permite, de manera muy potente, transformar nuestra percepción de un ser vivo, haciéndolo ver como un ente inanimado, una cosa. Para ello, se recurre, por un lado, al lenguaje, por ejemplo, en la industria, que emplea términos como reses o terneras de repuesto para señalar a las vacas. Y, por otro lado, a través de la legislación, para la que los animales se convierten en una propiedad, igual que un vehículo u otro objeto, con los que se puede comerciar [Joy, 2020:121-122].

El proceso de **desindividuación**, en cambio, permite ver a los sujetos sólo en su relación de su dimensión grupal, siendo todos los individuos de esta colectividad igua-

les con las mismas características. Sólo existen como parte de un todo exclusivamente; no tienen nombre o preferencias individuales, tampoco una personalidad diferenciada [Joy, 2020:122-125]. Este es uno de los principales mecanismos que explica por qué los seres humanos, generalmente, no son capaces de comerse a su mascota perro o gato y, en cambio, siguen consumiendo carne de cerdos y vacas. Porque, para ellos, la carne de cerdo es algo, pero su perro es «alguien».

Por último, la **dicotomización** establece clasificaciones entre entes. En el caso que nos ocupa, el de los animales, permite ordenar a los seres entre comestibles y no comestibles. De esta manera, los separamos en grupos de características, a priori, diferentes, para los que tenemos emociones diferentes. Señala Joy que muchas personas prefieren comer animales que consideran estúpidos como las gallinas a animales inteligentes como los delfines. Sin embargo, las bases de esta dicotomización, en muchos casos, son irracionales y arbitrarias. Pero, mientras se mantenga la creencia de que unos animales son comida y otros no, el sistema seguirá funcionando porque seguirá existiendo una distancia emocional con el animal que es utilizado para alimento humano [Joy, 2020:126-127].

Todos estos mecanismos descritos anteriormente funcionan para establecer una distancia emocional entre

“Mientras se mantenga la creencia de que unos animales son comida y otros no, el sistema actual seguirá funcionando porque seguirá existiendo una distancia emocional con el animal que es utilizado como alimento humano”

los consumidores de carne y los animales, dificultando que los humanos nos identifiquemos con ellos. Cuando fracasan, interviene una fuerza contraria: el principio de similitud. El principio de similitud nos solidariza con quienes percibimos son más parecidos a nosotros, y empatizamos con ellos [Joy, 2020:129].

Profundizando en estos sentimientos de empatía, estos pueden llevar a la sensación de asco al

comer la carne de un animal con el que hemos establecido una identificación. Melanie Joy reflexiona sobre estas sensaciones de empatía y asco y concluye que, la empatía, es la base de nuestras sensaciones morales, mientras que el asco representa «una emoción moral» [Joy, 2020:130].

Este planteamiento es bastante intuitivo. Un ciudadano que tiene un perro al que le ha puesto nombre,



nales y castiga las desviaciones: se estereotipa al diferente y se le dificulta el acceso a su alternativa vegetariana para comer, que vive en un contexto sociocultural que constantemente le asedia con mensajes que hieren su sensibilidad [Joy, 2020:109-111].

2. **Natural.** Joy señala que es evidente que históricamente la especie humana ha sido omnívora y comer carne ha formado parte durante muchos miles de años. Sin embargo, hay que diferenciar entre lo que es natural y lo que es justificable. Comportamientos que hoy son rechazables

moralmente han sido descritos como naturales anteriormente, como el canibalismo, el infanticidio o la violación. El que hayan existido en la naturaleza no los legitima moralmente. Pero existe un proceso de naturalización que permite justificar, en este caso, el consumo de carne. Recurriendo a la historia, la ciencia y la religión, se utilizan sus elementos al servicio de la ideología antropocentrista para la cual el ser humano está en la cúspide de la naturaleza [Joy, 2020:111-113].

3. **Necesario.** Si no comemos carne, no podremos sobrevivir y caere-

con el que tiene una relación de convivencia y afectiva, evidentemente desarrolla un nivel tal de empatía que le dificultaría la idea comerse-lo. E, incluso, si le preguntásemos, muy probablemente nos diría que comerse al perro le daría asco. Y, sin embargo, en otras culturas, la carne de perro es consumida y no genera a los que la toman un especial conflicto ético.



Rafael Martínez de la Ossa Sáenz-López
Pediatra de Atención Primaria
Máster en Bioética

OMITIR EL SUFRIMIENTO ANIMAL

Es evidente que el sistema funciona con bastante éxito. Y una de sus claves es la invisibilización de las muertes y el sufrimiento. No es el objeto de este artículo profundizar acerca de las prácticas de explotación industrial de los animales que sufren y mueren para servirnos de comida, aunque es un tema sobre el que autores referentes que he mencionado como Peter Singer [2018:117-185] o Melanie Joy [2020:43-76] se han extendido ampliamente y a cuya obra remito a la persona lectora interesada. Pero no quisiera pasar de largo sin mencionar una cifra: se ha calculado que, en España, cada minuto, son sacrificados 1.700 animales para servirnos de alimento, muchos de los cuales jamás han visto la luz del sol [Greenpeace, 2019]. Al margen de las

consideraciones ambientales, que también son muy importantes, creo que son números que deben invitarnos a una reflexión ética más crítica.

De hecho, ya existen iniciativas institucionales que llaman a moderar el consumo de carne a pesar de las presiones, por motivos de salud y ambientales, como es el informe de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN) de 2022 (pág. 51). Aunque será gradual, y aunque lo deseable sería que fuese por motivos éticos y no por necesidad, la alimentación española del futuro seguramente será muy similar a la que siguen ya cientos de

miles de españoles vegetarianos y veganos.

Por lo tanto, podemos concluir que existen notables influencias socioculturales que, a pesar del estado de ciencia y de los nutridos argumentos éticos, dificultan el paso de una persona a una alimentación vegetariana y vegana.

Frente a estas barreras, el testimonio individual y colectivo puede suponer la diferencia para que una persona cambie su alimentación al promover una ciudadanía crítica e informada [Joy, 2020:142]. Singer decía que, si tuviéramos que matar nosotros mismos a los animales que nos comemos, todos nos volveríamos vegetarianos [Singer, 2018:177].

Se hace necesaria una labor de información y profundización acerca de qué es lo que comemos. Y eso atañe también a la infancia y a la adolescencia. Y de igual forma que el feminismo está transformando los cuentos y tenemos a valientes princesas que luchan, la literatura infantil y juvenil debería ser una herramienta para ilustrar a los niños, niñas y adolescentes sobre la realidad del consumo de carne y la crueldad hacia los animales [Singer, 2018:247]. ●

Rafael Martínez de la Ossa Sáenz-López
Pediatra, Máster en Bioética

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (2022). «Informe del Comité Científico de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN) sobre recomendaciones dietéticas sostenibles y recomendaciones de actividad física para la población española» Disponible en: https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/seguridad_alimentaria/evaluacion_riesgos/informes_comite/INFORME_RECOMENDACIONES_DIETETICAS.pdf [última consulta: jul. 2025].

Babiker, Sarah. (2022). «Yayo Herrero: "El gran reto es generar diferentes formas comunitarias en unas culturas absolutamente individuales"», en *El Salto Diario*. Disponible en: <https://www.elsaltodiario.com/ecofeminismo/yayo-herrero-gran-reto-generar-diferentes-formas-comunitarias-en-culturas-absolutamente-individuales> [última consulta: noviembre de 2024].

Greenpeace (2019). «La ganadería industrial está destruyendo el planeta». Disponible en: <https://es.greenpeace.org/es/sala-de-prensa/comunicados/la-ganaderia-industrial-esta-destruyendo-el-planeta/> [última consulta: jul. 2025].

Joy, M. (2020). *Por qué amamos a los perros, nos comemos a los cerdos y nos vestimos con las vacas: una introducción al carnismo* (7a ed.). Madrid: Plaza y Valdés.

Lantern (2023). «The Green Revolution 2023». Disponible en: <https://www.lantern.es/papers/the-green-revolution-2023> [última consulta: jul. 2025].

Martínez, L. (2018). *Vegetarianos concienciados: un manual de supervivencia* (2a ed.). Barcelona: Paidós.

Martínez, L. (2022). *Vegetarianos con más ciencia: guía para una alimentación saludable 100% vegetal*. Barcelona: Paidós.

Singer, P. (2018). *Liberación animal* (2a ed.). Barcelona: Taurus.

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



QUÉ HAY

de nuevo en el Mundo Veg

Últimas noticias, estrenos,
novedades, eventos y mucho más
sobre veganismo

"INSTINTO ANIMAL", UNA SERIE DOCUMENTAL DONDE SE SALVA ESPECIES EN MÚLTIPLES CONTINENTES

La plataforma Apple TV+ estrenó hace unos meses la serie documental *Instinto Animal*, destinada a convertirse en referencia de conservación natural y divulgación ambiental. La propuesta reúne a un trío de élite, Aldo Kane (excomando y líder de expediciones), Declan Burley (especialista en fauna y cámaras trampa) y Vianet Djenguet (cineasta y narrador ecológico), quienes realizaron seis expediciones en entornos remotos como Malasia, Mongolia, Armenia, Indonesia, Canadá y Gabón. Su misión: localizar y proteger emblemáticas especies en peligro crítico de extinción, como el tigre malayo, el oso de Gobi, el leopardo del Cáucaso, el rinoceronte de Java, la ballena franca del Atlántico Norte y el gorila occidental de llanura.

La serie ha sido reseñada en numerosos medios por su espectacularidad visual, su contenido técnico avanzado —incluyendo el uso de cámaras remotas, drones térmicos e inteligencia artificial— y su equilibrio entre aventura, acción y conciencia ecológica. Críticos y espectadores de todo el mundo han coincidido en destacar la forma en que *Instinto Animal* fusiona exploración extrema con sensibilización medioambiental, brindando una experiencia emocionante que trasciende el tono habitual de los documentales de naturaleza.

Desde su estreno, la serie ha captado la atención global. Las redes sociales se han inundado de comentarios elogiosos, donde muchos usuarios comentan sentirse inspirados para involucrarse en proyectos de conservación. Asimismo, asociaciones ecologistas han utilizado fragmentos de la serie para campañas educativas y de concienciación.



CARLOTA BRUNA, NUEVA EMBAJADORA DE SEA SHEPHERD: UNA VOZ JOVEN POR LOS OCEANOS

La activista medioambiental y divulgadora Carlota Bruna ha sido nombrada nueva embajadora de Sea Shepherd, la reconocida organización internacional dedicada a la protección de la vida marina y a la defensa de los océanos. Con este nombramiento, Bruna se une a una red global de defensores del planeta comprometidos en la lucha contra la pesca ilegal, la contaminación y la pérdida de biodiversidad marina.



Conocida por su labor como comunicadora ambiental, y autora de dos libros sobre sostenibilidad y veganismo, Bruna ha logrado conectar con miles de jóvenes a través de sus redes sociales, donde promueve un estilo de vida respetuoso con los animales y el medioambiente. Su incorporación como embajadora refuerza

la apuesta de Sea Shepherd por dar visibilidad a las nuevas generaciones que exigen un cambio real en la forma de relacionarnos con el planeta.

«Para mí es un honor poder colaborar con una organización tan valiente y necesaria como Sea Shepherd. Defender los océanos es defender la vida», ha señalado Bruna en la presentación oficial de su nombramiento como embajadora.

Con este anuncio, Sea Shepherd España busca fortalecer su presencia y sensibilizar sobre la importancia urgente de proteger los mares, fuente de vida para millones de especies, incluida la humana.

PLANETA VEGANO CIERRA SU TIENDA FÍSICA EN MADRID TRAS 15 AÑOS DE HISTORIA, PERO MANTIENE SU TIENDA ONLINE ACTIVA

Planeta Vegano, la tienda vegana más longeva de Madrid, ha anunciado el cierre de su tienda física ubicada en la Calle Ave María, 34, en el barrio de Lavapiés. La tienda llevaba abierta desde diciembre de 2009, ofreciendo productos 100% vegetales y libres de crueldad animal.



En sus redes sociales, la tienda comunicó la decisión con un mensaje de agradecimiento a su comunidad, destacando que la tienda online continuará operativa para seguir ofreciendo sus productos a los clientes.

La tienda online ofrece una amplia variedad de productos veganos, incluyendo alimentos, cosmética y productos de cuidado personal. A pesar del cierre de la tienda física, Planeta Vegano sigue comprometida con la promoción del veganismo y la oferta de alternativas libres de explotación animal.

EL COLECTIVO NOVIEMBRE ANTIESPECISTA CONVOCA EL DÍA 1 DE NOVIEMBRE UNA MANIFESTACIÓN POR EL DÍA DEL VEGANISMO

La Comunidad de Lucha Antiespecista de Madrid convoca un año más la manifestación antiespecista para el próximo 1 de noviembre, coincidiendo con el Día Mundial del Veganismo, donde miles de activistas saldrán a las calles de la capital para alzar la voz por los animales.

La finalidad es visibilizar el sufrimiento y muerte de los animales y luchar contra la discriminación que sufren cada día en cualquier rincón del mundo.

Además, la manifestación es el momento ideal para coincidir diferentes activistas y personas que luchan cada día por un mundo mejor para los animales.

Toda la información en [@noviembreantiespecista](https://twitter.com/noviembreantiespecista).



PACMA CONVOCA A MILES DE PERSONAS EN MADRID PARA ABOLIR LA TAUROMAQUIA

Un año más PACMA convocó la manifestación «Misión Abolición» la gran manifestación nacional contra la tauromaquia y toda forma de maltrato animal.

Miles de personas se unieron en las calles de Madrid para exigir el fin de la violencia legalizada y dar voz a quienes no la tienen.

Desde el partido aseguraron que quería mostrar una vez más que el maltrato no es cultura, y que el cambio es imparable. «Cada pancarta cuenta y cada voz resuena para el fin de la tauromaquia», afirmaban.



MILES DE PERSONAS CELEBRARON EN TERRASSA EL FESTIVAL VEGANO MÁS GRANDE DE EUROPA

Los días 20 y 21 de septiembre, el Parc de Vallparadís de Terrassa se convirtió en el epicentro europeo del veganismo al acoger la sexta edición del Vegan Fest 2025, organizada por la Associació Vegana de Catalunya. Con una asistencia multitudinaria que superó las expectativas, el festival reafirmó su condición de referente internacional en veganismo, sostenibilidad y defensa de los derechos de los animales.



Durante dos jornadas memorables, miles de visitantes procedentes de España y de países como Francia, Italia, Alemania, Bélgica y Reino Unido disfrutaron de más de 80 actividades gratuitas: conferencias, *showcoo-kings*, talleres, música en directo, actividades infantiles, espacios de bienestar y un *market* con propuestas innovadoras 100% vegetales.

El festival contó con personalidades de renombre como Melanie Joy, Sascha Camilli, Ricky Saward, Claire Lucie, Johnny Cross, Miriam Jiménez Lastra, Rocío Cano o Borja Duñó, entre otros. Además, se proyectó el documental *Sí als bous* de Jusep Moreno. La madrina de esta edición, Cristina Verdú, fue una de las figuras más aclamadas, inspirando a los asistentes con su compromiso por los animales y el planeta.

El *pop-up* gastronómico fue una de las grandes novedades y se consolidó como un éxito rotundo, ofreciendo experiencias gourmet que sorprendieron incluso a los paladares más exigentes. El Vegan Xef Festival, conducido por Gloria Carrión y Lorena Izquierdo, volvió a conquistar al público con su concurso de cocina *plant-based*, y la música de Sigmund Wilder puso el broche de oro con un concierto vibrante.

VEGANA.GAL 2025: QUINTA EDICIÓN DE LA FERIA VEGANA Y SOSTENIBLE DE GALICIA EN VIGO

La feria Vegana.gal celebrará los días 25 y 26 de octubre de 2025 su 5ª edición en el Instituto Ferial de Vigo (IFEVI), consolidándose como un espacio de referencia para quienes apuestan por un consumo más ético, responsable y sostenible.

El Parladoiro, escenario que evoca en gallego la tradición de conversar, reunirá voces imprescindibles, como la nutricionista Lucía Martínez, autora de *Dime qué comes*; la activista Rocío Cano junto a la docente Mery Ocaña, que abordarán el especismo en el sistema educativo; Satya Animal, con la situación de la granja de gallinas de Llumajor; la presentación del documental *Seantience* a cargo de Ética Animal; así como las intervenciones de Plant Based Treaty y el podcast *Buenas Migas*. También habrá charlas sobre

cuidado animal con Carla Aparicio (LidaVet y Pinkpeas) y María González (del santuario animal La vida color frambuesa).

En A Lareira, la cocina tomará protagonismo con demostraciones de Gerson Iglesias, Míriam Fabà, Maku Moreno y Heura, entre otras. El

programa se completa con una zona gastro ambientada como una gran taberna gallega, talleres solidarios, un área infantil, librería, punto de información nutricional y un espacio B2B gestionado por Mardy Bum.

La zona expositiva, concebida como un auténtico *campo da festa*, combinará proyectos que repiten edición con novedades como La Carleta, Herbes del Molí, Koro o la portuguesa Trenga, reforzando a Galicia como tierra de acogida e innovación sostenible.

Patrocinan el evento el Concello de Vigo y la *start-up* Vanetta Food.



IV RUTA DE LA TAPA VEGANA UVE



DEL 1 AL 9 DE NOVIEMBRE
O DEL 6 AL 9 DE NOVIEMBRE*

www.rutadelatapavegana.com

*Consulta tu ciudad

Envejecer con conciencia

Vivir de manera ética y saludable en la tercera edad

Muchas veces cuando pensamos en el perfil de personas que llevan una vida saludable libre de sufrimiento animal, nos vienen a la cabeza jóvenes deportistas, creadores de contenido, famosos... Quizá lo menos recurrente sea imaginar a mujeres y hombres jubilados, con sus vidas tranquilas, sus rutinas de lectura, paseos y ejercicios.

Aunque la 'gente mayor' sea un pequeño porcentaje de la comunidad *veggie* (según el último estudio *The Green Revolution 2023*) la representación disminuye drásticamente con la edad: mientras que los menores de 25 años concentran un 16% de seguidores de estas dietas, entre los 55 y 64 años la cifra se reduce al 13% y, a partir de los 65,

la visibilidad de personas veganas o vegetarianas en las estadísticas es prácticamente nula. Sin embargo, hay quienes llevan décadas viviendo de esta manera, mucho antes de que el veganismo se popularizara, derribando clichés sobre lo poco saludable que supuestamente es envejecer sin consumir productos de origen animal.

Naty, Mari Carmen, Francisco Javier, Nancy y Carlos tienen en común que ya llegaron a (o sobrepasaron) los 65 años, que siguen siendo personas muy activas, preocupadas por llevar una alimentación saludable y mantener vivos esos *hobbies* durante mucho tiempo, demostrando que la edad no limita su vitalidad ni su compromiso con un estilo de vida consciente.



PRESENTACIONES

Naty, de 65 años (San Fernando, Cádiz). Comenzó como ovo-lacto-vegetariana en 1998 y tras ocho años dio el paso definitivo al veganismo. Su motivación nació de una crisis personal y del yoga, y con el tiempo se consolidó por razones de salud, respeto a los animales, justicia social y conciencia climática. Le encanta bailar, la cultura y pasar horas en su eco-huerto.

Mari Carmen, de 68 años (Palma del Río, Córdoba). Lleva 18 años siendo vegana, tras otros cinco como vegetariana. Su hijo David fue quien la inspiró con el argumento de que no era necesario matar ni hacer sufrir a los animales para alimentarnos, transformando por completo su visión. Amante de la naturaleza, del cine y el teatro, no falta nunca a su cita con el club de lectura ni a sus clases de pilates.

Francisco Javier, de 65 años (Albacete). A los 40 años decidió dejar de comer carne tras notar problemas fisiológicos y conocer, a través de nutricionistas, los impactos negativos de la industria cárnica sobre la salud, los animales y el medio ambiente. Sus motivaciones combinan razones de salud, ética y sostenibilidad. Disfruta en su tiempo libre de la música, la fotografía y el vídeo.

Nancy, de 67 años (Nueva York). A los 4 o 5 años sintió rechazo a comer animales tras una traumática experiencia con una langosta que eligió y que luego fue cocinada

“Al principio se nos percibía como bichos raros, como si estuviéramos atentando contra nuestra propia salud. También como radicales, contrarios a la tradición y a lo establecido”

— Francisco Javier



Francisco Javier (65 años, Albacete).

por su familia. Aunque sus padres no le permitieron seguir su dieta, con los años se volvió primero ovo-lacto-vegetariana y luego eliminó gradualmente todos los productos animales. El deporte ocupa mucho de su tiempo libre: el pilates, montar en bici, natación, montañismo

Carlos, de 67 años (Zaragoza). Comenzó siendo vegetariano en 1985 y se hizo vegano en 2008. Su motivación principal fue el respeto y la compasión por los animales, junto con razones de salud, sostenibilidad ambiental y valores sociales, adoptando un estilo de vida saludable y consciente. Sus *hobbies* son: correr, hacer senderismo, la montaña, leer y la orientación.

ECHANDO LA VISTA ATRÁS

Aunque las raíces del rechazo al consumo de productos animales pueden reflejarse siglos atrás en corrientes filosóficas y religiones, el

término *vegan* se acuñó en Inglaterra en 1944 por Donald Watson, fundador de la Vegan Society.

Años más tarde, sobre la década de los 80 y los 90, el veganismo era aún un movimiento pequeño y marginal en la mayoría del mundo, siendo el vegetarianismo algo más extendido. El veganismo se asociaba principalmente a círculos contraculturales, activistas por los derechos de los animales y ciertas comunidades espirituales. La información, los productos y las alternativas a la carne o lácteos era limitados y en muchos países era difícil sostener una dieta vegetariana estricta sin cocinar en casa y sin una fuerte convicción personal. Respecto a esto, Francisco Javier recuerda que «se nos percibía como bichos raros, como si estuviéramos atentando contra nuestra propia salud. También como radicales, contrarios a la tradición y a lo establecido, osados al cuestionarlo». Por su parte Mari Carmen añade que

Nancy (67 años, Nueva York).



«cuando empecé, había un desconocimiento total. “¿Vegano? ¿Y qué enfermedad es?” Actualmente es mucho más fácil y sobre todo desde hace unos 5 o 6 años».

Como dice la cordobesa, en la actualidad, el veganismo ha creci-

do de manera significativa y se ha transformado en un movimiento global. El auge de la conciencia ambiental, la preocupación por la salud y la ética animal han impulsado su popularidad. Para Carlos, «la percepción social ha mejorado, pero

“Cuando empecé, había un desconocimiento total acerca de este tema. “¿Vegano? ¿Y esa qué enfermedad es?” Actualmente es mucho más fácil y sobre todo desde hace unos 5 o 6 años”

— Mari Carmen

sigue habiendo un cierto rechazo y todavía hay una gran parte de población desinformada que opina que este estilo de vida no supone ningún beneficio a pesar de la infinidad de datos, estudios y múltiples informes e investigaciones sobre el imparable aumento del veganismo en España en los últimos años y los beneficios que eso supone para los animales, el medioambiente y la salud».

Hoy existen supermercados, restaurantes y cadenas internacionales con opciones veganas, además de productos como hamburguesas vegetales o quesos y leches vegetales en múltiples variedades, algo que, a simple vista, ha ayudado al veganismo a popularizarse. Quienes el siglo pasado ya llevaban un estilo de vida *veggie*, no ven con tan buenos ojos estos nuevos productos que se alejan de la idea de una alimentación sana y natural. Por ejemplo, Nancy no comprende muy bien este nuevo concepto de veganismo: «Mucha gente joven come bastante comida procesada y no parece particularmente sana, y eso no tiene que ver con lo que promuevo. Creo que convencemos más con ejemplos que con palabras, y una persona sana en todos los aspectos posibles es alguien que tiene más posibilidad de convencer a otros. Y eso es especialmente importante con gente mayor. Ser un ejemplo de salud y fuerza ha atraído más personas en mi vida y tener una conversación sobre mi dieta y ética».

A QUIÉN REPRESENTA EL VEGANISMO DE HOY

El veganismo actual genera sentimientos encontrados entre aquellos que llevan más de 20 años poniéndolo en práctica.

Por ejemplo, Mari Carmen tiene «sentimientos contradictorios» y Naty siente que a veces no le representa demasiado porque «al movimiento le faltan valores, como la ecología, lo saludable y lo no procesado». Por otro lado, Francisco Javier, aunque no hace de su decisión un motivo de militancia, asegura que «no deja pasar la oportunidad de influir cuando se lo piden» y considera esperanzador que cada vez existan más jóvenes «que abrazan el veganismo o el vegetarianismo a partir del animalismo», aunque en su caso la motivación nació de la salud y el ecologismo.

Nancy ha sido crítica con las nuevas generaciones y matiza algo a tener en cuenta: «Me parece que el mensaje de algunos veganos jóvenes puede ser a veces demasiado agresivo y no lo suficientemente respetuoso con el que escucha», y subraya que «es importante intentar entender a la persona con quien hablamos

y reconocer las dificultades que le presenta el hacer el cambio hacia el veganismo».

Por su parte, Carlos afirma que «cualquier iniciativa que respete la vida animal y se preocupe por el medio ambiente me representa», y que no percibe el edadismo en el movimiento actual.

Sin duda, en muchos espacios como manifestaciones, restaurantes o eventos conviven diferentes generaciones, y esa diversidad nos enriquece como movimiento. Siempre hay algo que aprender de cada persona: de la energía de los jóvenes, de la experiencia de los mayores y de la manera en que todos juntos

“Creo que el mensaje de algunos veganos jóvenes puede ser, en ocasiones, demasiado agresivo y no lo suficientemente respetuoso con la persona que escucha”

— Nancy

construimos momentos únicos. Esa diversidad nos enriquece y nos ayuda a trabajar juntos por una misma causa.

UNA MIRADA AL FUTURO

El rumbo de la comunidad vegana, del sector *plant-based* y del movimiento por los derechos animales puede resultar hoy día algo confuso, con sus idas y venidas, con múltiples enfoques y formas de entenderlo. Sin embargo, si el objetivo común es construir un mundo mejor, un planeta más amable para todas las personas y todos los animales que lo habitan, no cabe duda de que la alimentación vegetal representa el camino más coherente.

Mientras esa transformación llega, la vida sigue su curso, y para quienes ya han superado los 65 años, el futuro puede presentarse como un horizonte idílico y lleno de posibilidades, pero también como una etapa incierta y, en ocasiones, inquietante.

Entre los principales temores aparece la cuestión de la alimentación en una etapa de mayor dependencia. Tanto como si se vive en familia, en comunidad, solo o sola, o si final-

Carlos (67 años, Zaragoza).



mente se acaba en una residencia, ¿dónde quedará el derecho a seguir la vida tal y como se quiere?

Como reconoce Naty, según su experiencia actual «puede que tuviese dificultades, aunque en los sitios donde como fuera, como por ejemplo viajes durante del Imsero o estancias en balnearios, me lo suelen adaptar, aunque “de aquella manera”». Maricarmen, en cambio, admite que todavía no lo había considerado: «Supongo que en algún momento me lo plantearé». Para Francisco Javier, la preocupación es más clara: «Lo peor sería caer en una institución sociosanitaria y supongo que entonces tendría que influir para hacer valer mi derecho o adaptarme a lo que haya».

Nancy expresa el miedo más rotundo, ya que ella no tiene familia cercana y donde vive ha creado una comunidad de amigos que probablemente tuviese que abandonar en el caso de encontrar una residencia acorde a sus necesidades. Confie-

sa que siente mucho temor: «He buscado residencias dispuestas a servirme comida vegana, pero nadie se compromete de verdad», y añade que incluso lo ha dejado especificado en sus voluntades anticipadas. «Mi criterio de calidad de vida incluye una dieta basada completamente en vegetales. Si no puedo recibir esa dieta, mi deseo es no seguir viva».

En contraste, Carlos muestra confianza: «Ningún temor y confianza plena; mi familia conoce y respeta mi alimentación y, si llegara el caso de que no pudiera cocinar para mí, seguirán respetando mi decisión

“He buscado residencias de mayores dispuestas a servirme comida vegana, pero nadie se compromete de verdad”

— Nancy

personal».

Ante estas diversas realidades, surge la idea de la vida comunitaria, de un ya extendido *cohousing*, un modelo de convivencia donde cada persona tiene su vivienda privada pero comparte espacios y realiza una vida comunitaria. ¿Sería factible una comunidad 100% vegana? ¿Quizá una opción mixta y flexible con este estilo de vida? Mari Carmen lo tiene claro. En tal caso ella apostaría por «un punto de encuentro y no una comunidad cerrada».

Respecto a esta idea, Naty ya se encuentra sumergida en un proyecto de estas características y espera que allí pueda hablarse, como condición en la comunidad, del respeto a las diferencias de cada uno, ya que no es la única persona con este tipo de alimentación.

Francisco Javier lo ve más complicado, pues «bastantes filtros ponemos ya a la vida social como para añadir otro más», aunque reconoce que «la vida comunitaria podría ga-

“Quiero seguir siendo fiel a mí misma y mantener cuerpo y mente tan fuertes y sanos durante tanto tiempo como sea posible”

— Nancy

rantizar mejor alimentación y compañía, siempre que contemple opciones flexibles». Nancy, por su parte, considera que «crear una comunidad vegana a nuestras edades sería demasiado monumental, ya no tenemos tanta energía. Eso es para jóvenes emprendedores», aunque cree que garantiza mejor compañía. Carlos se muestra abierto, ya que nunca lo había pensado, pero cree que «podría ser una opción interesante y de gran utilidad compartir información y experiencia con esta comunidad vegana de personas mayores».

El futuro del veganismo en la tercera edad se mueve, por tanto, entre la esperanza, el miedo, la incertidumbre y el optimismo. La necesidad de garantizar opciones alimentarias en residencias y hospitales, de legislar menús veganos —como ya se hace en los comedores escolares— y de imaginar nuevas formas de comunidad y acompañamiento serán claves para que esa aspiración común, vivir con coherencia, respeto y salud, pueda acompañar a las personas veganas durante todas las etapas de su vida.

UNA REFLEXIÓN COLECTIVA: ENVEJECER CON CONCIENCIA

Imaginar la vejez desde la perspectiva del veganismo es proyectar una vida en la que la alimentación, la salud y los valores éticos se entrelazan con la autonomía y el bienestar emocional.

Algunos como Naty sueñan con proyectos de *cohousing* (vegano o no), espacios donde compartir comunidad y alimentación saludable, mientras otros destacan la impor-



Naty (65 años, San Fernando, Cádiz).

tancia de mantener la independencia física y mental, seguir cocinando y disfrutando de las actividades cotidianas, como Mari Carmen y Carlos.

La vejez ideal se concibe como un equilibrio entre salud, vida social y crecimiento personal, con una actitud de aceptación y gratitud ante los cambios que trae el tiempo. «Seguir siendo fiel a mí misma y mantener cuerpo y mente tan fuertes y sanos como sea posible», afirma Nancy, aspirando a que la calidad de vida sea la mejor posible y sirviendo de ejemplo de la buena salud que permite una alimentación 100% vegetal.

Mantener la actividad física regular, la conexión con familiares y amigos, y una actitud positiva son elementos clave para Francisco Javier, así como el deseo de disfrutar de la vida respetando la vida, un principio que guía sus decisiones diarias desde hace muchos años y que convierte el veganismo, no en una barrera, sino en un camino que ayudará a envejecer con dignidad, coherencia y esperanza. ●

Laura Jiménez Orts

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

Mari Carmen (68 años, Palma del Río, Córdoba).





LA FIBRA,

esa gran olvidada que tu vida y tu intestino necesitan

Víctor Suárez

Nutricionista TSD. Técnico Superior en Dietética y Entrenador Crossfit LI.

En cuestión de alimentación, generalmente pensamos en carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas, minerales y, sobre todo, en calorías. Sin embargo, existe una «heroína» que

actúa en la sombra, a quien rara vez se le concede la atención que merece: **la fibra**. Y no, no son esas galletitas negras del herbolario ni el té mágico traído de las montañas del Tíbet. La fibra reside en

los alimentos vegetales de toda la vida: frutas, verduras, legumbres, cereales integrales, algas, frutos secos y semillas. Es la porción de estos alimentos que tu organismo no digiere y por esa razón es vital.



PERO... ¿QUÉ ES LA FIBRA?

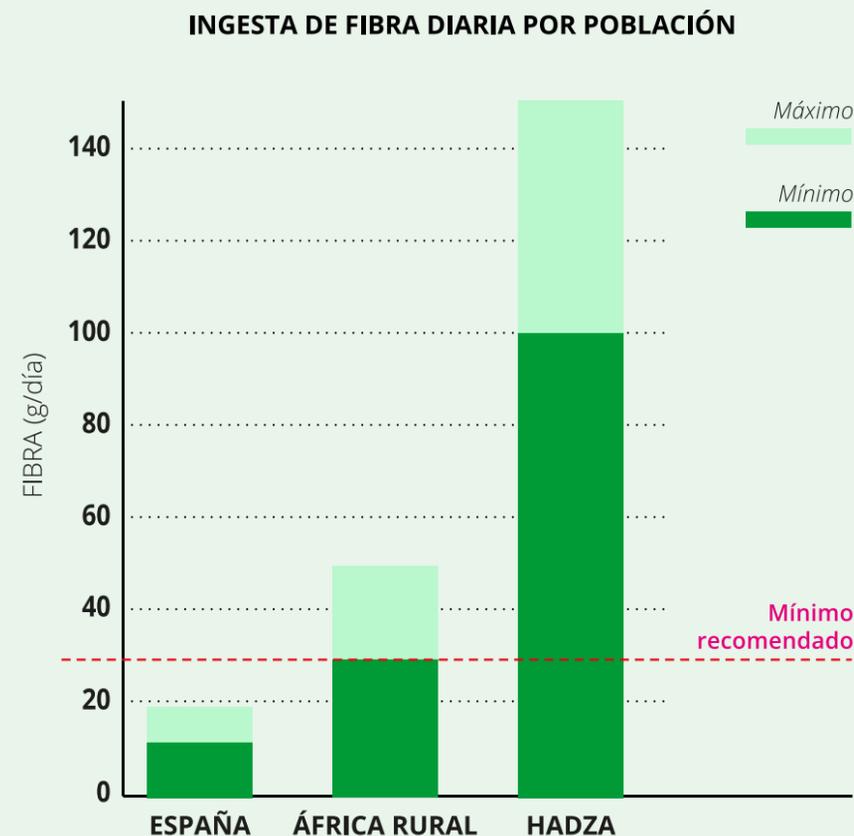
La fibra son partes de las plantas, como su piel, semilla y pulpa, que el cuerpo humano no descompone completamente, a diferencia de como sí lo hace con los azúcares o proteínas. Hay dos clases: la **fibra soluble** que absorbe agua y es útil para controlar el azúcar y colesterol; y la **insoluble**, que da cuerpo a las heces y promueve la regularidad de evacuación. Ambas son aliadas del sistema digestivo y de la famosa microbiota, o sea, nutren a las bacterias buenas que nos protegen y ayudan a que funcionemos correctamente.

La fibra es solo un componente de los cientos de fitonutrientes que contienen «de regalo» los alimentos vegetales, que se sabe que previenen (y ayudan a tratar) múltiples enfermedades, algunas tan devastadores como varios tipos de cáncer o enfermedades cardiovasculares (el asesino número uno a nivel mundial).

¿POR QUÉ DEBERÍAS TOMARTE EN SERIO LA FIBRA?

Te cuento los beneficios que de verdad importan y que están respaldados por la ciencia:

- **Mejora la digestión y evita el estreñimiento:** Cuando comes fibra aumenta el volumen de las heces y las hace más suaves y fáciles de salir. Esto ayuda a que todo funcione mejor en tu intestino.
- **Reduce el riesgo de problemas cardiovasculares:** Los estudios más grandes y completos muestran algo muy claro: cuanta más fibra, menor riesgo de infartos y otras enfermedades del corazón.
- **Protege contra el cáncer de colon:** muchas investigaciones han encontrado que las personas que comen más fibra tienen menos probabilidades de desarrollar cáncer colorrectal.
- **Ayuda a controlar el azúcar en sangre y reduce el riesgo**



“La fibra es solo uno de los componentes que los alimentos vegetales contienen «de regalo» y que se sabe que previenen múltiples enfermedades, algunas tan devastadores como el cáncer”

- **de diabetes tipo 2:** La fibra soluble modera los picos de glucosa después de comer que, junto a una alimentación basada en vegetales integrales, ayuda a prevenir la resistencia a la insulina.
- **Puede ayudarte a vivir más tiempo:** Los estudios muestran que las personas que consumen más fibra tienden a vivir más años y con me-

nos enfermedades crónicas. Comer vegetales integrales tiene efectos positivos a corto, medio y largo plazo.

- **Alimenta tu microbiota intestinal:** Cuando las bacterias de tu intestino fermentan la fibra, producen sustancias beneficiosas que protegen la pared intestinal y reducen la inflamación. En pocas palabras: menos fibra significa un microbioma menos activo y más riesgo de problemas de salud crónicos.

¿CUÁNTA FIBRA NECESITAMOS?

Las recomendaciones oficiales dicen que los adultos deberían tomar **al menos 25 gramos de fibra al día**. Algunos expertos sugieren 30 gramos, o incluso algo más, como mínimo. Es decir, lo «adecuado» sería mucho más que ese mínimo. La EFSA considera que una ingesta de más de 25 g/día de fibra es adecuada para el funcio-

namiento intestinal y beneficios en salud no transmisibles (diabetes, cáncer colorrectal y cardiopatías).

Poblaciones rurales de África, donde tienen ingestas de unos 30-50gr diarios de fibra, comparadas con afroamericanos viviendo en EEUU, tienen mucha menor incidencia de cáncer colorrectal, además de adquirir beneficios antiinflamatorios y protectores para la mucosa intestinal.

¿Y cuánta fibra se consume en España? Consumimos mucha más fibra óptica que fibra alimentaria. Y esto no está bien. **La media de consumo diario de fibra suele quedarse entre 12-16 gramos al día**, es decir, casi menos de la mitad del mínimo recomendado, muy lejos de lo «adecuado».

Esto es algo muy preocupante, ya que las dietas pobres en fibra está relacionadas directamente con más problemas digestivos, más enfermedades y, en general, una peor calidad de vida. Esto tiene sentido, ya que la única fuente de fibra son los alimentos vegetales, y una alimentación baja en ellos, quiere decir que es alta en aquello que nos acerca a la enfermedad: productos animales, refinados, ultraprocesados, fritos, etc. Todos ellos sin fibra y en general con pocos nutrientes, comparados con los alimentos vegetales.

¿QUÉ PASA SI NO COMES FIBRA SUFICIENTE?

- Digestiones pesadas y estreñimiento
- Riesgo más alto de colesterol elevado y diabetes tipo 2
- Mayor probabilidad de enfermedades del corazón y del colon
- Un microbiota intestinal pobre, que significa peor salud a largo plazo

En resumen: menos fibra = más probabilidades de tener problemas de salud.



“En España, la media de consumo diario de fibra suele quedarse entre 12-16 g, algo muy preocupante ya que las dietas pobres en fibra están relacionadas directamente con más problemas digestivos, más enfermedades y peor calidad de vida”

TRUCOS SENCILLOS PARA AUMENTAR LA INGESTA DE FIBRA

A continuación te voy a ofrecer algunas estrategias que he comprobado que funcionan de maravilla para aumentar fácilmente tu ingesta diaria de alimentos vegetales y, por tanto, de fibra alimentaria:

- 1. Empieza el día con fruta.** Antes de tu desayuno habitual, come una o dos piezas de fruta. Hazlo despacio y masticando, como deberías hacer

- con el resto de comidas.
 - 2. Incluye legumbres varias veces por semana.** Cómelas como quieras, ya sea en guisos, cremas o incluso experimenta con una hamburguesa de lentejas o unos falafeles caseros.
 - 3. Come la fruta con su piel.** Lávala bien primero, y si se trata de una manzana o una pera con su piel ya suman unos 4 gramos.
 - 4. Elige siempre cereales integrales.** Pan integral, arroz integral, pasta integral... Todo integral. La diferencia del contenido de fibra con respecto a las versiones refinadas es enorme.
 - 5. Añade frutos secos y semillas.** Una cucharada de semillas de chía, lino o un puñado de frutos secos son gramos extra de fibra y grasas saludables que necesitas.
 - 6. Ve poco a poco y bebe agua.** Si partes de casi no probar las verduras o la fruta, sube el consumo poco a poco. Si lo haces de golpe, puedes tener gases y malestar, pasajero, pero desagradable.
- ¿QUÉ MITOS EXISTEN

ALREDEDOR DE LA FIBRA?

- **«Más fibra siempre es mejor».** Sí, pero con matices. Tienes que sobrepasar las cantidades mínimas recomendadas, pero si tienes problemas digestivos específicos (como SIBO o colon irritable) necesitas ajustar la fibra gradualmente con ayuda de un profesional.
- **«La fibra cura todo».** No, pero casi. Es un factor clave, sí, pero dentro de un patrón global de alimentación vegetal integral y poco procesada, además de un estilo de vida saludable en general.
- **«Sin fibra moriré».** Seguramente tu calidad de vida sea mucho peor a la que tendrás si consumes fibra. No lo digo yo, lo dicen los estudios y las revistas más prestigiosas.

UN PLAN RÁPIDO PARA EMPEZAR

Si ahora mismo comes poca fibra, aquí te doy una propuesta de 4 semanas para aumentarla fácilmente:

- **Semana 1:** Añade una fruta con piel al día + una cucharada de semillas en el desayuno.

“Lo que está detrás de muchas patologías evitables hoy en día, es la fibra. Su consumo abundante y diario marcará la diferencia entre tener un cuerpo sano o arrastrar problemas digestivos y de salud toda la vida”

- **Semana 2:** Cambia todo lo blanco por su versión integral (pan, pasta y arroz).
- **Semana 3:** Cambia tu comida principal por unas legumbres con verduras o por arroz integral con verduras.
- **Semana 4:** Sustituye el acompañamiento por verduras en la comida o en la cena.

En solo unas semanas estarás más cerca de esos 25-30 gramos al día, para ponerte ya un aprobado. Ahora solo tienes que seguir avanzando para intentar llegar a



un notable o sobresaliente. Y lo mejor de todo: sin suplementos caros ni productos milagro, **solo comida real y de toda la vida.**

UNA CURIOSIDAD

En la Uganda rural, hasta la fatídica llegada de los «comestibles» refinados y procesados, las enfermedades coronarias eran prácticamente inexistentes y el consumo medio de fibra era de 77 gramos al día, es decir, más del doble de la recomendación de consumo mínimo.

Los Hazda, una de las últimas sociedades cazadoras-recolectoras estudiadas en detalle, con una tasa anecdótica de cáncer colorrectal y enfermedad cardiovascular, tienen un consumo estimado entre 100-150 gramos al día de fibra, más de cuatro o cinco veces lo recomendado en países industrializados.

¿Coincidencia? Sabemos que no.

PARA TERMINAR

Sé que queda mejor hablar de las proteínas, pero esa película ya la conocemos. Lo que realmente nos falta y está detrás de muchas patologías evitables hoy en día, es la fibra. Su consumo abundante y diario marcará la diferencia entre tener un cuerpo que funciona a la perfección o arrastrar problemas digestivos y de salud toda la vida.

Está en los alimentos vegetales de siempre, accesibles y baratos. La fibra no tiene campañas de marketing multimillonarias, pero tiene algo mucho mejor: ciencia y resultados reales en tu calidad de vida.

Y como siempre digo, no necesitas pastillas, batidos mágicos ni suplementos milagrosos para una salud de hierro. **Necesitas platos llenos de plantas**, con sus múltiples colores, sus texturas y su maravillosa fibra. ●

Víctor Suárez
[@biovictorsuarez](https://www.instagram.com/biovictorsuarez)

Productos V-Label

Sello de garantía y confianza.

SURTIDO NAVIDEÑO LA ANTEQUERANA



El primer surtido navideño vegano en el mercado con certificación V-Label. Una exquisita selección de productos elaborados únicamente con las grasas saludables presentes en los frutos secos de máxima calidad y el oro líquido andaluz: el aceite virgen extra.

La Antequerana, una empresa familiar que comenzó su andadura en 1987, amplía de esta forma su propuesta para adaptarse a las necesidades de todos sus clientes pero sin renunciar a lo que les define: **calidad, tradición y el sabor de siempre.** Su compromiso con la autenticidad y la calidad ha hecho de ellos fabricantes de sabores genuinos que han cautivado a generaciones de consumidores.

gruposanroque.app



KOMBACHE



Kombache es una bebida elaborada a partir de té verde, fermentada y efervescente (kombucha), con **probióticos**, realizada de forma **artesanal con fruta 100% ecológica** procedente de El Hierro.

Natural y llena de personalidad, se fermenta con mucho cuidado para conseguir ligeras burbujas vivas y un sabor auténtico. **Cada sorbo refresca y cuida de ti**, combinando tradición y frescura en una bebida saludable pensada para disfrutar en cualquier momento del día.

[instagram.com/kombache/](https://www.instagram.com/kombache/)



NOVAMEAT PULLED BEEF STYLE



Novameat Tech presenta su corte de proteína vegetal —con **textura y sabor inspirados en ternera mechada**— elaborada con una mezcla de **proteínas 100% vegetales.**

Con una textura firme que se separa maravillosamente, este corte prospera en **tacos, pechuga cocida a fuego lento o guisos abundantes.** Su sabor sutil pero distintivo tiene un toque ahumado, lo que lo convierte en la base perfecta para salsas audaces y caldos cocidos a fuego lento. **Sin alérgenos**, es una fuente de proteínas inclusiva para todos.

novameat.com

Novameat.



- ✓ Reconocido mundialmente
- ✓ Garantía
- ✓ El preferido de los consumidores
- ✓ Confianza
- ✓ Transparencia
- ✓ Fácil identificación
- ✓ Valor añadido
- ✓ Expansión de mercado

V-LABEL CONFIANZA Y GARANTÍA

25 años de experiencia en la concesión de licencias, garantizando un servicio rápido y fiable.

Solicita presupuesto sin compromiso rellenando nuestro formulario: www.v-label.com/es

Contacto:

✉ adm@unionvegetariana.org

☎ 865644037

¿Confían los consumidores españoles en el sello V-Label?

La respuesta es **SÍ**

Hay estudios que, como radiografías, muestran no solo la forma, sino también las fortalezas y las debilidades que la sostienen. La primera encuesta sobre el sello V-Label que lleva por nombre *¿Confías en el sello V-Label?* es un buen ejemplo.

RESULTADOS DE LA ENCUESTA

¿Confías en el SELLO V-LABEL?

Basado en una muestra de más de 1.200 personas en España encuestadas entre abril y julio de 2025, este estudio ofrece una imagen clara acerca de cómo piensan, eligen y consumen quienes siguen dietas veganas, vegetarianas, flexitarianas o están incorporando a su dieta alimentos *plant-based*.

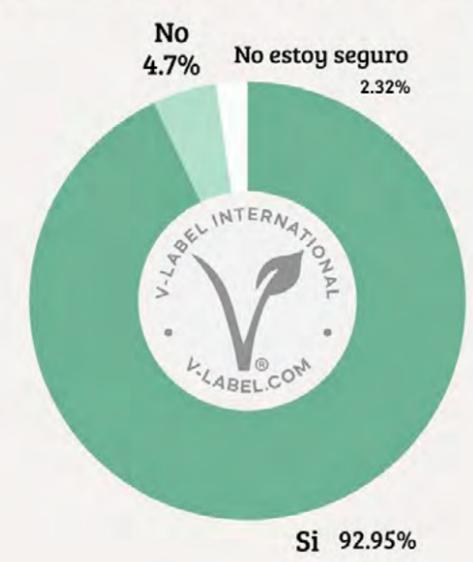
Cabe destacar la gran representación *veggie* dentro del estudio, lo que permite analizar con detalle las motivaciones, hábitos y barreras de esta comunidad. Entre los hallazgos, se observa que la certificación no solo sirve como guía rápida en el supermercado, sino que genera

confianza y fideliza al consumidor. Además, permite identificar diferencias en la percepción del sello según edad, nivel de conocimiento sobre veganismo y grado de compromiso ético o medioambiental.

Lo primero que sorprende es el alto reconocimiento del sello, un **92,95% entre las personas encuestadas**. Es raro que un distintivo, incluso dentro de un nicho tan específico, logre una visibilidad tan alta. Para ponerlo en perspectiva, pocos sellos pueden presumir de ser tan fácilmente identificables por su público objetivo. La clave no está solo en su diseño visual, sino en la sensación de transparencia y coherencia que transmite: V-Label comunica de manera directa y sin ambigüedades.

Y aquí viene lo importante: **el 91% confía en él**, y es que reconocer una marca no siempre implica confiar en ella. Todos reconocemos

¿Conoces el sello V-Label?



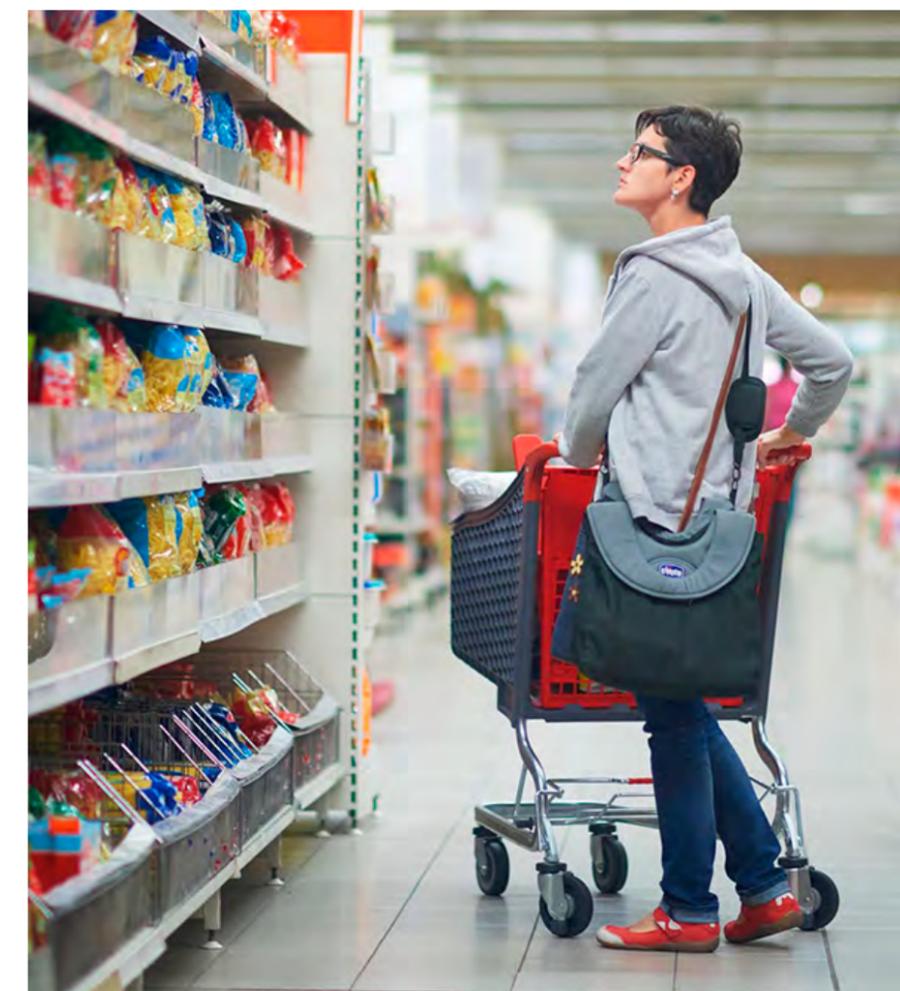
“Los números lo confirman: el 86,31% de los encuestados aseguran que el sello V-Label les facilita «mucho» o «bastante» la elección de los productos”

el logo de ciertas cadenas de comida rápida, pero eso no significa que les demos nuestro voto de confianza. Con V-Label, sin embargo, reconocimiento y confianza parecen ir de la mano, lo que significa que no solo está presente, sino que además ha cumplido su cometido.

Este dato es crucial porque, en un mercado saturado de reclamos de *marketing*, lograr que el consumidor baje la guardia y piense «si lleva este sello, me vale» es muy valioso.

EL SELLO FACILITA LA ELECCIÓN, AUNQUE AÚN NO ES CONOCIDO POR TODOS

Los números lo confirman: el **86,31%** de las personas dicen que el



sello les facilita «mucho» o «bastante» la elección de los productos. Y el **73%** reconoce que influye directamente en su decisión de compra. Traducción: V-Label no es solo decorativo, es operativo. Ayuda al consumidor en su compra, lo usa como brújula que apunta a lo que quiere.

También es interesante que el **74,1% prefiere productos con el sello incluso si son más caros**. Eso habla de un valor percibido que va más allá del precio. El sello no solo certifica que el producto cumple unos requisitos, también genera una sensación de coherencia con los propios valores, y eso es algo por lo que la gente está dispuesta a pagar.

Sin embargo, aunque el sello es ampliamente reconocido dentro del público vegano y vegetariano (que eran la mayoría en la muestra: **62,1% veganos y 20,7% vegetarianos**), **la mitad de los encuestados cree que no es suficientemente conocido en la sociedad en general**. Esto puede deberse a que V-Label ha logrado afianzar su presencia entre la comunidad *veggie*, pero aún debe alcanzar a los flexitaria-

“El 74,1% de los encuestados prefiere la compra productos con el sello V-Label aunque sean más caros. Eso habla de un valor percibido que va más allá del precio”

nos, a los consumidores omnívoros interesados y a quienes valoran el impacto ambiental pero no han eliminado completamente los productos animales. Ahí reside un gran potencial: si consigue expandirse más allá de su nicho, podría consolidarse como un sello mucho más universal.

CONFIANZA SÍ, PERO NO CIEGA

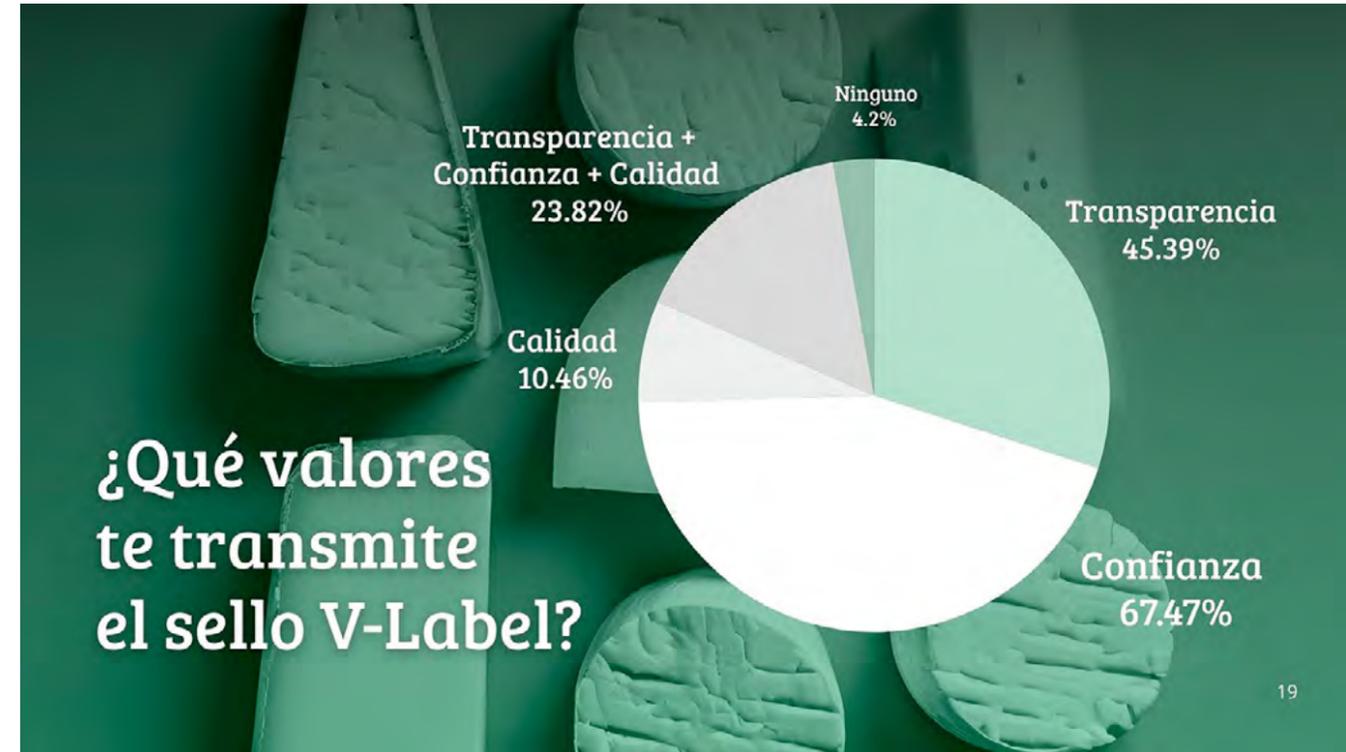
A pesar de los datos tan altos en confianza y facilidad de compra, hay un resultado curioso a tener en cuenta: **el 44% de los encuestados siguen leyendo la lista de ingredientes aunque el producto lleve el sello**. Esto, que podría parecer una

contradicción, puede ser una prueba de que la confianza no es absoluta, sino matizada. Puede deberse a hábitos y rutinas muy arraigadas (como por ejemplo: «yo siempre leo etiquetas»), o que los consumidores quieren asegurarse de que el producto no lleva ciertos alérgenos, o simplemente a una prudencia aprendida tras años de *marketing* confuso.

Aquí V-Label podría tener margen de mejora comunicando mejor con qué criterios exactos trabaja la certificación, aunque por los datos vertidos anteriormente, es posible que no se trate de falta de confianza en el sello, sino más bien de costumbre o de la ausencia de etiquetas claras en algunos productos, que lleva a los consumidores a seguir revisando los ingredientes por precaución.

VEGANISMO NO ES IGUAL A SALUD... PERO SÍ ES MÁS VISIBLE QUE NUNCA

Uno de los datos más reveladores es que el **94,36% asocia V-Label con producto vegano y el 61,6% con producto vegetariano, pero solo un 7,3% lo vincula con la salud y un**



5,9% con sostenibilidad. Esto, lejos de ser un problema, es una señal positiva: el consumidor comprende que un producto vegano no es necesariamente más sano, y que esa valoración corresponde a otros sellos o certificaciones como los de producción ecológica o bio.

V-Label cumple así su función específica: garantizar que un producto es apto para dietas veganas o vegetarianas, sin confundir ni mezclar su mensaje con otros atributos que pertenecen a categorías distintas.

Ese foco claro en su objetivo se ve reforzado por su creciente presencia en la gran distribución. **Carrefour (58%), Lidl (56,6%) y Aldi (40,6%) son las grandes superficies con mayor presencia de productos V-Label**, según valoran los encuestados, lo que significa que ya no es necesario acudir a tiendas especializadas para encontrarlos.

Los productos certificados están en el supermercado de la esquina, junto a productos convencionales, lo que normaliza su presencia y reduce la idea de que lo *veggie* es «para unos pocos». **La excepción es Mercadona,**

“V-Label es un atajo hacia una compra coherente, una herramienta que simplifica y aporta confianza. Y en un mundo saturado de opciones, eso es exactamente lo que necesitamos”

con un 8,38% de presencia según los encuestados, un dato que refleja que aún hay espacio para que el sello amplíe su alcance dentro de esta cadena de gran relevancia en España.

EL CONSUMIDOR CONSCIENTE: CAMINO DE AFIANZAMIENTO Y EXPANSIÓN

Más allá de las cifras, esta encuesta dibuja un perfil muy definido del consumidor consciente en España. Las personas buscan rápidamente su elección y ahorrar tiempo, pero sin renunciar a la coherencia entre

lo que compra y sus propios valores. Están dispuestas a pagar más por mantener esa coherencia y, aun así, conserva un escepticismo saludable, incluso frente a sellos en los que confía. Además, ya no se ve lo *veggie* como algo marginal: se asume como parte del panorama habitual cuando se encuentra integrado en las grandes superficies.

V-Label es un atajo hacia una compra coherente, una herramienta que simplifica y aporta confianza. Y en un mundo saturado de opciones, eso es exactamente lo que necesitamos: una señal que nos guíe y nos recuerde que estamos tomando decisiones alineadas con nuestros valores.

El reto ahora es que esta señal llegue a más gente, más allá del pasillo *veggie*, porque comer con conciencia no es, ni debería ser, solo cosa de veganos o vegetarianos. Es un objetivo común que, tarde o temprano, todos podemos compartir. ●

Laura Jiménez Orts

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

¿Cuál es tu nivel de confianza respecto a este sello?



NADA

MUCHO



EL CONTINUO DESHIELO DE LOS GLACIARES DEBIDO AL CAMBIO CLIMÁTICO ESTÁ LIBERANDO BACTERIAS DESCONOCIDAS, ALERTAN CIENTÍFICOS

El actual deshielo acelerado de los glaciares no solo provoca la pérdida de reservas de agua dulce y la subida del nivel del mar, sino que también está liberando bacterias y microorganismos que han permanecido atrapados en el hielo durante miles de años.

Un estudio reciente publicado en *Nature* y liderado por el científico Ian Stevens de la Universidad de Aarhus (Dinamarca), advierte que este fenómeno podría liberar más de 100.000 toneladas de bacterias durante el siglo XXI. Las muestras de agua de deshielo de diez glaciares en el hemisferio norte mostraron que cada mililitro contenía decenas de miles de microbios, muchos de ellos desconocidos para la ciencia. Además, el deshielo antártico ha puesto al descubierto microorganismos fotosintéticos marinos y eucariontes atrapados en el hielo.

El riesgo que subrayan los investigadores no es solo ecológico: algunos de estos microorganismos podrían ser patógenos antiguos que, bajo condiciones ambientales favorables, podrían reactivarse y afectar a humanos, animales o ecosistemas.

Aunque se desconoce el alcance total del fenómeno, los científicos advierten que representa un riesgo aún más impredecible que el calentamiento global en sí, dado que solo conocemos una mínima fracción del billón de microorganismos existentes. Por ello, recomiendan reducir urgentemente las emisiones de gases de efecto invernadero y aumentar la vigilancia sobre los glaciares y los ecosistemas que podrían verse afectados por la liberación de microorganismos antiguos.

LA COMISIÓN EUROPEA ELIMINA EL PROGRAMA LIFE DE SU NUEVO PRESUPUESTO, GENERANDO PREOCUPACIÓN EN EL ÁMBITO AMBIENTAL



La Comisión Europea ha decidido excluir el emblemático programa LIFE de su borrador de presupuesto para el período 2028-2034. Este programa, creado en 1992, ha sido fundamental para financiar acciones en favor del medio ambiente, la naturaleza y el clima, incluyendo iniciativas como la recuperación del lince ibérico en España.

En lugar de LIFE, Bruselas propone integrar las acciones financiadas anteriormente por este programa en otros instrumentos de inversión, como el nuevo Fondo de Competitividad y los planes nacionales y regionales. La Comisión argumenta que esta reforma busca simplificar la estructura presupuestaria y fomentar sinergias entre los diversos programas existentes. Además, asegura que el 35% del nuevo presupuesto comunitario, aproximadamente 700.000 millones de euros, se destinará a proyectos relacionados con la acción climática y la transición ecológica.

El programa LIFE ha apoyado más de 1.000 proyectos en España durante sus 33 años de existencia, contribuyendo significativamente a la protección del medio ambiente y la biodiversidad. Su eliminación plantea interrogantes sobre el compromiso de la Unión Europea con la sostenibilidad y la conservación ambiental.

La propuesta de la Comisión Europea será ahora objeto de negociaciones entre los Estados miembros y el Parlamento Europeo. Si no se alcanzan acuerdos favorables, el programa LIFE podría desaparecer definitivamente en 2027.

INCENDIOS EN ESPAÑA: DISTINTAS ASOCIACIONES PIDEN UN CAMBIO DE RUMBO PARA PROTEGER EL FUTURO DE LOS BOSQUES

El verano de 2025 ha dejado una de las temporadas más devastadoras de incendios en España, con más de 400.000 hectáreas arrasadas, miles de personas evacuadas y paisajes emblemáticos como Las Médulas gravemente dañados. Ante esta situación, organizaciones como Greenpeace, Ecologistas en Acción, SEO/BirdLife y Amigos de la Tierra han alzado la voz para exigir un cambio profundo en la gestión forestal y climática del país.

Las asociaciones ambientalistas coinciden en que los incendios no son hechos fortuitos, sino la consecuencia de olas de calor más intensas y prolongadas por el cambio climático, sumadas al abandono del medio rural y a un modelo de gestión forestal poco sostenible. Reclaman que el Gobierno impulse una Estrategia Estatal de Gestión Integral de Incendios, que priorice la prevención sobre la mera extinción, fomente la gestión sostenible de los bosques y favorezca paisajes más resilientes al fuego.

Entre las propuestas destacan: reducir las plantaciones de especies altamente inflamables como el eucalipto, diversificar los cultivos, restaurar ecosistemas degradados y reforzar la vigilancia y sanciones contra los incendios provocados. También insisten en revitalizar el mundo rural, generando empleo ligado a la conservación y a la gestión activa del territorio.

Las organizaciones ecologistas advierten de que España se encuentra en una encrucijada: seguir repitiendo veranos de llamas y destrucción, o invertir en soluciones que protejan tanto a las personas como a la biodiversidad.



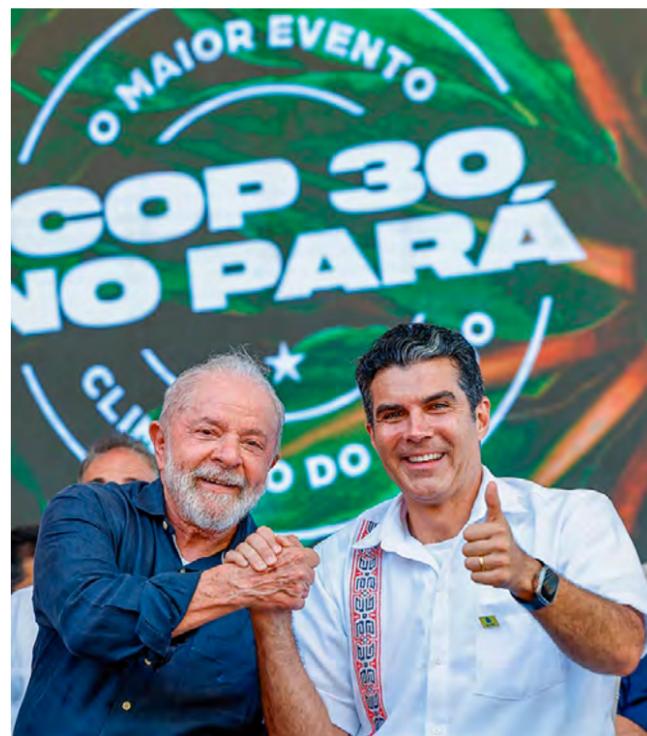
JUICIO POR CONTAMINACIÓN CONTRA LA MACROGRANJA DE CAPARROSO, MIENTRAS ÉSTA RECIBE PERMISO PARA AMPLIAR

El Juzgado de lo Penal número 2 de Pamplona acogió el juicio contra la macrogranja de Caparroso, gestionada por la empresa Valle de Odieta, por un vertido contaminante ocurrido en 2021 en el río Aragón. Según la acusación, la contaminación se produjo al regar con digestato (residuo derivado de los purines) mediante un sistema de aspersión unas parcelas cercanas a las instalaciones, lo que habría afectado a zonas protegidas próximas a las Bardenas Reales.

El Ministerio Fiscal acusa a dos miembros del Consejo de Dirección de la empresa por delitos medioambientales cometidos por imprudencia grave, solicitando para ellos penas de prisión y multas económicas. La acusación popular amplía la petición a todo el Consejo, con sanciones que podrían llegar a tres años de cárcel. Organizaciones como Greenpeace y Sustrai Erakuntza han mostrado su apoyo a la causa con concentraciones frente al Palacio de Justicia, reclamando una sentencia ejemplar que sienta precedente contra el modelo de ganadería industrial.

Este proceso judicial coincide con la reciente aprobación del Gobierno de Navarra al informe de impacto ambiental que permitirá a Valle de Odieta ampliar su explotación hasta casi 8.000 vacas, lo que ha generado fuertes críticas de colectivos ecologistas por el impacto en la salud pública y el medio ambiente.

COP30: BELÉM SE PREPARA PARA UNA CUMBRE CLIMÁTICA HISTÓRICA



La conferencia se celebrará del 10 al 21 de noviembre de 2025 en Belém, Brasil, con el objetivo de avanzar significativamente en la lucha contra el cambio climático.

La COP30 se estructurará en torno a días temáticos que abordarán áreas clave como adaptación, ciudades, energía, biodiversidad, agricultura, género y tecnología, permitiendo un enfoque integral y sectorial de los desafíos climáticos. Cabe mencionar que Brasil, bajo la presidencia de André Aranha Corrêa do Lago, ha delineado una agenda ambiciosa centrada en la implementación, inclusión e innovación políticas públicas coherentes con el medio ambiente.

Uno de los aspectos más destacados es la propuesta de un Fondo Global de Conservación Forestal de 125.000 millones de dólares, destinado a financiar la protección de bosques tropicales y promover la transición hacia economías sostenibles. Además, se busca establecer un marco internacional de precios al carbono, con reglas diferenciadas para países en desarrollo, con el fin de incentivar la reducción de emisiones y movilizar recursos para la acción climática.

La COP30 representa una oportunidad única para fortalecer la cooperación global y acelerar la implementación de compromisos climáticos, con un enfoque inclusivo y orientado a resultados concretos.

POR UN 1€ AL MES HAZ POSIBLE EL CAMBIO



www.teaming.net/unionvegetariana

Hacia un activismo más cercano: con CABEZA y CORAZÓN

Cuando aparecieron las redes sociales, muchos pensamos que se abriría una nueva etapa para el activismo en favor de los animales. Imaginamos un foro global donde las personas que defendemos a los animales podríamos encontrarnos, conversar y hacer que nuestras ideas llegaran más lejos que nunca. Parecía que teníamos en nuestras manos una herramienta que revolucionaría la comunicación y las conexiones personales. Pero hoy, desgraciadamente, constatamos que las redes sociales, de «redes» y «sociales», solo tienen el nombre, que más bien debería ser «redes de captación de datos».

Hoy sabemos que **las plataformas de redes sociales** no son un ágora democrática, sino una herramienta dirigida por grandes corporaciones en la que los algoritmos nos encapsulan en burbujas de afinidad, nos perfilan con oscuros intereses, mostrándonos una visión parcial del mundo. En lugar de acercarnos, nos alejan limitando nuestro alcance a la mínima expresión, resultando que

a veces no merece la pena perder el tiempo empleado en ellas. En lugar de ampliar nuestros horizontes, estrechan nuestra visión del mundo, o peor, manipulando nuestra atención, tan dañada por el perverso *scroll* infinito.

Lo que en un inicio era entusiasmo se ha transformado en frustración. La promesa de un espacio común de encuentro se ha convertido en un es-

cenario de fragmentación, competición y en muchas ocasiones, soledad.

LA EPIDEMIA DE SOLEDAD ¿TAMBIÉN EN EL ACTIVISMO?

Diversos estudios sociológicos y psicológicos hablan ya de una «epidemia de soledad» en nuestras sociedades. Y el activismo no está al margen: muchas personas que

luchan por los animales lo hacen desde un profundo aislamiento. Su contacto con otras personas afines se reduce a interacciones digitales fragmentadas, dependientes del dichoso y totalmente oscuro algoritmo y las limitaciones de alcance que imponen estas plataformas.

Quien defiende a los animales suele cargar con un peso emocional enorme: somos testigos del sufrimiento animal de primera mano, la falta de recursos que sí tienen quienes explotan a los animales nos hace sentir pequeños e impotentes, lo que provoca además la frustración de ver que los cambios que queremos ver son menores y más lentos de lo que quisiéramos. Si a esa carga le añadimos la falta de espacio de encuentro y apoyo real de personas con las que se pueda dialogar, o tener un debate sano sobre estrategias, prospección de futuro, o intercambio de ideas, no es extraño que aparezca el desgaste, la desmotivación e incluso el abandono de la causa.

En las redes puede parecer que estamos conectados, pero la verdad es que no tenemos un espacio real

para escucharnos de verdad, para compartir nuestras dudas, retos o incluso éxitos. Y eso erosiona tanto a nivel personal como colectivo.

Los peligros de las redes sociales han explicado con claridad: las redes sociales no están diseñadas para cuidarnos ni para acercarnos, sino para mantenernos enganchados, indignados y divididos. Su negocio no es nuestra comunidad, sino nuestra

atención. Y para captarla, los algoritmos privilegian lo polémico, lo emocional, lo simplificado.

Desde la psicología también se han señalado efectos nocivos:

- **Comparación constante** que alimenta la sensación de no estar a la altura.
- **Sesgo de refuerzo**, donde solo vemos lo que coincide con nuestras ideas y perdemos de vista la diversidad del mundo real, a través del dichoso algoritmo.
- **Aislamiento progresivo**, porque la interacción digital no sustituye el contacto humano profundo.

Para un movimiento que necesita **cohesión, confianza y cooperación**, las redes ofrecen justo lo contrario: dispersión, ruido y enfrentamiento. Y aquí surge para mí una reflexión necesaria. Si las redes son tan dañinas como creo, si ya no son una vía para la comunicación del trabajo que las organizaciones realizamos para los animales ¿merece la pena entonces permanecer en ellas? Es una duda para la que no tengo todavía respuesta.

LA IMPORTANCIA DE LOS ENCUENTROS PRESENCIALES

Por eso, desde la Asociación Empatía hemos decidido apostar por los encuentros presenciales. Este año estamos dedicando un gran esfuerzo a organizar eventos en espacios





Silvia Barquero
Fundadora de la asociación Empatía
y activista por los animales

físicos donde las personas puedan encontrarse personalmente, conversar, realizar una escucha activa de otras ideas y discutir las, pero sobre todo, tender puentes.

Un encuentro presencial rompe las barreras del aislamiento. Nos permite expresar matices que en un post o un tuit se pierden. Nos ayuda a sentirnos parte de un colectivo real, con complicidad, con la energía que se desprende cuando compartimos un mismo propósito.

En estos últimos meses he tenido oportunidad de charlar con personas que hacía tiempo que no veía, como David Román, al que conozco desde hace 20 años, y de ahí surgió una invitación a un encuentro presencial que realizó la UVE en junio en Madrid, y en el que debatimos precisamente sobre la importancia de crear espacios de encuentro más allá de que cada organización o activista lleve adelante una estrategia particular. Y esto para mí tiene muchísimo valor.

CON CABEZA Y CORAZÓN

En Empatía decimos que nuestra forma de trabajar es con cabeza y corazón. El corazón porque la empatía es la chispa que nos hace reconocer el sufrimiento de los animales. La cabeza porque sabemos que no basta con emocionarse: hace falta estrategia, responsabilidad y eficacia para que ese sentimiento se transforme en actos y hábitos que eviten el sufrimiento que se genera a los animales.

Ese mismo principio lo aplicamos al activismo. El corazón nos dice que necesitamos sentirnos acompañados, fortalecer la comunidad a la que pertenecemos. La cabeza nos muestra que sin cohesión y sin sinergias no podremos hacer frente a la magnitud del problema: una industria poderosísima que trabaja unida, extiende sus tentáculos a todas las esferas de poder y sabe cómo moldear la opinión pública.

La industria tiene sus conexiones, sus congresos, sus encuentros permanentes. ¿Por qué nosotros vamos a conformarnos con menos? ¿Vamos a dejar que incluso en eso nos ganen la batalla?

La vida de miles de millones de animales está en juego, merece la pena reconsiderar si la manera de hacer frente a este monstruo es la más efectiva. ●

Silvia Barquero
Asociación Empatía



Los animales, víctimas invisibles de los incendios: exigen protocolos de rescate urgentes

Los incendios del verano en España no solo arrasaron viviendas y bosques, sino que también han causado la muerte de cientos de animales en distintos entornos.

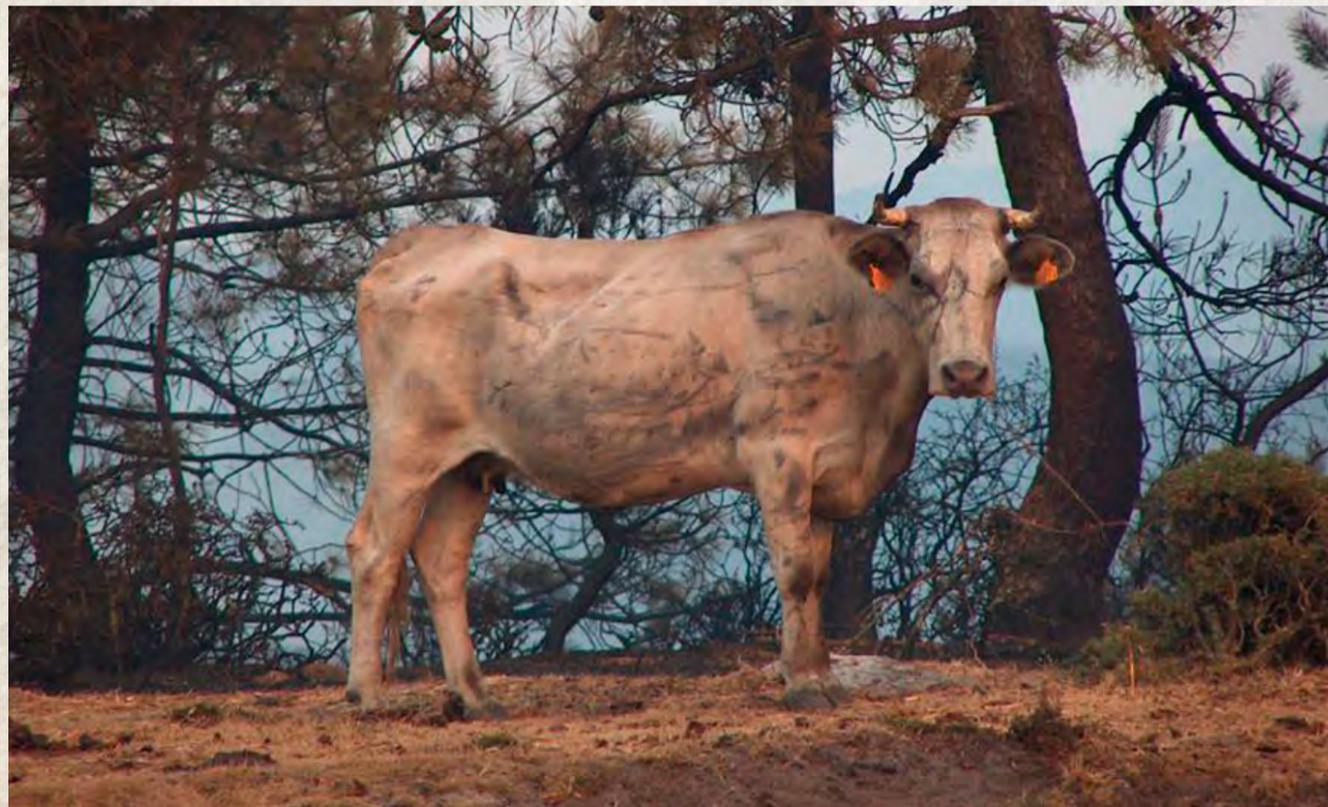
La fauna silvestre ha sido especialmente afectada: aves rapaces, mamíferos y reptiles han perdido la vida, y muchos nidos con crías se han calcinado en zonas como Ourense y Extremadura.

Los santuarios de animales, refugios que albergan especies rescatadas, también han sufrido daños. Animales que habían sido protegidos durante años se encontraron atrapados por el fuego o intoxicados por el humo, evidenciando la falta de planes de emergencia adaptados a estos espacios.

En las granjas, la tragedia se repite: **en Tres Cantos murieron decenas de caballos, ovejas y otros animales domésticos**, muchos de ellos atrapados tras vallas sin posibilidad de evacuación. La situación se vio agravada por la ausencia de coordinación entre los servicios de emergencia y los responsables de los animales, lo que provocó pérdidas evitables.

Ante esta tragedia, organizaciones animalistas han denunciado la falta de protocolos de rescate animal en emergencias.

Estas entidades exigen la implementación de un protocolo autonómico de protección animal en emergencias, con formación y coordinación entre los efectivos de emergencias, para evitar que los animales sigan siendo víctimas invisibles de los incendios.



Mercy For Animals lanza en México campaña para un futuro libre de jaulas en la industria del huevo

La organización internacional **Mercy For Animals** presentó en México *Una Pesadilla Oculta*, versión en español del cortometraje animado *Cracked: The Hidden Nightmare*, finalista en el Festival Cannes Lions en la categoría de Salud y Bienestar. **El objetivo es visibilizar el sufrimiento de millones de gallinas enjauladas** y promover un cambio hacia sistemas de producción libres de jaulas.

México es el mayor consumidor de huevo del mundo, con un promedio de 23.3 kilos por persona al año. Sin embargo, el 90% de la producción proviene de gallinas confinadas en jaulas, una práctica que impide a los animales realizar conductas básicas como estirar las alas. Pese a ello, **el 91% de la población mexicana afirma que preferiría comprar huevos de gallinas no enjauladas.**

La campaña llama a empresas como Walmart México a liderar la transición, siguiendo el ejemplo de otros mercados donde ya han asumido compromisos para dejar atrás las jaulas.

El corto, producido por el estudio brasileño Dirty Work y la agencia Area 23, invita al público a sumarse a la petición en <https://unapesadillaoculta.com/>.



Nueva investigación revela maltrato animal en mataderos de Buenos Aires

Una nueva investigación de la organización internacional **Igualdad Animal**, llevada a cabo junto al fotoperiodista Aitor Garmendia entre noviembre y diciembre de 2024, ha sacado a la luz **graves irregularidades en los mataderos Vidal S.A. y Santa Giulia**, ubicados en la provincia de Buenos Aires.

El estudio, titulado *Carne Argentina: una investigación en mataderos de Buenos Aires*, documenta el uso de mazas para aturdir vacas —incluso cuando ya estaban colgadas y en estado moribundo—, aunque esta práctica está expresamente prohibida por la Ley N° 18.819. Además, se registraron brutales incidentes como una vaca golpeada hasta en cuatro ocasiones y dantescas escenas en que dos animales fueron aturridos simultáneamente, lo cual contraviene los estándares oficiales que exigen procedimientos individuales.

La investigación también denuncia el uso excesivo de picanas eléctricas en cerdos, incluso en zonas genitales, algo que infringe el Manual de Bienestar Animal del Senasa. También se detectaron vacíos normativos y ausencia de inspección oficial, lo que permite que estos actos crueles permanezcan impunes.

Igualdad Animal ha presentado formalmente una denuncia ante el Senasa, que actualmente se encuentra evaluando la evidencia.





Azuaga (Badajoz) se moviliza tras hallazgo de 32 perros muertos por inanición

La Guardia Civil descubrió el pasado mes de agosto 32 perros muertos por inanición en una finca de Azuaga (Badajoz). Los animales, abandonados desde junio, estaban sin agua ni comida, en condiciones de salubridad deplorables y en distintos estados de descomposición, algunos tras haber intentado alimentarse de otros cadáveres. El propietario, investigado por un presunto delito de abandono animal, ha visto el caso remitido al Juzgado de Instrucción de Llerena y a la Fiscalía de Medio Ambiente de Badajoz.

La indignación llegó rápidamente a la sociedad civil: más de 200 asociaciones animalistas convocaron una concentración en Azuaga para el 14 de septiembre, en la Plaza de la Merced, frente al ayuntamiento, donde acudieron centenares de personas para denunciar este brutal caso y exigir justicia.

Bajo el lema «Azuaga se levanta contra la crueldad», los convocantes la Plataforma No a la Caza (NAC), PACMA y FENPCA (Federación Nacional de Protección de Perros Utilizados) remarcaron que ya no debe tolerarse el maltrato animal.

Este caso ha avivado el debate sobre la regulación en el trato de perros de rehala y ejemplares vinculados a la caza, muchos de los cuales no cuentan con garantías de protección pese a la reciente Ley de Bienestar Animal.



Un millón de personas exigen a la ONU el fin de la ganadería intensiva en una petición global

La organización Compassion in World Farming ha reunido más de un millón de firmas de personas pertenecientes a 242 países, exigiendo a las Naciones Unidas un compromiso firme para poner fin a la ganadería intensiva. Esta campaña, llamada «END IT», se lanzó hace casi tres años y prevé entregar las firmas acumuladas este otoño.

En su manifiesto, los firmantes instan a los líderes mundiales a sustituir los sistemas de producción alimentaria actuales, considerados «cruces para los animales y destructivos para el medio ambiente», por modelos más justos y sostenibles. Según la organización, la ganadería intensiva debería quedar relegada «a los libros de historia».

Esta iniciativa llega en un momento crítico, en que la evidencia científica, respaldada por diversos informes de la ONU, destaca el grave impacto ambiental de la producción intensiva de alimentos, como la pérdida de biodiversidad, las emisiones de gases de efecto invernadero y la degradación de suelos y agua.

Con esta acción, *Compassion in World Farming* y millones de personas alzan su voz para pedir a la comunidad internacional que actúe ahora, asumiendo la responsabilidad global de transformar nuestro modelo alimentario hacia uno verdaderamente sostenible.



Brasil da un paso histórico: prohíbe el uso de animales en pruebas cosméticas a nivel federal



En un avance histórico para el bienestar animal, la Cámara de Diputados de Brasil aprobó el 9 de julio de 2025 el texto sustituto del Proyecto de Ley 3062/22 (antes 6.602/13), consistente en prohibir el uso de vertebrados vivos en pruebas de cosméticos, productos de higiene personal y perfumes.

Esta legislación cuenta con un fuerte respaldo ciudadano: más de 1,6 millones de firmas en apoyo a la iniciativa de las organizaciones Te Protejo y Humane World for Animals, impulsoras de la campaña *#SaveRalph*.

El texto legal, además, impide la comercialización de productos o ingredientes testeados en animales, salvo excepciones reguladas por normativas externas. Para estos casos excepcionales, las marcas no podrán utilizar etiquetas como «Cruelty-free» o «No testado en animales».

Este paso convierte a Brasil en el país número 45 a nivel mundial que impone una prohibición federal de este tipo y agrega su voz a la creciente tendencia global por una industria cosmética sin crueldad.

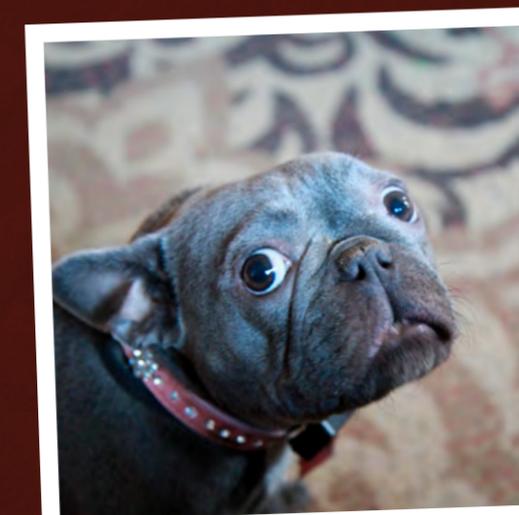
Países Bajos prohíbe la venta de fuegos artificiales a particulares a nivel nacional

El Senado de Países Bajos aprobó la prohibición de la venta de fuegos artificiales a particulares, medida que se espera entre en vigor para las celebraciones de Año Nuevo 2026/27.

La decisión responde a años de campañas impulsadas por médicos, servicios de emergencias y organizaciones de protección animal, que denuncian los riesgos para la seguridad y el bienestar de personas y animales. Cada Nochevieja se registran cientos de heridos y millones de euros en daños a la propiedad debido al uso de pirotecnia.

La medida ya contaba con el respaldo de la Cámara de Representantes desde abril, después de que el partido liberal cambiara su postura. Solo los partidos de extrema derecha y el Partido Socialista votaron en contra. Esther Ouwehand, líder del partido animalista y una de las impulsoras del proyecto, celebró la votación como «una gran noticia para las personas y los animales», destacando que llevan más de 20 años promoviendo este cambio.

Hasta ahora, 19 ciudades habían implementado prohibiciones locales, en gran medida ignoradas. Con esta ley nacional, se espera un cumplimiento efectivo, respaldado por el apoyo ciudadano reflejado en múltiples encuestas, que muestran entre el 57% y el 64% de aceptación.



IA

en la industria ganadera: *¿un nuevo frente para el activismo?*

Imagina que cada cerdo en una nave industrial tiene un «micrófono espía» que registra cada tos o cada gruñido. O que cada vaca en un establo es vigilada por cámaras que detectan si cojea o si no está comiendo lo suficiente. O que drones sobrevuelan establos de terneros para contar animales y comprobar si todos se acercan a comer.

Esto no es ciencia ficción: son proyectos reales donde la inteligencia artificial (IA) se ha convertido en la nueva herramienta para exprimir la producción animal.

Evidentemente estas son herramientas muy válidas para las empresas: menos pérdidas, más control y, sobre todo, más rentabilidad. Pero la pregunta de fondo es otra: ¿qué significa esto para los animales, los trabajadores y también para quienes viven cerca de esas macrogranjas? Y, sobre todo, ¿podemos darle la vuelta a todo este nuevo engranaje para beneficiar a los animales y al planeta?

CÓMO SE USA LA IA EN LA GANADERÍA

En economía se suele hablar de «reducir la incertidumbre». Para un ganadero, que una vaca enferme o que un lote de pollos engorde menos de lo previsto significa perder dinero. La IA se vende como la solución mágica: algoritmos que anticipan problemas y permiten actuar antes.

Un ejemplo claro es el sistema **SoundTalks**, que funciona como un «Shazam de la tos porcina»: tan solo

hay que colocar micrófonos en las naves y cuando éstos detecta un patrón anormal de tos, envía un aviso al granjero. El objetivo es intervenir antes de que el brote respiratorio se contagie a todo el ganado.

Otro caso es **CattleEye**, un software que analiza vídeos de vacas al caminar y detecta si alguna empieza a cojear. Esto permite tratarla antes de que baje su producción de leche.

Las grandes multinacionales no se han quedado atrás: **Cargill** ha probado drones para vigilar cebaderos de terneros (proyecto **CattleView**), mientras que en China **Alibaba** habla de «reconocimiento facial porcino», capaz de identificar cerdos individualmente y optimizar la reproducción.

En acuicultura, la empresa **eFishery** usa alimentadores inteligentes que «leen» cómo se comportan los peces y sueltan comida solo cuando es necesario, reduciendo desperdicios.

Todos estos ejemplos apuntan a lo mismo: producir más carne, leche o

pescado, gastando menos en pienso, medicamentos o mano de obra.

Lo que suena como eficiencia para el negocio puede ser otra cosa cuando lo miramos de cerca.

Por un lado, los animales se convierten en datos, ya que una vaca no es vista como un ser vivo, sino como una serie de variables: litros de leche, pasos al día, gramos de pienso. Por otro, si un algoritmo dice que un lote debería engordar más rápido, la respuesta de la industria suele ser «ajustemos todo para que cumpla la meta» implique eso lo que implique para el bienestar de los animales.

Y por último y aunque no menos importante, ya que le seguirá dando más poder a quienes ya lo tienen, la brecha digital que se genera, ya que las granjas que pueden pagar estos sistemas son las grandes; mientras que las pequeñas quedan rezagadas, reforzando así el modelo de macrogranja tan extendido en nuestro país y en el resto del mundo y que es una de los principales causantes del cambio climático.

¿PODEMOS DAR LA VUELTA A LA TORTILLA?

Curiosamente, la misma tecnología que las empresas usan para vigilar y «exprimir» a los animales, también podría servir para vigilar a las propias empresas y es que activistas, periodistas y comunidades afectadas están empezando a hacerlo.

Por ejemplo, organizaciones ambientales en EE.UU. usan imágenes satelitales y algoritmos de reconoci-

miento para localizar macrogranjas y estimar cuántos animales albergan. Estos mapas permiten saber dónde se concentran los problemas de contaminación y olores.

También se usa para medir los desperdicios. Hay modelos de IA aplicados a satélites de alta resolución que ya permiten ver cuándo una granja vierte purines en exceso. Son pruebas valiosas para demandar a las empresas o para investigaciones periodísticas.

Y quizá para lo más interesante es para las investigaciones encubiertas que generan miles de horas de imágenes. Con la ayuda de la IA, se puede filtrar todo ese material para localizar escenas de maltrato más rápido, siempre con revisión humana para garantizar la veracidad.

Es decir, la misma lupa tecnológica que mide la tos de un cerdo puede usarse para medir el impacto real de la granja en el aire, el agua y en los propios animales y que sirva como prueba a la hora de denunciar y acabar con esta industria.

COSAS QUE NO DEBERÍAMOS PERDER DE VISTA

La IA puede no ser «neutral». A menudo se presenta como si la tecnología fuera un árbitro objetivo: sensores que miden, algoritmos que calculan, datos que no mienten. Pero lo cierto es que la IA se programa con un propósito concreto. Y en la ganadería industrial, ese propósito casi siempre es **sacar más rendimiento con menos costes**.

Sí, detectar una enfermedad a tiempo puede evitar sufrimiento. Pero al mismo tiempo, normaliza un modelo donde miles de animales viven encerrados bajo la mirada de las cámaras sin ver nunca la luz del sol. Es como instalar aire acondicionado en una fábrica sin ventanas: mejora un poco la situación, pero no cuestiona que quizá el problema es la propia fábrica.

Y es que en el campo digital se suele decir que «los datos son el petróleo del siglo XXI». Aquí ocurre lo mismo: toda la información recogida por sensores y cámaras (peso, salud, consumo, reproducción) es un

“La IA puede llegar a normalizar un modelo donde miles de animales viven encerrados bajo la mirada de las cámaras sin ver nunca la luz del sol”



tesoro. El problema es que quien lo controla son las grandes compañías tecnológicas y agroindustriales.

Eso significa que el pequeño productor apenas accede a la información que él mismo genera, y que la ciudadanía tampoco puede saber cuál es el verdadero impacto de esas granjas. Si esos datos se compartieran con universidades, reguladores o comunidades locales, sería posible evaluar de forma independiente la contaminación o el bienestar real de los animales. Hoy, en cambio, la partida se juega con cartas marcadas.

La industria vende sus sistemas de IA como un sello de modernidad y cuidado animal: «nuestros algoritmos vigilan su bienestar las 24 horas del día». Pero ese mismo argumento se puede volver en su contra.

Si de verdad monitorizan cojeras, muertes prematuras o niveles de estrés, ¿por qué no publicar esas métricas de forma transparente? Sería como los test de emisiones en los coches: no basta con que la marca diga que contamina poco, hace falta que alguien lo verifique y lo publique.

El activismo puede y debería exigir que esa información se audite y se haga pública. Convertir los datos privados en un espejo visible para todos, podría cambiar radicalmente la conversación sobre cómo producimos carne, leche o huevos.

“Las métricas que sirven para aumentar el rendimiento pueden servir para exigir transparencia. No es tanto qué puede hacer la IA, sino quién controla esa información y con qué propósito”

¿QUÉ FUTURO NOS ESPERA CON LA IA EN LAS GRANJAS ?

La inteligencia artificial en las granjas dependerá si cae en las manos correctas, o en las equivocadas.

Hoy, la balanza se inclina hacia la maximización de beneficios económicos dentro de la ganadería intensiva. Cada sensor, cada dron y cada algoritmo están pensados para controlar animales como si fueran máquinas biológicas. Pero al mismo tiempo, esa avalancha de datos puede convertirse en una herramienta de fiscalización: las mismas métricas que sirven para aumentar el rendimiento pueden servir para exigir transparencia y responsabilidades. La pregunta clave no es tanto qué puede hacer la IA, sino quién controla esa información y con qué propósito.

Sin embargo, hay otro camino que ya está en marcha: la inteligencia artificial aplicada a los alimentos de origen vegetal. Startups y grandes compañías están utilizando algoritmos para diseñar hamburguesas, quesos o lácteos *plant-based* que imiten mejor la textura, el sabor o la cocción de los productos animales.

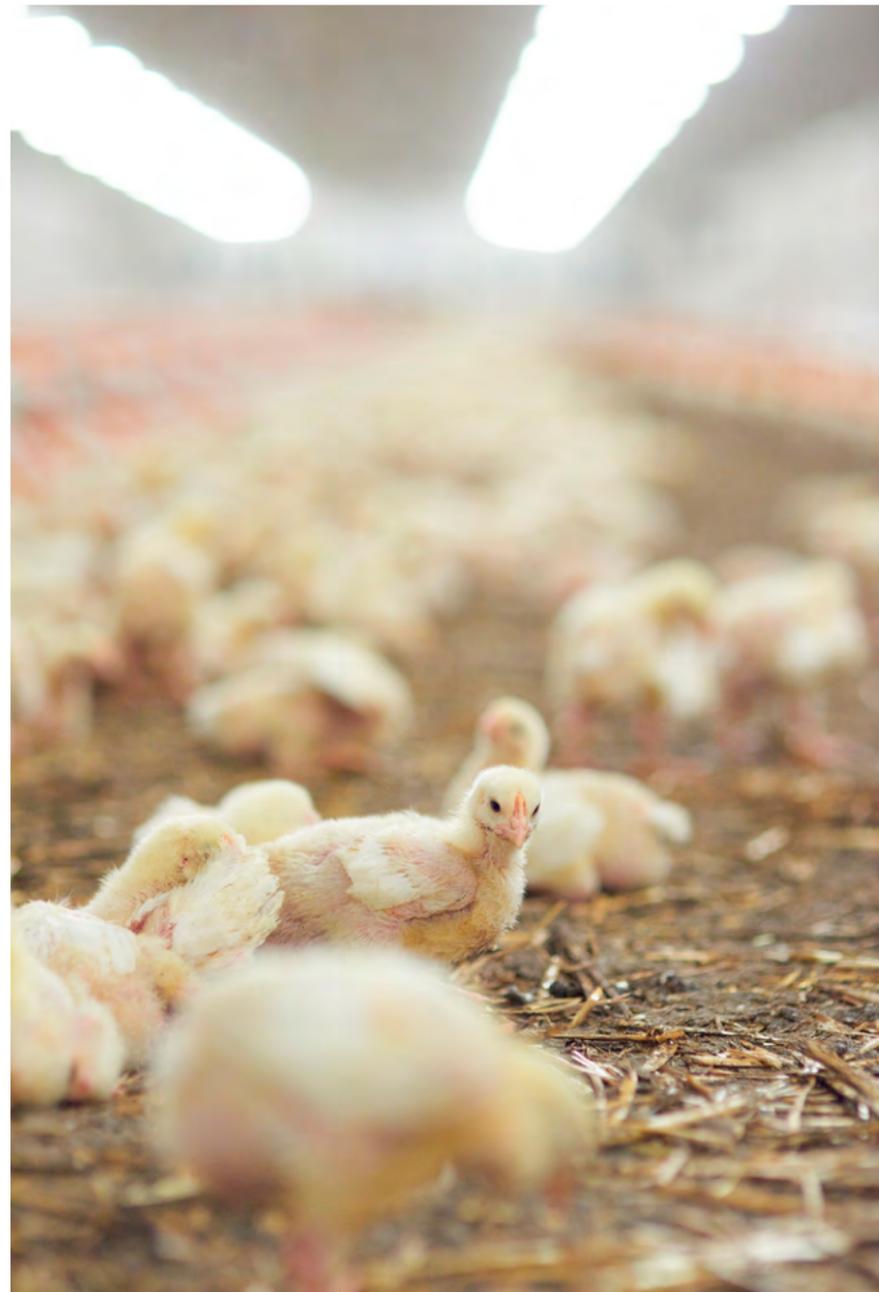
La IA ayuda a analizar miles de proteínas vegetales, combinarlas de forma óptima y predecir cómo reaccionarán al cocinarse. También se emplea para optimizar la fermentación de hongos o la producción de proteínas alternativas, reduciendo tiempos de investigación que antes requerían años de ensayo y error.

Es decir, la misma herramienta que hoy vigila la tos de un cerdo en una nave puede también servir para crear la próxima generación de alimentos que no necesitan animales.

Lo que está en juego no es solo la rentabilidad de una industria, sino qué modelo alimentario queremos impulsar: uno basado en producir más con menos dentro de granjas intensivas, o uno que aproveche la tecnología para transformar nuestra dieta hacia alternativas más sostenibles y compasivas. ●

Laura Jiménez Orts

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



PIRULETAS DE QUESO GRIEGO

estilo mediterráneo

Receta: ALBA CHAZARRA



Ingredientes

PARA 16 UNIDADES (aprox.)

- 1 paquete de queso Violife estilo griego
- Una bolsa de palitos de pretzel
- 30 g de tomates secos
- 15 g de cebolla frita de bolsa
- Orégano
- Sal

1. Cortamos el queso en dados. De un paquete salen aproximadamente 16 trozos, aunque eso puede variar según el tamaño deseado.
2. Preparamos el rebozado. Para ello trituramos 30 g de tomates secos junto con 15 g de cebolla frita. Es importante que los tomates estén bien secos para lograr un mejor resultado. Añadimos 10 g de orégano y 2 g de sal. Remove-mos hasta integrar bien todos los ingredientes.
3. Rebozamos los trozos de queso con la mezcla procurando que quede una capa muy fina. Pinchamos cada trozo de queso con un palito de pretzel y servimos.



PATATAS A LA PARRILLA

con crema agria de hierbas

Receta: VEGKIT / SABOR A VIDA

Ingredientes

4 PERSONAS

- 4 patatas grandes
- ½ taza de aceite de oliva
- 3 dientes de ajo
- 2 cdas. de romero picado
- 2 cdtas. de sal

Para la crema agria con hierbas:

- 2 tazas de anacardos crudos
- 1 cebolleta picada
- ½ taza de hojas de albahaca
- El zumo de 2 limones
- 2 cdtas. de vinagre de sidra
- ½ cdta. de sal
- 1-2 cdtas. de levadura nutricional (opcional, pero recomendada)
- Agua (según sea necesario)

1. Ponemos los anacardos en remojo durante al menos 1 hora.
2. Lavamos bien las patatas, sin pelarlas, y las cortamos en rodajas de 1 cm de grosor. Las cubrimos con agua en una cacerola grande y llevamos a ebullición; reducimos el fuego y cocinamos durante unos 4 minutos, o hasta que las patatas estén tiernas; ¡no queremos que se deshagan! Las escurrimos y dejamos reposar al menos 10 minutos.
3. Colocamos los ingredientes de la crema agria en una licuadora o procesador de alimentos, salpimentamos y trituramos hasta obtener una mezcla cremosa y de color verde brillante. Podemos añadir unas cucharadas de agua hasta obtener la consistencia deseada. Reservamos en un tazón pequeño.
4. Mezclamos el aceite de oliva, los ajos, el romero y la sal en un bol y cubrimos por completo con esa mezcla las patatas. Dejamos reposar unos minutos.
5. Calentamos una sartén estilo parrilla y cocinamos las rodajas de patata hasta que estén doradas (unos 5-7 minutos por cada lado). Salpimentamos al gusto y las servimos calientes, con la crema agria aparte.

ENSALADA DE BONIATO ASADO Y GARBANZOS

con aderezo de tahini

Receta: VEGKIT / MINIMALIST BAKER

Ingredientes

4 PERSONAS

- 2 boniatos medianos, cortados en rodajas
- 1 manojo grande (~12 tallos) de acelgas o kale (cortado, sin tallos gruesos)
- 1 bote de garbanzos, escurridos, enjuagados y bien secos
- 2-3 cdas. de especias tandoori masala
- 1 cdtta. de azúcar de coco o panela
- Cúrcuma (opcional)
- Aceite de oliva
- Sal
- 2-3 cdas. de semillas de calabaza tostadas (opcional)

Para el aderezo de tahini:

- ¼ de taza de tahini
- 1 cda. de sirope de agave (se puede sustituir por miel de flores)
- Zumo de 1 limón pequeño
- 1-2 cdas. de agua caliente



1. Mezclamos los garbanzos con una cucharada generosa de aceite, las especias tandoori, la sal, el azúcar o panela y la cúrcuma. Reservamos.
2. Lavamos y cortamos el boniato en rodajas de 1-2 cm y las rociamos con una cucharada de aceite y un poco de sal.
3. Colocamos los garbanzos en una mitad de una bandeja para horno y los boniatos en la otra mitad. Horneamos a 200 °C durante 20 minutos con el horno previamente precalentado. Removemos los garbanzos y volteamos los boniatos y volvemos a hornear 10-15 minutos más, hasta que los boniatos estén tiernos y dorados y los garbanzos crujientes.
4. Mezclamos el tahini, el zumo de limón y el jarabe de arce. Añadimos agua caliente hasta obtener una textura cremosa.
5. Montamos la ensalada colocando las acelgas o kale en la base, los boniatos y garbanzos por encima, y aderezamos con el tahini. Decoramos con semillas de calabaza tostadas, si se desea.



BIMI CON AJO

y almendras tostadas

Receta: VEGKIT / SIMON TOOHEY

Ingredientes

4 PERSONAS

- 4 manojos de bimi
- 8 cdas. de aceite de oliva
- 12 dientes de ajo, cortados en rodajas finas
- Dos puñados grandes de almendras
- Zumo de 1 limón
- Pimienta
- Sal

1. Calentamos el aceite de oliva en una sartén, añadimos el bimi y sofreímos hasta que se dore por un lado. No es necesario moverlo mucho, simplemente dejamos que se dore.
2. Retiramos el bimi de la sartén y lo dejamos escurrir sobre una servilleta de papel o papel de cocina para eliminar el exceso de grasa.
3. Bajamos el fuego de la sartén e incorporamos las almendras; las salteamos en el aceite aromatizado (podemos añadir un poco más de aceite extra si la sartén está demasiado seca). Agregamos el ajo laminado, el zumo de limón y sazonamos con sal y pimienta al gusto. Removemos de vez en cuando y, justo cuando las almendras empiecen a dorarse, retiramos del fuego. Hay que evitar que el ajo se dore en exceso, para evitar que amargue.
4. Vertemos las almendras tostadas y el ajo inmediatamente sobre el bimi. Es mejor disfrutar este plato cuando aún está caliente.

CALDO CON PELOTA

100% vegano

Receta: ALBA CHAZARRA



Ingredientes

4 PERSONAS

- 1 l de agua (o caldo de verduras)
- 2 zanahorias medianas, cortadas en rodajas
- 1 puerro o cebolla, cortado en trozos
- 2 ramas de apio picadas
- 2 dientes de ajo
- 1 hoja de laurel
- ½ cdta. de pimienta negra
- Sal (o al gusto)
- 1 trozo pequeño de alga kombu (opcional, para más sabor umami)
- 1 taza de garbanzos cocidos (opcional)

Para las pelotas:

- Picada de pollo vegetal
- Pan rallado
- Hierbas provenzales
- Azafrán o pimentón dulce
- Ajo en polvo
- Perejil
- Pimienta negra
- Sal



1. Lavamos bien el puerro, el apio y la zanahoria. Pelamos los ajos y la zanahoria. Cortamos todas las verduras en trozos grandes.
2. Doramos bien las verduras a fuego fuerte en una olla grande con aceite. Es preferible no agregar el ajo al principio, ya que suele necesitar menos tiempo para dorarse y podría quemarse y amargar el caldo.
3. Agregamos el agua, el laurel, la pimienta y la kombu. Raspamos el fondo de la olla si hubiese quedado algo pegado (¡ahí está el sabor!). Salamos al gusto. Dejamos cocer durante una hora a fuego suave. Si optamos por usar garbanzos, los añadimos 20 min. antes de que finalice la cocción.
4. Mientras se cocina el caldo, mezclamos todos los ingredientes de las pelotas en un bol hasta obtener una masa homogénea. Damos forma a las pelotas (albóndigas) con las manos. Reservamos en la nevera.
5. Una vez esté listo el caldo, retiramos las verduras y los garbanzos y las reservamos. Devolvemos la olla al fuego y esperamos a que el caldo entre en ebullición de nuevo. Añadimos las pelotas y cocinamos durante aproximadamente otros 20 minutos.
6. Servimos las pelotas en cuencos o platos hondos junto con un poco de caldo, verduras y garbanzos.



BUÑUELOS DE CHUCRUT

con crema agria

Receta: VEGKIT / SIMON TOOHEY



Ingredientes

4 PERSONAS

- 100 g de chucrut
- 100 g de col morada o blanca, rallada o cortada en juliana
- 50 ml de bebida soja sin azúcar (puede sustituirse por agua)
- 100 g de harina de repostería
- Sal y pimienta al gusto
- Aceite vegetal, para freír a fuego lento

Para la crema agria:

- 200 g de tofu sedoso
- 1-2 cdas. de zumo de limón
- Sal
- Hierbas frescas (cebollino, eneldo, perejil...)

1. Lavamos y rallamos la col o la cortamos muy fina en juliana. Escorrimos bien el chucrut. Colocamos todos los ingredientes (excepto los de la crema) en un bol y masajeamos bien hasta obtener una masa más o menos homogénea.
2. Calentamos una sartén con un poco de aceite a fuego medio. Tomamos una cucharada de masa (o la porción que deseemos) y la depositamos sobre el aceite bien caliente. Cocinamos uniformemente por ambos lados, durante unos 3 minutos aproximadamente o hasta que los buñuelos estén bien doraditos.
3. Es importante freír los buñuelos en tandas pequeñas para evitar que el aceite se enfríe demasiado. Una vez dorados, los dejamos escurrir sobre papel de cocina para eliminar el exceso de grasa.
4. Preparamos la crema agria triturando 200 g de tofu sedoso y mezclándolo con 1-2 cucharadas de zumo de limón hasta obtener una textura cremosa. Agregamos las hierbas frescas bien picadas y salamos al gusto.
5. Emplatamos cada ración de buñuelos acompañándolos de la crema. La salsa también se puede servir en un recipiente aparte.

PATATAS GUISADAS CON SOJA TEXTURIZADA

guisantes y zanahoria

Receta: UVE



Ingredientes

4 PERSONAS

- 80 g de soja texturizada gruesa
- 3 patatas medianas
- 150 g guisantes
- 1 puerro
- 2 zanahorias
- Caldo de verduras
- Pimienta negra
- Aceite de oliva
- 1 hoja de laurel
- 1 cda. de tomate concentrado



1. Lavamos el puerro y la zanahoria. Pelamos la zanahoria. Cortamos ambas verduras en trozos grandes.
2. Doramos la zanahoria y el puerro en una cazuela con aceite de oliva. Salpimentamos. Cuando vayan cogiendo color, añadimos los guisantes y la soja texturizada tal cual. En este caso no hace falta hidratarla, ya que la vamos a añadir a un caldo. Sofreímos a fuego medio.
3. Mientras se cocinan las verduras y la soja, pelamos, lavamos y chascamos las patatas. Una vez la soja esté doradita, añadimos el concentrado de tomate, el laurel y las patatas. Cubrimos con caldo de verduras y dejamos cocinar unos 20 minutos (o hasta que las patatas estén tiernas) con la cazuela tapada. Pasado ese tiempo, probamos el caldo y corregimos de sal y pimienta (si fuese necesario), y a servir.



CANELONES VEGANOS

de “ricotta” y espinacas

Receta: VEGKIT / HEARTFULTABLE



Ingredientes

4 PERSONAS

- 200 g de pasta para canelones
- 250 g de tofu firme
- 200 g de espinacas o acelgas baby
- ½ de taza de levadura nutricional
- 1 cda. de ajo en polvo
- 3 cdas. de aquafaba
- 2 cdas. de zumo de limón
- 1 cda. de sal

Para la salsa:

- 2 cdas. de aceite de oliva
- 700 g de salsa de tomate triturada
- ½ cda. de albahaca seca
- Pimienta y sal

Para gratinar:

- 150 g de queso vegano rallado

1. Desmenuzamos con los dedos el tofu en un bol y añadimos el zumo de limón y la sal. Mezclamos bien y dejamos reposar durante 15 minutos.
2. Para elaborar la salsa, ponemos una olla mediana a fuego medio-alto y agregamos el aceite de oliva, la salsa de tomate y la albahaca. Salpimentamos al gusto. Tapamos la olla y dejamos cocinar durante 15-20 minutos.
3. Lavamos y picamos finamente las espinacas y las añadimos a la mezcla de tofu. Agregamos la levadura nutricional, el ajo en polvo y el aquafaba ligeramente batida. Mezclamos bien.
4. Cocemos la pasta según las instrucciones del fabricante. Rellenamos cada canelón con la mayor cantidad posible, con cuidado de no romper la pasta. Vertemos la mitad de la salsa de tomate en la base de una fuente para horno. Colocamos los canelones rellenos sobre la salsa sin dejar huecos entre ellos. Repetimos el proceso hasta haber usado todo el relleno y todas las láminas de canelones.
5. Vertemos la salsa restante encima de los canelones de manera uniforme. Cubrimos con queso vegano rallado y horneamos a 200 °C durante 35-40 minutos con el horno previamente precalentado. Dejamos reposar de 20 a 30 minutos antes de cortar y servir.



PASTEL MARMOLADO

de vainilla y chocolate

Receta: **VEGKIT** / **NANNA MIRELLA**

Ingredientes

12 RACIONES (aprox.)

- 450 g de harina común
- 1 taza de aceite de oliva ligero (más un poco extra para engrasar el molde del pastel)
- 1 taza de leche de avena
- ¾ de taza de vermut seco
- 350 g de azúcar extrafino
- 4 huevos veganos (sustituto vegetal en polvo)
- ½ cdta. de esencia de vainilla
- ¾ de cda. de levadura en polvo
- ½ cdta. de bicarbonato de sodio
- ¼ de cda. de cacao en polvo
- La ralladura y el zumo de 1 limón

1. Preparamos un molde redondo de tipo corona de 24 cm de Ø, untándolo con un poco de aceite y espolvoreando un poco de harina.
2. Elaboramos el sustituto de huevo vegano según las instrucciones del paquete. Con la ayuda de unas varillas, mezclamos el sustituto de huevo, el aceite, el azúcar extrafino, la esencia de vainilla, la leche de avena, el vermut y la ralladura y el zumo de limón hasta obtener una mezcla homogénea.
3. En un bol aparte, tamizamos la harina y la mezclamos la levadura en polvo y el bicarbonato. Agregamos poco a poco la harina a la mezcla líquida, sin dejar de batir y evitando que queden grumos.
4. Vertemos 3/4 de la masa de vainilla en el molde. Al cuarto restante, añadimos el cacao en polvo, mezclando con paciencia hasta obtener una masa de color uniforme. Vertemos la mezcla de cacao con cuidado sobre la masa de vainilla y, con la ayuda de un cuchillo de margarina, removemos un poco. Esto creará el efecto mármol al cortarlo.
5. Horneamos a 180 °C durante aproximadamente una hora, con el horno previamente precalentado. Es importante comprobar a los 45 minutos, para evitar que el pastel se cueza de más. Para ello, pinchamos con un palillo; si sale limpio y seco, el pastel está listo. Una vez frío, desmoldamos, espolvoreamos con azúcar glas y servimos.

ALMENDRADOS VEGANOS

al estilo tradicional

Receta: **ALBA CHAZARRA**



Ingredientes

12 UNIDADES (aprox.)

- 1 taza de almendras molidas
- ½ taza de harina
- ½ taza de leche vegetal
- ⅓ de taza de panela o azúcar blanco
- 1 cda. de polvos para hornear
- 1 cda. de ralladura de limón
- 2 cdas. de aceite de oliva virgen extra
- Canela
- Obleas
- Almendras para decorar



1. Colocamos en un bol todos los ingredientes sólidos junto con una pizca de sal. Mezclamos bien con las manos para que el azúcar coja los aromas del cítrico. Incorporamos la almendra molida y volvemos a mezclar con unas varillas para deshacer los grumos.
2. Mezclamos la leche vegetal junto con el aceite y la agregamos a los ingredientes secos, hasta formar una masa maleable y húmeda pero no excesivamente pegajosa. Tomamos porciones con una cucharilla o las manos húmedas y formamos bolitas de tamaño uniforme. Decoramos cada bolita con una almendra en el centro.
3. Colocamos las bolitas encima de las obleas cortadas en círculos al tamaño adecuado. Hay que tener en cuenta que los almendrados se expandirán durante el horneado.
4. Horneamos a 180 °C durante 15-20 minutos o hasta que estén dorados o tostados por fuera.

MUFFINS DE AVENA

plátano y frambuesa

Receta: VEGKIT / LA DESPENSA DE PANACEA

Ingredientes

12 UNIDADES (aprox.)

- 2 tazas de avena triturada (o 240 g de harina de avena)
- 1 taza de leche de coco
- ½ taza de azúcar de coco o panela
- ½ taza de harina de almendras
- ½ taza de coco rallado
- ¼ de taza de plátano maduro triturado
- 2 cdtas. de vinagre de sidra de manzana
- 2 cdtas. de polvos para hornear
- 1 taza de frambuesas congeladas
- Sal

1. Preparamos un molde para muffins estándar (12 huecos) poniendo papelitos para muffins en cada hueco o engrasándolos ligeramente para que la mezcla no se pegue.
2. En un procesador de alimentos, moliendo la avena durante 30-60 segundos hasta que adquiera textura de harina. Este paso no es necesario si se utiliza harina de avena comercial. Reservamos.
3. Vertemos la leche de coco en un bol junto con el vinagre. Agregamos el plátano y el azúcar de coco o panela. Batimos hasta mezclar bien. Añadimos la avena (reservando 1 cucharada), la harina de almendras, los polvos para hornear, el coco y una pizca de sal. Mezclamos bien hasta obtener una masa homogénea.
4. Sacamos las frambuesas congeladas del congelador y las mezclamos en un bol aparte con la cucharada de avena reservada. Las añadimos a la masa, removiendo suavemente sin deshacer la fruta.
5. Repartimos la masa uniformemente entre los moldes y horneamos a 180 °C, con el horno previamente precalentado, durante unos 30 minutos. Para comprobar si están cocidos, los pinchamos con un palillo; si sale limpio y seco, están listos. Dejamos enfriar 5 minutos antes de transferirlos a una rejilla para que se enfríen por completo.



En Navidad, tu plato habla por ellos





José Antonio Gómiz,

BOMBERO Y DEPORTISTA

MULTIDISCIPLINAR



“Sin disciplina, constancia y trabajo no hay resultados”

José Antonio Gómiz vuelve de Birmingham (Alabama, EEUU) con siete medallas tras los **Juegos Mundiales para Policías y Bomberos**: un oro, tres platas y tres bronces.

Tras su novena participación en los Juegos Mundiales para Policías y Bomberos, celebrados en Birmingham (Alabama, EEUU) durante el verano, José Antonio Gómiz regresa a España con la maleta llena de experiencias... ¡y de medallas!: un oro en remo *indoor*, tres platas (carrera vertical con equipo de bombero, carrera vertical Open y por equipos con los Bomberos de Madrid) y tres bronces (ciclismo en ruta, BTT maratón y BTT circuito olímpico).

Más allá de los méritos conseguidos, detrás de cada uno hay horas de entrenamiento, pasión

por el deporte y un estilo de vida saludable que defiende con convicción: el veganismo. Hoy hablamos con él para conocer no solo al campeón, sino también a la persona que hay detrás de las medallas.

>>> José Antonio, llegas con 7 medallas de Birmingham. ¿Quién fue la primera persona a la que llamaste para contárselo?

>>> Ahora no hace falta llamar a nadie, se enteran todos a la vez, en cuando tengo las fotos del podio las publico en los grupos de WhatsApp, de mi fa-





“Las competiciones con bici de montaña son las que más disfruto y la subida vertical con el equipo completo de bombero, las que menos; se sufre mucho”

milia, compañeros de trabajo y el Club Ciclista Almoradí.

>>> ¿Cómo te sentiste física y emocionalmente después de este gran reto?

>>> Ya tengo experiencia en este tipo de competiciones. Es mi novena participación en estos juegos mundiales y sabía que alguna medalla podía conseguir, aunque no tantas. Emocionalmente te sientes satisfecho de estar con los mejores del mundo y físicamente te recuperas rápido. El entrenamiento previo que había realizado durante 6 meses estaba enfocado a mantener la misma forma física, durante todos los días de competición.

>>> De todas las pruebas, ¿hubo alguna en la que pensaste «esto no lo acabo» y al final sí lo lograste?

>>> De las seis competiciones que realicé, en la que más me sorprendió conseguir medalla fue en ciclismo en ruta, y la que no puede estar en el podio fue criterium, una prueba de ciclismo en ruta muy rápida que se desarrolla durante una hora dando vueltas a un circuito de 1 km. Al ser la primera competición, decidí no meterme en el sprint para evitar caídas.

>>> ¿Tienes algún amuleto, costumbre o manía antes de competir?

>>> Me gusta calentar mucho, mi punto ideal es cuando empiezo a sudar, entonces me voy a la salida. Alguna vez me he notado cansado antes de la salida porque me he pasado en el calentamiento.

>>> ¿Qué es lo que más disfrutas de competir con tus compañeros bomberos?

>>> Las competiciones con la bici de montaña son las que más disfruto y



las que menos, la subida vertical con el equipo completo de bombero, se sufre mucho.

>>> ¿Cómo celebras tus victorias?

>>> Es todo mental, siempre me digo a mí mismo: «objetivo conseguido, sigue así».

>>> ¿Y qué es lo más duro de estos juegos que la gente no suele ver?

>>> El entrenamiento previo es lo más duro. Yo comienzo a entrenar todos los días 6 meses antes. Otra cosa que requiere mucho tiempo es el tema de inscripciones, visados, contratar vuelo, hotel, coche y estudiar mapas del lugar, para localizar la sede de cada competición.

>>> Cuando las cosas no salen como esperabas, ¿cómo te motivas para seguir entrenando?

>>> Los que hacemos deporte, ya sabemos que no se puede ganar siempre, se sigue entrenando para seguir mejorando.

“Lo que nunca falta en mi mochila antes y después de las competiciones son los frutos secos crudos y el chocolate del 90%”

>>> Cuando viajas a competiciones, ¿eres de los que se lleva la comida preparada o buscas sobre la marcha opciones veganas?

>>> Mi dieta es vegetariana, tengo más opciones a la hora de elegir alimentos. Mi opción de viaje es coger un apartamento, donde me puedo cocinar y voy al supermercado. Compró cada dos días, sobre todo fruta fresca de temporada.

>>> ¿Tienes algún plato veggie que nunca falla y te dé energía extra para entrenar o competir?

>>> La tortilla de patatas y el arroz con verduras, son las comidas que más re-

pito. Lo que no me falta en la mochila antes y después de las competiciones son los frutos secos crudos y el chocolate del 90%.

>>> ¿Hay algo que hayas aprendido del deporte que también apliques a tu vida personal?

>>> Sin disciplina, constancia y trabajo no hay resultados. Las cosas no salen por casualidad, hay que buscarlas.

>>> Si no fueras bombero y deportista, ¿a qué te gustaría dedicarte?

>>> Pues no me lo había planteado nunca. Para mí, el trabajo de bombero es lo mejor que me ha pasado en mi vida. La actividad física es necesaria para mi trabajo, entreno todos los días y, al mismo tiempo, me gusta competir para ponerme retos personales. Lo que sí tengo pensado hacer cuando me jubile, es viajar haciendo cicloturismo. ●

Laura Jiménez Orts

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

La UVE es una asociación sin ánimo de lucro que desde 2003 promueve la alimentación basada en vegetales y sus beneficios.



“Si cambias tu alimentación, cambias el mundo en el que vivimos”

Si estás interesado/a en el contenido de esta revista y quieres colaborar con nosotros puedes escribirnos a **comunicacion@unionvegetariana.org**

Encuétranos en:



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. Diseño y maquetación: www.icsgrafico.com.

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