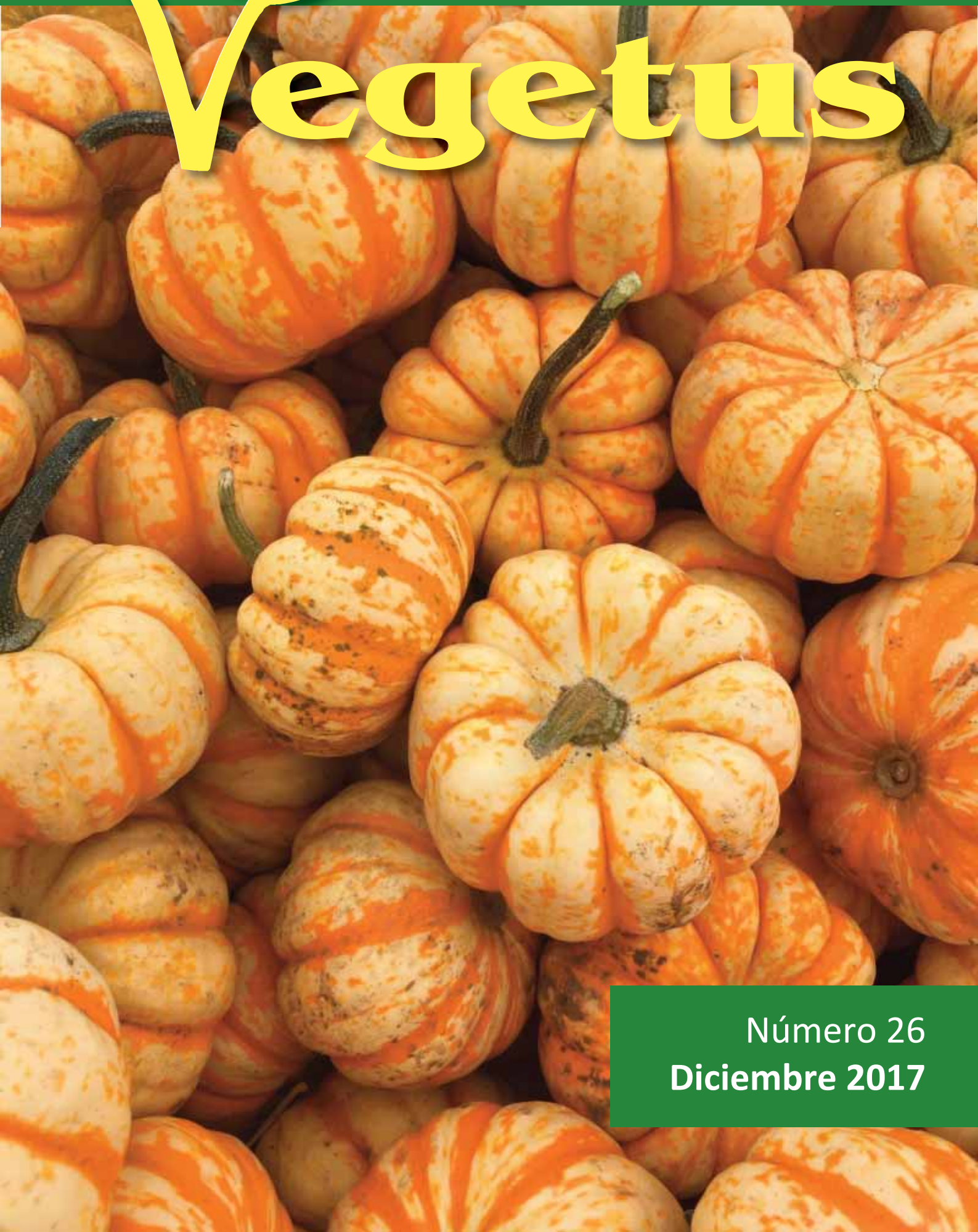
Boletín de la Unión Vegetariana Española
www.unionvegetariana.org

Vegetus



Número 26
Diciembre 2017

El impacto de lo que comes: ¿tu alimentación es sostenible?

Hay mucha literatura científica acerca de la sostenibilidad de los distintos patrones dietéticos y sabemos que en general, cuanto más rica es la dieta en vegetales y menos alimentos de origen animal contiene, menor es su impacto medioambiental en gasto de tierra, emisión de gases de efecto invernadero, emisión de CO2 y huella hídrica (1, 2).

El impacto medioambiental de la dieta

Sin embargo, me parece interesante comentar el estudio publicado en Nature Scientific Reports el pasado julio (3), por el hecho de que se trata de un estudio realizado en Italia. Y hasta ahora las referencias a un país de la cuenca mediterránea, que pudieran ser razonablemente extrapolables al nuestro, eran inexistentes.

Estaremos de acuerdo en que por proximidad geográfica, tipo de dieta, tipo de cultivo y climatología, las conclusiones extraídas en Italia nos son mucho más cercanas que las extraídas en EEUU o en Australia.

¿Cómo se hizo el estudio?

El estudio analizó el impacto medioambiental de la dieta de 153 italianos de entre 18 y 60 años, siendo 51 de ellos veganos, 51 ovolactovegetarianos y 51 omnívoros. Siendo su IMC, género y edad media similar en los tres grupos.

Se monitorizó su dieta durante una semana en su entorno real. Fueron entrenados para registrar todo lo que comían y bebían durante ese tiempo, sin hacer ninguna modificación en su rutina o costumbres.

Se aprovechó además para valorar su nivel de adherencia al patrón de Dieta Mediterránea de Italia mediante un sistema de puntos que premiaba las opciones más saludables frente a las menos.

Se calcularon tres parámetros medioambientales: la huella de carbono (emisión de gases con efecto invernadero), la huella de agua (recursos hídricos necesarios) y la huella ecológica (la cantidad de tierra y mar necesarias para producir esos alimentos).

¿Y qué resultados se obtuvieron? Veganos y vegetarianos empatan

Los resultados, ciertamente, no fueron sorprendentes en lo que a impacto medioambiental se refiere, pero sí que resulta curioso que aquellos que sacaron una puntuación más alta en adherencia a la dieta mediterránea fueron los veganos con 7 puntos de media frente a los 4 puntos del grupo con dieta omnívora.

La ingesta energética (kcal) fue similar en los tres grupos, mientras que el grupo omnívoro presenta la ingesta proteica y grasa más elevada, no hay diferencias sustanciales entre vegetarianos y veganos.

En términos medioambientales, la dieta omnívora es la que sale peor parada en los tres parámetros estudiados, mientras que de nuevo vegetarianos y veganos obtienen resultados similares.

Los investigadores sugieren que la causa de ese empate puede ser debida al aumento de las opciones industriales precocinadas por parte de los veganos para sustituir los alimentos de origen animal, en lugar de optar más por legumbre o alimentos sin procesar, así como su mayor necesidad de alimento en términos de cantidad. Lo primero, es para pensar en ello, ciertamente.

Vegetus

Boletín de la Unión Vegetariana Española

uve Unión Vegetariana Española

Unión Vegetariana Española (UVE)
Apdo. de Correos 348 / 03801 Alcoy/Alcoi
Tel. 865 64 40 37

www.unionvegetariana.org

Socios: socios@unionvegetariana.org
Certificación: certi-veg@unionvegetariana.org
Publicidad: adm@unionvegetariana.org

¿Y qué conclusiones sacamos?

Los investigadores concluyen que la educación enfocada a promover pequeños cambios, puede dar resultado tanto en términos medioambientales como de salud, y que es necesario cambiar al menos parte del consumo de alimentos de origen animal por opciones vegetales.

También se hace mucho hincapié en la necesidad de valorar los hábitos de manera personalizada, ya que aunque los resultados globales son los explicados a nivel individual se pueden dar dietas omnívoras muy sostenibles y veganas muy mejorables, como sabemos.

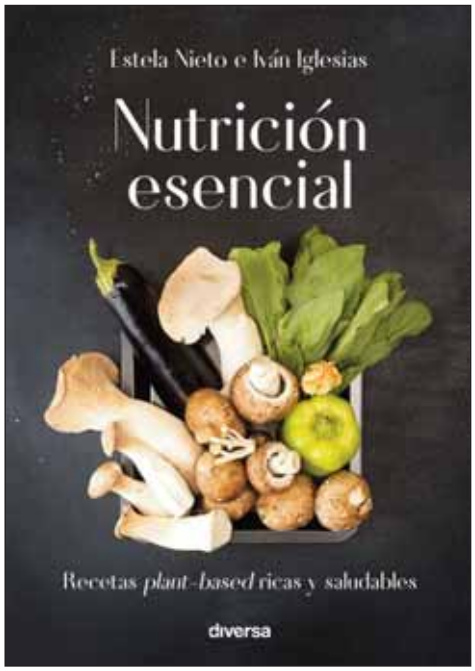
Referencias

Sabate J, Sranacharoenpong K, Harwatt H, Wien M, Soret S. The environmental cost of protein food choices. Public Health Nutr2014. p. 1-7.
Joyce A, Dixon S, Comfort J, Hallett J. Reducing the environmental impact of dietary choice: perspectives from a behavioural and social change approach. J Environ Public Health. 2012;2012:978672.
Rosi A, Mena P, Pellegrini N, Turroni S, Neviani E, Ferrocino I, et al. Environmental impact of omnivorous, ovo-lacto-vegetarian, and vegan diet. Scientific Reports. 2017;7(1):6105.

Fuente: Lucía Martínez, revista Cuerpomente
http://www.cuerpomente.com/blogs/come-con-ciencia/impacto-medioambiental-alimentacion_1463

NUTRICIÓN ESENCIAL
Recetas plant-based ricas y saludables

de Estela Nieto e Iván Iglesias



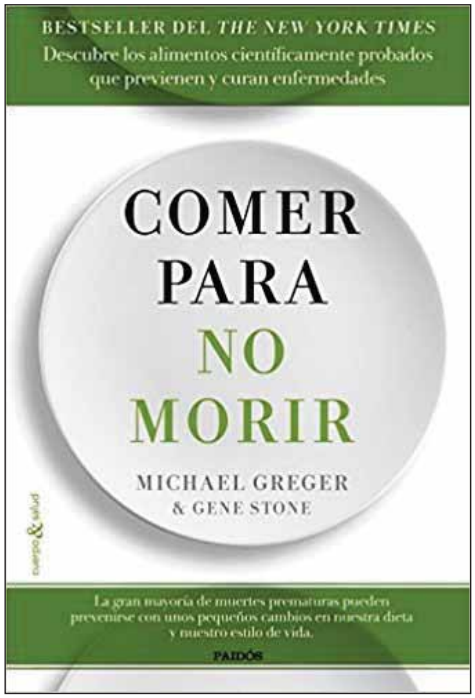
Prólogo de David Román - Editorial: DIVERSA - ISBN: 978-84-947163-4-8
Publicación: Diciembre 2017 - Páginas: 134 - P.V.P.: 14,90 euros
Encuadernación: rústica con solapas (también eBook)

Los autores del blog «Nutrición esencial» (y colaboradores de la UVE) nos descubren en este libro sus secretos para compaginar una alimentación saludable, sabrosa y a la vez fácil de hacer. Nos contagian sus ganas de cocinar y nos abren un abanico de posibilidades en la cocina vegana. ¿Te quedas a veces sin ideas y acabas comiendo siempre lo mismo? En estas páginas encontrarás ideas suficientes, con fotos de todas las recetas, para hacer de tu alimentación algo variado y alejado de la monotonía. Una alimentación natural y moderna, en línea con la tendencia actual hacia una alimentación vegetal.

http://www.diversaediciones.com/libro-nutricionesencial.html
Para pedidos: **http://www.nutricionesencial.es**

COMER PARA NO MORIR

de Michael Greger, Gene Stone



Editorial: PAIDOS IBERICA - ISBN: 978-84-493321-5-9
Publicación: Mayo 2016 - Páginas: 688 - P.V.P: 34 euros
Encuadernación: Tapa dura (también eBook)

El gran libro de referencia para combatir las 15 causas de muerte prematura

La gran mayoría de muertes prematuras podrían prevenirse con tan solo llevar a cabo sencillos cambios en la dieta y en el estilo de vida. En *Comer para no morir*, el doctor Michael Greger, experto en nutrición y médico de fama mundial, analiza las quince primeras causas de muerte (enfermedades cardiovasculares, distintos tipos de cáncer, diabetes, enfermedad de Parkinson o hipertensión arterial, entre otras) y explica cómo algunos cambios en la alimentación y el estilo de vida pueden ser más eficaces que las pastillas u otros tratamientos farmacológicos y quirúrgicos, y de este modo vivir una vida más saludable.

https://www.casadellibro.com/libro-comer-para-no-morir-descubre-los-alimentos-cientificamente-probados-que-previenen-y-curar-enfermedades/9788449332159/2959135

Marisol y Miguel del

Restaurante Vegano GAIA (Burgos)

Por Maria Blanquer Genovart, Dietista-Nutricionista del Equipo de Nutrición de UVE

Marisol Alonso Hurtado y **Miguel Navarro Tejedor** abrieron su restaurante vegano, **Gaia**, en Burgos en el año 1993. Cuando en esa época eran contados los restaurantes vegetarianos que había en España, y la mayoría de gente te miraba estupefacta cuando pedias comida sin animales. Desde entonces han ido alternando meses de intenso trabajo con viajes alrededor del mundo.

Aunque no se formaron como cocineros, su pasión por la cocina y su entusiasmo en el proyecto les brindaron la oportunidad de aprender y avanzar en su trabajo. Actualmente, su restaurante está ubicado cerca de la catedral de Burgos, y está en fase de reformas. Mientras, han estado en Japón en un intercambio culinario con otro pequeño restaurante vegano.

¿Cuándo y cómo decidisteis abrir el restaurante?

Hace 23 años nos lo pasábamos bien cocinando para los grupos musicales que venían a tocar a Burgos y dormían en nuestra casa. Surgió así, queríamos cambiar de trabajo y esa era una buena opción de vida.

Si no me equivoco fuisteis uno de los primeros restaurantes veganos del país ¿Había otros restaurantes de estas características en Burgos o alrededores?

En Burgos, por supuesto, fuimos el primer vegano. Tanto como en el país no sabría decirte, puede que hubiese más pero éramos pocos. Tardaron como 10 años en abrir el segundo vegetariano en nuestra ciudad, no era fácil.

¿A lo largo de estos años habéis cursado algún tipo de formación en cocina o en nutrición?

Hemos hecho multitud de cursos de cocina, fuera y dentro del país. También los hemos impartido, a ambos nos encanta y disfru-

tamos dando y recibiendo clases. Asistimos a congresos de cocina y somos socios de ACOREBU (Asociación de Cocineros y Reposteros de Burgos) donde nos nutrimos de los conocimientos de unos a otros.

Estos últimos años hemos asistido a un boom de información relacionada con el veganismo: webs, blogs de alimentación y de recetas, revistas, libros, programas de radio y de televisión, pero hace unos años no era tan fácil consultar una receta, por ejemplo.

¿De dónde sacabais las recetas para preparar los platos de los menús que servíais hace 20 años?

En nuestros comienzos, la cocina era una mezcla de recetas tradicionales y mucha imaginación. A los pocos años empezamos a viajar mucho y a conocer la gastronomía de allá donde recalábamos. Hacíamos cursos de cocina donde nos era posible, aprendíamos comiendo. Poco a poco Gaia se fue convirtiendo en un estilo de vida, donde reflejamos nuestras pasiones que son la cocina y los viajes.

Ahora todo es más fácil, pero también se cortan las alas para crear cuando todo lo tienes a un movimiento de dedo.

Si tenemos en cuenta que es en los alimentos proteicos y los lácteos donde se encuentra la gran diferencia entre alimentación estándar y la vegana, ¿cómo os ha influido en vuestra carta la variedad de alimentos disponibles a lo largo de los años? Os confieso que yo no había visto gluten puro hasta que vine a Gaia, ¡en nuestro restaurante hacíamos el seitan a partir de harina!

Claro, hace años no te quedaba otra, pero cada día es más fácil. Tenemos todo tipo de leches vegetales, natas, etc. Aunque en nuestra cocina no damos mucha importancia a los sucedáneos de productos animales.

¿Qué tipología de comensal acudía a vuestro establecimiento hace 20 años? ¿Y ahora?

Pues sigue siendo la misma que al principio, más mucha gente que hace 20 años no se hubiese planteado entrar en un vegano. Al principio, la clientela consistía en gente conocida y de nuestro entorno. Más convencidos en otro tipo de alimentación. Hoy en día en el Gaia puedes ver todo tipo de gente. En un mismo servicio puedes ver a un grupo de señoras jubiladas, otra mesa con chavalit@s de 18 años y en otra una familia. No tenemos prototipos. Aunque sí que entran muchas más mujeres.

Digamos que en nuestro restaurante toda la gente no entra porque sea vegana, entra porque les gusta la comida que hacemos, por ser algo diferente y más en Burgos que no tenemos la opción de otras cocinas del mundo como en una gran ciudad.

¿Cuál era vuestra especialidad culinaria, vuestro plato estrella, hace 20 años, hace 10 años, y ahora?

Aunque hay pocos platos que conservamos desde el principio, creo que el *taco mexicano* será de los platos que todavía hoy se sirven. Hace 10 años los *rollos vietnamitas*, seguro que fue de los más alabados. Hoy uno de mis favoritos (tengo muchos) puede ser la *alubia canela con kinchi coreano*, que hacemos nosotros.

¿Cuáles son las preguntas sobre alimentación (ingredientes, platos, recetas,…) que más os hace vuestra clientela?

Quizás, la pregunta más recurrente sea: ¿cómo se hace esto?

Al diseñar el menú o la carta, ¿contempláis que se pueda elegir un menú equilibrado (hortalizas, alimentos proteicos, farináceos, fruta fresca,…)? ¿En qué os guiáis?

No, no tenemos demasiado en cuenta esas cosas. Para nosotros lo más importante es que esté rico y la gente dis-

frute comiendo en nuestra casa. Que pueda viajar desde la silla.

¿Qué es lo que más os gusta de vuestro trabajo?

Nos gusta todo. Por supuesto, si tengo que elegir algo seria cocinar, pero el servicio aunque súper estresante también nos gusta. La investigación también es una cosa que nos apasiona. A veces, el día que libramos nos gusta quedar con algún colega de profesión/amigo y experimentar en casa alguna cosa nueva.

¿Qué tarea os gusta más y cuál os gusta menos?

Lo que menos nos gusta, como a tod@s, es recoger (risas). Es lo más ingrato y nadie te da alabanzas por ello.

¿Qué parte del trabajo realizáis fuera del restaurante?

Los cursos que impartimos siempre los damos fuera, y los que recibimos son fuera de España, en escuelas de hostelería, etc.

¿Cuál consideráis vuestro mayor éxito y vuestro mayor revés?

Éxito es todos los días cuando abro la puerta a las 13:30 y veo toda la cola que hay fuera esperando. Revés, cuando alguien te critica injustamente.

¿Nos explicáis alguna anécdota para reír?

Pues no se me ocurre nada. Una señora vino a comer sola y cuando acabó me pidió en vez del postre un café, le dije que no teníamos ni té, ni café y cuál fue mi sorpresa que me contestó que le trajese un postre para destrozarlo nada más. Tiene que haber de todo en el mundo.

¿Participáis en algún proyecto relacionado con el vegetarianismo, defensa animal,…?

No, ahora mismo colaboramos con asociaciones, pero ninguna de defensa animal. Colaboramos muy cercanamente con dos asociaciones. Una es de Burgos y trabaja con chavales en riesgo de exclusión social, se llama *Saltando Charcos*. La otra trabaja con chicas que sufren trata de mujeres. La semana que viene viajamos a Andalucía y daremos 3 cursos de cocina para ellas.

¿Cuáles son las principales habilidades que creéis necesarias para un cocinero/a vegana?

En este trabajo, como en cualquiera, lo más importante es el amor por lo que haces, que siempre tengas esa ilusión por aprender y descubrir cosas nuevas.

En base a vuestra experiencia, ¿Hay algo más que nos podáis decir que pueda ser de utilidad para alguien que aspira a dedicarse al mundo de la restauración vegana?

Que ponga pasión en todo lo que haga e intente ser original. ¡Un abrazo para tod@s!

Muchísimas gracias Miguel y Marisol por vuestra colaboración y, sobretodo, ¡enhorabuena por vuestro merecido éxito!

Recetas aportadas por Marisol y Miguel, del restaurante Gaia

Carpaccio de champiñón y calabacín

ingredientes:

-2 calabacines pequeños
-1/4 k de champiñones limpios
-150 ccl aceite oliva
-2 cucharas de salsa de soja
-75 ccl de vinagre de modena
-una pizca de sal (solo si hace falta ya que la salsa de soja es salada)

elaboración:

Con un cuchillo muy afilado se corta en rodajas muy finas el calabacín y los champiñones, después de haberlos limpiado bien.
En un bol, hacemos el aliño:
Mezclamos bien el vinagre de modena con la salsa de soja y por ultimo el aceite de oliva.
Vamos añadiendo los calabacines y los champiñones para que penetre bien todo el aliño corrigiendo de sal si fuese necesario.
Esta mezcla se debe dejar reposar por lo menos 2 horas antes de servir.

consejos:

También queda delicioso con otro tipo de setas, boletus, setas de cardo etc. teniendo cuidado de aquellas que no se pueden comer en crudo.

Ñoquis de polenta y espinacas en salsa napolitana

ingredientes:

-500gr.de espinacas
-500 gr. de polenta
-3 tomates
-2 cebollas
-2 lt de agua o caldo
-perejil
-aceitunas
-dos cucharaditas de pimentón
-sal y pimienta al gusto

elaboración:

Para la polenta:
Picamos 1 cebolla muy fina. En una cazuela ancha se pone un chorro de aceite y se refríe la cebolla. Cuando esté pochada se añade la espinaca picada muy fina, dando vueltas durante cinco minutos. Incorporamos la polenta y seguimos dando vueltas. Pasados 5 minutos mas cuando la polenta tenga un tono dorado se añade el caldo caliente removiendo hasta que el caldo desaparezca y tenga una consistencia espesa, cuidando que no se pegue al fondo, salpimentando. Se extiende como un centímetro de altura, en una bandeja de horno y se deja enfriar. Por último se corta en dados.

Para la salsa:
Picamos la cebolla y sofreímos, añadimos los tomates partidos en dados, el perejil y el pimentón. Guisamos todo dejando que reduzca un poco como 15 minutos. Añadimos los dados de polenta y servimos.

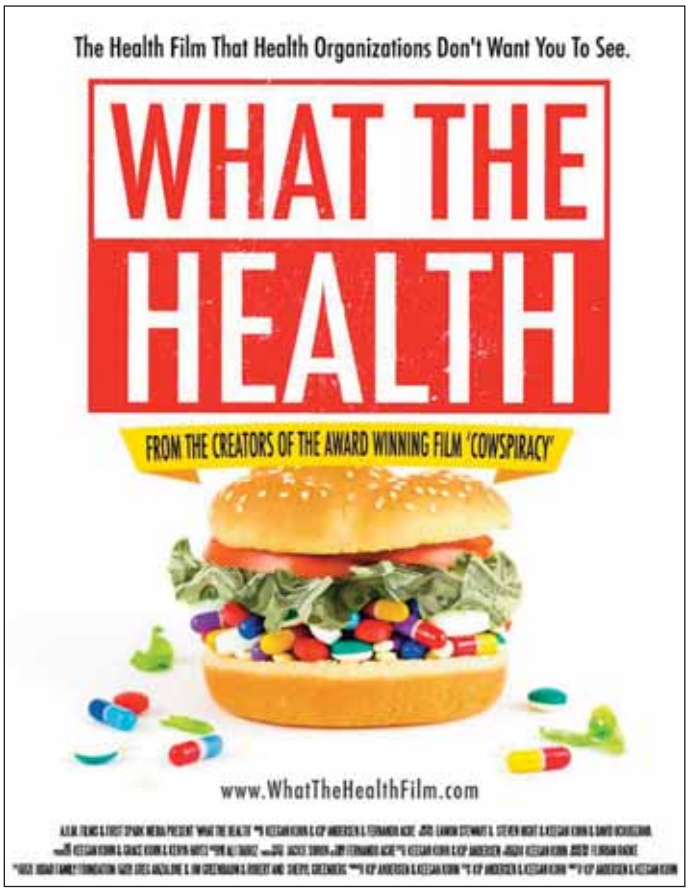
Un poco de humor - VISTO EN TWITTER

Una nutricionista vegana revisa "What the Health"

Los errores repetidos y la mala ciencia hacen que no podamos recomendar "What the Health"

Como profesional de la salud y vegana, a veces me molesta estar asociada con la ciencia basura que impregna nuestra comunidad. Y como activista por los derechos de los animales, estoy desalentada por los esfuerzos de defensa que pueden hacernos parecer científicamente analfabetos, deshonestos y ocasionalmente como un culto a los teóricos de la conspiración.

Hay un movimiento creciente para crear un acercamiento a la nutrición vegana más honesto y basado en la evidencia, sin embargo. Y aquellos de nosotros que valoramos este esfuerzo debemos tener una presencia más visible en la comunidad de los derechos de los animales. No podemos permitir que nuestras voces sean ahogadas por el ruido pseudocientífico. Necesitamos que el mundo no vegano sepa que es posible estar en apoyo de los derechos animales mientras abrazamos la integridad científica.



Es en este espíritu que me aventuro en el análisis del más reciente documental sobre la alimentación basada en vegetales: *"What the Health"*.

El dúo detrás de la película es *Kip Andersen* y *Keegan Kuhn*, que son activistas de los derechos animales. También hicieron la película *Cowspiracy* (que no he visto) y admiro su pasión por la defensa de los animales.

También aprecio que esta nueva película aborde una serie de cuestiones que merecen atención. De hecho, es inquietante que las organizaciones sin fines de lucro como la *American Heart Association* acepten dinero de la industria de la carne. Y sí, es cierto que consumir una dieta saludable que haga hincapié en los alimentos vegetales puede ser una forma poderosa de contrarrestar las enfermedades crónicas. También valoro que la película aborde cuestiones de justicia social como la contaminación de granjas porcinas que se encuentran desproporcionadamente cerca de las comunidades de personas de color de bajos ingresos.

Desearía que *"What the Health"* se hubiera ajustado a este tipo de observaciones y las hubiera apoyado con una discusión informada sobre la evidencia. En cambio, escogió cuidadosamente la investigación, malinterpretó y exageró los datos, destacó historias dudosas sobre curaciones milagrosas y se centró en observaciones erróneas sobre la ciencia de la nutrición. Los temas de *"What the Health"* son estos:

- que una dieta vegana es la respuesta para prevenir y tratar todas las enfermedades crónicas

- que la carne, los lácteos y los huevos (y grasa) son la causa de todas estas enfermedades

- y que las organizaciones sin fines de lucro no quieren que se sepa esto porque están financiadas por las grandes corporaciones.

La mayor parte de la desinformación en la película se debe simplemente a una pobre comprensión de la ciencia y la investigación en nutrición. Pero algunos momentos me parecieron abiertamente deshonestos. Si bien no lo dice directamente, el cineasta *Kip Andersen* da la impresión de que está explorando una dieta vegana por primera vez. Él dice: *"Al igual que muchas personas, estaba buscando una excusa para no cambiar mi dieta"*. Me pareció difícil de creer que no fuera vegano al hacer esta película. Y la otra mitad del dúo cinematográfico,

Keegan Kuhn, ha declarado que ha sido vegano durante décadas. Así que todo esto parece bastante falso.

La película también emplea un doble estándar obvio. Señala conflictos de interés entre organizaciones sin fines de lucro sin reconocer que la mayoría de los médicos entrevistados en la película también tienen conflictos de interés. Algunos son activistas de los derechos animales y algunos han construido su reputación y su sustento en torno a la nutrición vegana. Si bien eso ciertamente no es motivo para desacreditar todo lo que dicen, el sesgo es el sesgo y la objetividad se reduce en ambos sentidos. Estos médicos deberían ser sometidos al mismo nivel de escrutinio que las organizaciones que reciben dinero de la industria alimentaria.

La investigación es compleja y conflictiva

Cuando Kip se acerca a las organizaciones de salud sin fines de lucro para entrevistarles, descubre que nadie quiere hablar con él. Las primeras personas que contestan el teléfono no pueden responder a sus preguntas sobre dieta y salud. No estoy segura de por qué le parece algo sorprendente. Son asistentes administrativos, no profesionales de la salud.

Pero los ejecutivos de la mayoría de estas organizaciones tampoco le concedieron una entrevista. Esto se interpretó como una evasiva en respuesta al esfuerzo de Kip por tener una discusión significativa sobre la dieta y la salud. Y tal vez incluso algún tipo de conspiración. *"¿Por qué un representante de la Sociedad Americana del Cáncer no querría hablar de esto?"*, se pregunta.

Bueno, puedo decirle por qué. Estos ocupados profesionales no tienen el tiempo o la paciencia para participar en un debate sobre nutrición con alguien que no entiende cuán extensa, compleja, conflictiva y confusa es la investigación. Ha habido muchas ocasiones en que yo no he respondido a las personas que querían agitar una copia de *The China Study* (El Estudio de China) delante de mi cara mientras desafiaban mis declaraciones sobre el aceite, la proteína o la vitamina B12. Puedo percibir bastante rápido cuándo una discusión tan solo desperdicia mi tiempo, y cuándo un inquisidor es hostil a considerar equitativamente otros puntos de vista. Supongo que el director de la *Sociedad Americana del Cáncer* reconoce esto también.

Además, cuando los periodistas programan entrevistas para analizar la investigación en nutrición, generalmente proporcionan información sobre los estudios que quieren discutir con antelación. Es por eso que me solidaricé con el Director Médico de la *Asociación Americana de Diabetes* que no quería debatir la investigación sobre la dieta. Es por eso que entendí por qué nadie de la organización *Susan G. Komen* quería defender el hecho de que no haya ninguna advertencia sobre los productos lácteos y el cáncer de mama en su sitio web.

La gente de *Susan G Komen* no ignora la relación de los productos lácteos con el cáncer de mama. Su sitio web señala que los productos lácteos altos en grasa, pero no los bajos en grasa, pueden aumentar el riesgo y que la investigación es contradictoria. Los recursos enumerados en el sitio web de *"What the Health"* dicen más o menos lo mismo. Por ejemplo, citan un estudio que dice esto: *"En conjunto, la evidencia de un aumento en el riesgo de cáncer de mama a través del consumo de leche de vaca y productos lácteos es difusa y parcialmente contradictoria y equívoca"*.

Esta es también la conclusión del informe del *Instituto Americano de Investigación del Cáncer (AICR),* una autoridad líder en dieta y cáncer (y un grupo que promueve una dieta basada en vegetales). En su revisión de todas las investigaciones sobre el tema, no pudieron concluir que los productos lácteos aumenten el riesgo de cáncer de mama. Dijeron que es "probable" (pero no "convincente") que los productos lácteos eleven el riesgo de cáncer de próstata, pero que el consumo de productos lácteos probablemente ofrezca protección contra el cáncer de colon. Ahí es donde se encuentra la ciencia en este momento, y no puede ser negada por un estudio acompañado por entrevistas con personas que no son expertas en el estado actual de la investigación sobre dieta y cáncer.

Los cineastas también se meten en problemas cuando intentan descifrar estudios individuales. Por ejemplo, afirman erróneamente que el análisis de la relación entre carne procesada y riesgo de cáncer de la *Organización Mundial de la Salud* se basa en 800 estudios. Pero fue un metanálisis, lo que significa que comenzó identificando estudios potencialmente relevantes a través de una búsqueda por palabra clave. En este caso, encontró 800 de ellos. Pero solo siete de los estudios

cumplían realmente los requisitos y fueron incluidos en el metanálisis. Por lo tanto, sus conclusiones se basan en siete estudios, no en 800, una gran diferencia y una gran metedura de pata de los cineastas.

Y aunque la carne procesada no es precisamente un alimento saludable (y la *Sociedad Americana del Cáncer*, la *Fundación Susan G. Komen* y el *AICR* aconsejan a las personas que limiten su consumo), comer salchichas no es tan peligroso como fumar. Los cineastas sostienen que son igual de peligrosos porque ambos son *"carcinógenos de tipo 1"*. Sin embargo, eso no es lo que significa este tipo de clasificación. No tiene nada que ver con el grado de riesgo. Es este tipo de falta constante de comprensión lo que alimenta gran parte de la hipérbole en la película.

"Todo el mundo obtiene suficiente proteína" y otros mitos nutricionales veganos

"What the Health" incluye extensas entrevistas con el elenco habitual de médicos veganos famosos (y ¿por qué, por cierto, los mismos médicos aparecen una y otra vez en las películas de salud orientadas a los veganos? No puede ser cierto que solo haya diez profesionales de la salud en todo el mundo que entienden la relación entre la dieta y las enfermedades crónicas). Esto resulta en un batiburrillo de datos que incluye algunos que son completamente erróneos. Se nos dice, por ejemplo, que los carbohidratos no se pueden convertir en grasa (no es cierto) y que solo las plantas pueden producir proteínas (esto es verdad a medias, el cuerpo humano fabrica proteínas todo el día, pero algunas de las materias primas para ello proceden de las plantas).

También aparece el obligado comentario de un médico que *"nunca ha visto a un paciente con una deficiencia de proteínas"*. Esto se refiere, por supuesto, a una deficiencia aguda de proteínas como el *kwashiorkor*. Es una confusión (e irresponsable) del hecho de que algunas personas, especialmente las personas mayores, obtienen demasiado poca proteína para una salud óptima, y de que los veganos pueden tener mayores necesidades de proteínas que quienes comen carne. Este mismo médico sugiere que se podría obtener todas las proteínas y aminoácidos esenciales necesarios con lo que aportan 2000 calorías de arroz. Esto podría acercarse bastante a las necesidades totales de proteínas, pero no cumple con los requisitos para el aminoácido esencial lisina. Este es el tipo de despreocupación casual por problemas reales en la nutrición que puede hacer que los veganos fracasen.

También es obligatorio en cualquier película sobre la dieta basada en vegetales el gráfico que muestra que las poblaciones que consumen la mayor cantidad de productos lácteos en todo el mundo tienen las tasas más altas de fractura de cadera. Esto puede ser cierto. ¿Pero has visto cómo el *Dr. Neal Barnard* pone los ojos en blanco en esta película cuando le preguntan sobre el azúcar y la diabetes? Eso mismo hago yo cuando alguien comienza a hablar sobre el vínculo entre las tasas de fractura de cadera y la ingesta de lácteos o de proteína entre los países. Entre los expertos en nutrición, este tipo de comparaciones no tienen casi ningún peso. Esto se debe a que hay muchos factores de confusión que afectan a las comparaciones. Por ejemplo, los países con alto consumo de productos lácteos también tienden a tener inviernos más fríos. Esto aumenta significativamente el riesgo de caídas, lo que a su vez aumenta el riesgo de una fractura de cadera. De hecho, el artículo que cita *"What the Health"* para apoyar la conexión de los lácteos con las fracturas de cadera ni siquiera menciona los productos lácteos. Dice que los factores responsables de las diferencias en las tasas de fracturas son *"la demografía de la población (con más personas mayores viviendo en países con mayores tasas de incidencia) y la influencia de la etnia, la latitud y los factores ambientales"*.

De modo que *"What the Health"* nos deja con una perspectiva errónea sobre la investigación nutricional que resta importancia tanto a la proteína como al calcio para la salud de los huesos. Esto niega a los veganos y a los veganos potenciales el tipo de información que necesitan para mantenerse sanos.

El milagro de una dieta basada en vegetales

Con afirmaciones exageradas y engañosas sobre los alimentos de origen animal y la salud se pretende argumentar que hay que ser vegano si se desea estar sano. Escuchamos, por ejemplo, que no hay evidencia de que el consumo de alimentos de origen animal con moderación pueda cambiar el curso de las enfermedades del corazón. Sí la hay. Existe al menos tanta evidencia de que las dietas basadas en vegetales (pero no veganas) pueden revertir la enfermedad cardíaca, como la que hay indicando que las dietas veganas pueden revertir la enfermedad cardíaca.

Y finalmente, están las curaciones milagrosas. La película nos dice que una dieta basada en vegetales puede tratar el

lupus, la esclerosis múltiple y la osteoporosis. (Me encantaría ver evidencia real de esto). Luego, nos muestran ejemplos reales de recuperaciones sorprendentes de enfermedades. Una mujer ha sido diagnosticada con osteoartritis bilateral y está programada para dos reemplazos de cadera porque, como ella lo describe, el hueso se está rozando con el hueso. Esto significa que el cartílago que protege las articulaciones de la cadera se ha desgastado. No puede volver a crecer un montón de cartílago en dos semanas cambiando de dieta. Tampoco hay evidencia de que una dieta vegana saludable revierta el cáncer de tiroides como se afirma en la película. Y espero que la mujer que dejó de tomar antidepresivos en solo dos semanas lo hiciese bajo estricta supervisión médica. No es suficiente tiempo para disminuir esas drogas (lo cual me hace dudar de su historia). Y dar a entender que la gente puede dejar abruptamente de tomar sus antidepresivos cuando se vuelve vegana es irresponsable y peligroso.

El propio Kip dice que después de cambiar su dieta, *"en pocos días pude sentir mi sangre correr por mis venas con una nueva vitalidad"*. Inmediatamente me recordó a *Lierre Keith*, ex vegana y autora de *The Vegetarian Myth* ("El mito vegetariano"). Ella dice esto cuando se come un bocado de atún después de muchos años de veganismo: *"Podía sentir cada célula de mi cuerpo - literalmente cada célula - palpitando. Y finalmente, finalmente siendo alimentada"*.

Estoy bastante segura de que no puedes sentir cada una de tus células palpitar y tampoco creo que puedas sentir la sangre corriendo por tus venas. Estos son los testimonios sin sentido que las personas ofrecen sobre todas las dietas habidas y por haber. (¿No podemos ni siquiera mantenernos a un nivel más elevado que las afirmaciones absurdas de los ex veganos?)

Hay muchas más cosas deplorables en esta película. Los chismes atemorizantes sobre los OGM, y sobre dieta y autismo. Los prejuicios sobre el cuerpo. Y, por supuesto, la insistencia obsoleta (alrededor de 40 años) de que la grasa en la dieta es mala.

¿Supone esta película una buena defensa de los animales?

A pesar de todos los problemas de *"What the Health"*, me gustó lo que dice Kip al final: que sabía que comer un poco de comida de origen animal no iba a dañar su salud (lo cual entra en conflicto con lo que dicen los médicos en la película, por cierto), pero que no podía comer ni siquiera un poco de comida basada en animales sin tener remordimientos.

Conocer las agonías que sufren los animales de granja y el daño que el ganado hace al medio ambiente significa que la decisión más responsable es evitar estos alimentos por completo. Esa es mi perspectiva, también. La mayoría de los expertos en salud pública recomiendan una dieta que enfatice los alimentos de origen vegetal y limite los alimentos de origen animal. Pero a menos que incorpore inquietudes sobre los animales, el medioambiente y la justicia social, no se puede argumentar que una dieta vegana sea la única forma sensata de comer. Es por eso que la base científica de *"What the Health"* estaba condenada desde el principio. En lugar de centrarse en razones irrefutables para ser vegano, se centró en las que son más fácilmente refutables.

Me doy cuenta de que algunos activistas creen que usar cualquier medio necesario para que la gente deje de comer carne representa una victoria para los animales. Pero dejando de lado la cuestión filosófica sobre si los fines justifican los medios, es decir, si está bien ser deshonesto si eso consigue salvar animales, creo que hay varios problemas con este argumento.

En primer lugar, es muy probable que las personas con más probabilidades de dejarse llevar por esta película también se dejen llevar después por filosofías dietéticas en sentido opuesto. No estoy convencida de que esta película genere una gran población de veganos comprometidos a largo plazo, especialmente cuando las personas descubren que hacerse vegano no aporta necesariamente todo lo que *"What the Health"* promete.

En segundo lugar, la credibilidad del movimiento vegano se ve menoscabada cuando formulamos afirmaciones que se refutan tan fácilmente. Si nos pillan mintiendo o exagerando sobre los aspectos de salud del veganismo, ¿por qué alguien debería creernos cuando tratamos de hablarles sobre el tratamiento de los animales en granjas, zoológicos y laboratorios de investigación?

Supongo que esta película también podría desalentar a un segmento considerable de la población que reconoce la exageración, las desmesuradas calumnias conspiratorias, y la ciencia chapucera. Para muchos, es probable que refuerce cualquier visión negativa que puedan tener de los veganos. Con todo esto en mente, ¿por qué querríamos promover una película que hace que nuestra comunidad parezca una fuente de información poco fiable? Hacer que la gente se tome en serio los derechos de los animales es un gran desafío. No puedo imaginarme que no haga ningún bien a nuestros esfuerzos por los animales cuando construimos nuestra defensa en torno a la hipérbole, la ciencia basura, las teorías de la conspiración y la deshonestidad transparente.

Superficialmente, *"What the Health"* puede parecer una buena defensa de los animales. Sospecho que a largo plazo, sin embargo, este tipo de planteamientos obstaculiza nuestros esfuerzos y ralentiza nuestro progreso en nombre de los derechos de los animales.

Ginny Messina *MPH, RD publica TheVeganRD.com. Es coautora de varios libros orientados a los veganos, entre los que se incluyen Vegan For Life, Vegan For Her, Never Too Late to Go Vegan, Even Vegans Die y The Dietitian's Guide to Vegetarian Diets.*

Fuente: ***https://www.vegan.com/posts/vegan-dietitian-review-what-the-health/***

Recogida de firmas contra la matanza de ballenas por parte de Noruega

"Como ciudadanos y ciudadanas del mundo preocupados, le pedimos al gobierno de Noruega que termine con las masacres de ballenas, y a todos los demás que cierren sus puertos a los cargamentos noruegos de carne de ballena. Esta decisión sería el precedente que podría salvar a miles de ballenas y ayudar a terminar con su caza en toda Europa."

https://secure.avaaz.org/campaign/es/norway_save_the_whales_loc/

Especismo, ya en el diccionario

La *Real Academia Española* (RAE) ha incluido en la nueva versión electrónica del Diccionario de la lengua española (la 23.1) la palabra "especismo", otorgándole los siguientes significados: *1. m. Discriminación de los animales por considerarlos especies inferiores. // 2. m. Creencia según la cual el ser humano es superior al resto de los animales, y por ello puede utilizarlos en beneficio propio.*

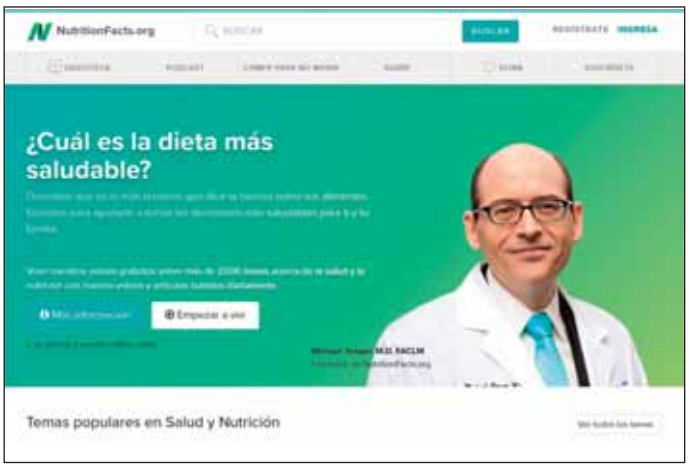
La incorporación de esta nueva palabra al diccionario de la RAE era reclamada desde hace tiempo por las organizaciones de defensa de los animales y, como en casi todos los casos, no hace sino dar oficialidad a un término plenamente incorporado al uso del lenguaje.

NutritionFacts.org, disponible en español

NutritionFacts.org es un servicio público, estrictamente no comercial, basado en la ciencia, ofrecido por el Dr. Michael Greger, con actualizaciones gratuitas sobre lo último en investigaciones sobre nutrición por medio de vídeos cortos.

En NutritionFacts.org creemos que una gran parte del problema es que las personas que quieren elegir las opciones alimentarias correctas, para sí mismos y sus familias, se enfrentan a un montón de consejos confusos y contradictorios sobre nutrición. Nuestra meta es presentarte, a ti y a tu doctor, los resultados de la revisión por expertos, de las últimas investigaciones sobre salud y nutrición, de una forma fácil de entender.

https://nutritionfacts.org/es



Paco Catalán, cronista de la cotidianidad y la realidad de la vida de los animales

El artista Paco Catalán es un investigador nato. Un pintor atípico y difícil de catalogar que en 2009 fue nombrado miembro del Instituto de Estudios Albacetenses (Diputación Provincial de Albacete). Ha ostentado la cátedra de dibujo en el Centro de E. M. José Conde García de Almansa. Su trayectoria profesional está repleta de premios y menciones honoríficas.

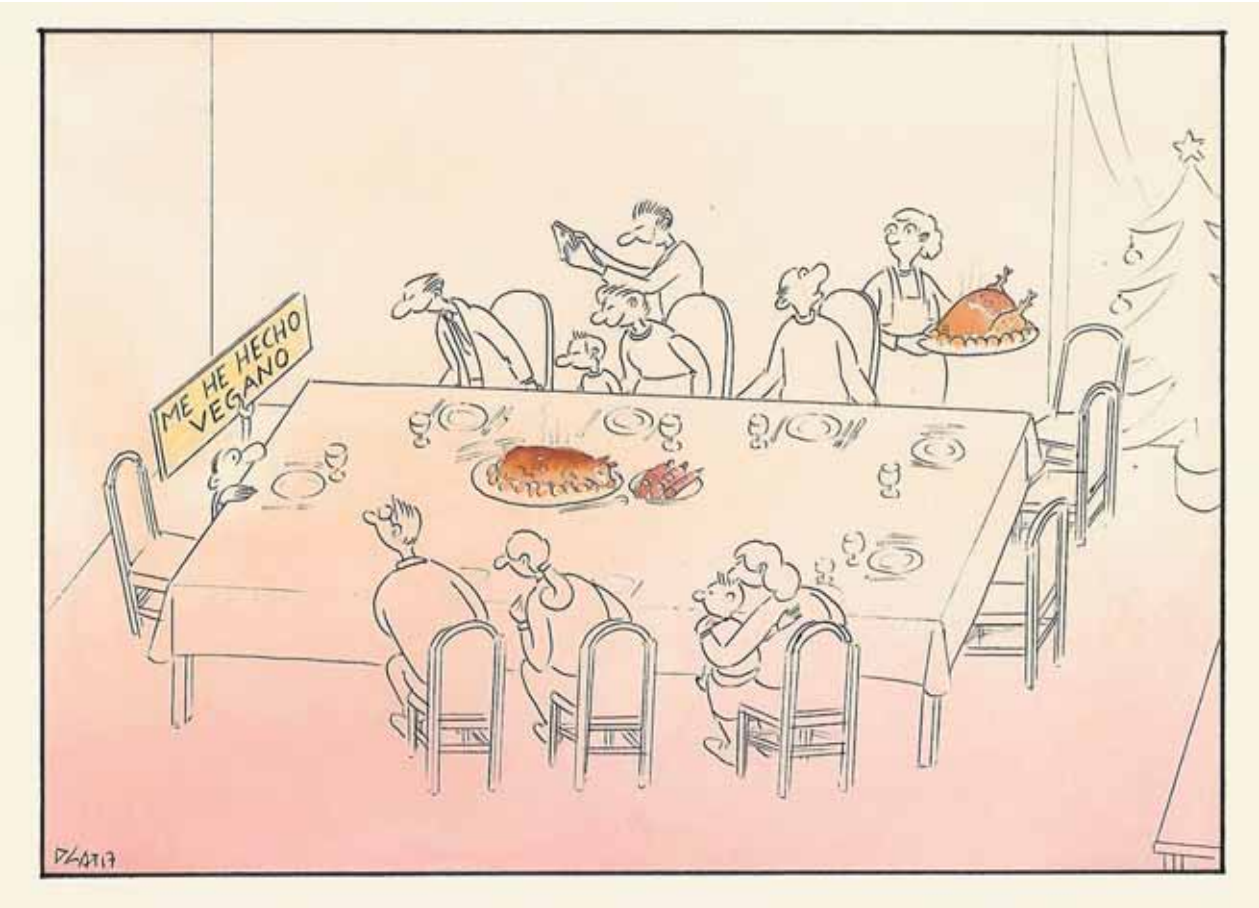
Cronista indiscutible de la cotidianidad y la realidad de la vida de los animales, Paco Catalán, dedica su vida al arte y al activismo y es considerado el narrador oficial del amor, el dolor y la desigualdad. Cada día sus viñetas publicadas en las redes sociales son seguidas por miles de personas que empatizan con sus mensajes de amor hacia ellos.

Sus dibujos, llenos de fuerza e intensidad, representan el sentir de miles de seguidores que encuentran en este artista la voz de aquellos que no pueden hablar por sí mismos. Con más de 35.000 seguidores en las redes sociales, sus dibujos tienen un gran reconocimiento a nivel internacional.

https://www.facebook.com/Paco-catalán-800078643401964/

https://twitter.com/pacocatt?lang=es

http://valenciacapitalanimal.org/portfolio/exposicion-paco-catalan/

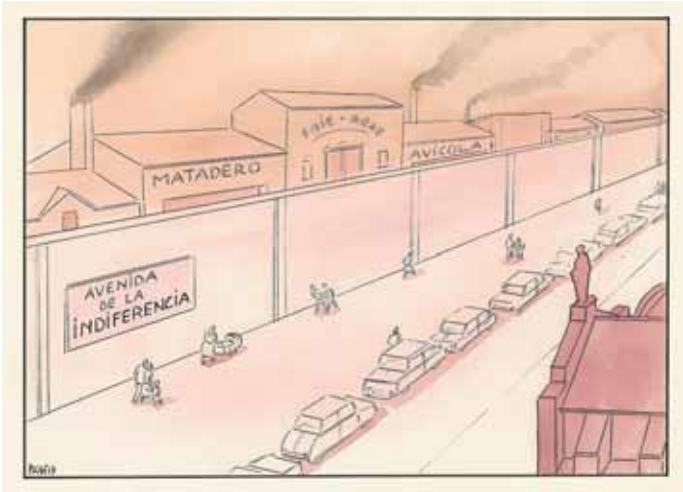


¡QUE NO QUIERO ESE ANORAK... MADRE!
LOS RELLENAN CON PLUMAS QUE ARRANCAN A LOS GANSOS Y LES HACEN SANGRE Y SUFREN MUCHO.
SERÍA CALENTARME EL CUERPO A COSTA DE ENFRIARME EL ALMA.

PELETERIA
MAMÁ... ¿Y CUÁNDO SE PONDRÁ DE MODA EL RESPETO... LA JUSTICIA... Y EL AMOR POR LOS ANIMALES?

Para ellos es la V de la Victoria...
para nosotros la V de la Violencia.

¿No sería más lógico que las religiones fueran compasivas?


MATADERO
AVICOLA
AVENIDA DE LA INDIFERENCIA

Fabricio Terrazas, deportista de la Unión Deportiva Vegetariana (UDV)

Entrevistamos en este número de Vegetus a Fabricio Terrazas, deportista de la Unión Deportiva Vegetariana (veggierunners). Fabricio (Fabri para l@s amig@s) es natural de Cochabamba (Bolivia), pero vive en Albacete desde hace más de 15 años. Es informático de profesión y trabaja de responsable TIC y de Calidad y Medioambiente en un grupo de empresas de servicios que son Centros Especiales de Empleo para personas con discapacidad.

Buenas Fabri, nosotros los que te estamos realizando esta entrevista, te conocemos de sobra, de verte en las carreras, de compartir noches, entrenos, comidas, quedadas, tiradas largas, tiradas cortas y… en definitiva, te conocemos desde hace años, pero muchos de los lectores de Vegetus no, así que vamos allá:

1. Sabemos que te gusta mucho el futbol, pero, ¿desde cuándo llevas practicando atletismo?

En el colegio practiqué (intermitentemente) algo de atletismo aunque era más de velocidad, mi prueba era la de 110m vallas.

Hace unos 7 años empecé nuevamente a correr más que todo para mantenerme en forma (bajar esos kilos de más que tenía jejeje) y también participé en mi primera carrera popular en Mahora, un pueblo pequeño de Albacete… 8 Km jejeje y después de esa muchas, muchas más.

Normalmente intento llevar una vida activa en cuanto a deporte, aunque siempre hay etapas del año en que paro por un motivo u otro.

2. ¿Y por qué empezaste a correr, cuál fue la causa?

Siempre desde pequeño practiqué mucho deporte, fútbol, fútbol sala… en la universidad Racquetball, siempre estuve muy activo, cuando vine a España dejé algo el deporte… así unos cuantos años después sin practicar casi nada de deporte y con unos kilos de más… decidí empezar a correr porque fue una época en que me replanteaba varias situaciones personales y correr me relajaba y mi cabeza se tranquilizaba. Así empecé y luego ya se tornó en una afición que sigo practicando.

3. ¿Qué tipo de carreras es la que más te gusta: trail, maratones, medias maratones...?

El trail me encanta, cada carrera es una experiencia única, los paisajes, los desniveles, la montaña en sí. También hay que decir que se "sufre" más y es más exigente física y mentalmente que una carrera de asfalto. Las de asfalto también me gustan, mejor las cortas (10Km) que las largas jejeje.

En montaña suelo disfrutar más, aunque de vez en cuando siempre me pasa por la cabeza, normalmente en las subidas, lo bien que estaría realizando sólo carreras cortas de asfalto jajaja… pero cuando terminas la carrera, quieres hacer otra y otra…

4. Hay una leyenda en el mundo del running que … "no hay ninguna carrera en que no se te desaten los cordones de las zapatillas" ¿qué hay de verdad en esto? ¿lo has solucionado? ¿Cómo?

Estuve gafado por la maldición de los cordones, maldición legendaria como la de las caídas (que en principio estuvo en poder de Tony y luego me tocó a mí), he aprendido a convivir con ella en muchas carreras y poco a poco se hizo menos poderosa… cuenta la leyenda que carrera en la que corría se me desataban los cordones incluso con doble nudo… de hecho en una carrera que hice con Tony, Botamarges, con doble nudo en mis zapatillas se me desataron los cordones alrededor del km 5… Tony se rió. Y así me pasó en muchas muchas carreras, la gente me enviaba artículos de cómo realizar nudos, de zapatillas de velcro… en fin que no sabían que me sacrificaba para que la maldición no pasase a otros corredores del club.

Llevo tiempo en que ya no me suele pasar… aunque de vez en cuando se desatan para recordarme que sigo conviviendo con ella.

4. En el tema de entrenamientos ¿Cómo es una semana habitual tuya?

Mis semanas no son normales ya que por temas de trabajo o pereza suelo cambiar los días de entreno, distancias y tipo de entrenamiento… sin embargo en una semana típica suelo salir unas 4 veces, 2 tiradas suaves (8-10Km), una de velocidad (series o cuestas), y el fin de semana una larga (12-15Km), la tirada larga muchas veces es reemplazada por alguna carrera popular (de asfalto o de montaña) del circuito de Albacete.

5. En la vida de todo deportista, la nutrición es un pilar básico y para ello es necesario unos conocimientos mínimos para aprovechar el rendimiento físico. ¿Qué comes en los días previos a una competición? ¿y en el día a día con entrenamientos normales?

Cuando estoy preparando alguna carrera larga, maratón o más, suelo hacer una carga de hidratos una semana (más o menos) antes de la misma… para las otras como lo normal, nada específico ni especial.

En el día a día, dependiendo de la intensidad del entreno o si ese día también fui al gimnasio, tomo batidos de proteínas y glutamina, el resto de días intento comer bien y variado, no tengo mucho tiempo para cocinar entre semana

Fabricio con Rubén Miñano en el Trail La Sarga

así que cosas simples, pasta con verduras, arroz con seitán y patatas, mucha verdura y muchos cereales.

6. ¿Desde cuando eres vegetariano/vegano? Al no ser vegetariano/vegano desde siempre, ¿has notado alguna diferencia en tu rendimiento deportivo?

Llevo 6 años siendo vegetariano. Hice el cambio a la alimentación vegetariana cuando ya entrenaba y corría, y personalmente no noté ninguna disminución ni mejora del rendimiento, por lo menos que pude apreciar.

7. ¿Tomas algún tipo de suplemento nutritivo (vitaminas, proteínas...?

Si, en días de alta intensidad y gimnasio con batidos de proteína y glutamina para la recuperación, y de normal vitamina B12.

Pero como dice la propia palabra, suplemento, si tengo semanas que como bien o no realizo demasiado ejercicio no tomo nada especial, aparte de la B12.

8. ¿Por qué la UDV? ¿Por qué te hiciste veggirunner?

Pues tengo un muy buen amigo, Rubén, que era parte del club y cuando di el paso al vegetarianismo (él me guió en esta etapa), me dije qué mejor que estar en el mismo club ya que compartimos muchas carreras del circuito de Albacete… aunque él va más lento jejejeje. Aparte en el club conocí muchos buenos amigos, y es una forma de demostrar a las personas que se puede practicar cualquier deporte siendo vegetariano/vegano, que la pregunta esa (que aún me la preguntan) de que de dónde sacamos las proteínas es más desconocimiento que nada, y ya debería estar caducada… que nos pregunten acerca de la B12 que esa sí es una buena pregunta.

9. En las redes sociales, concretamente en el grupo de facebook de veggierunners, eres bastante activo, sobre todo cuando alguien pregunta por algún tipo de zapatillas. ¿Qué nos puedes contar sobre esto? ¿Qué zapatillas nos aconsejas? ¿Eso del Drop bajo es bueno?

Debo admitir que últimamente estoy poco activo en FB, aunque sigo leyendo lo que publica la gente.

Sobre las zapatillas, es todo un mundo… cada persona se adapta de distinta forma a cada tipo de zapatilla, drop, amortiguación, pisada, etc. muchos factores que influyen a la hora de elegir una zapatilla adecuada…y también los gustos y las marcas que a cada uno le atraen.

Personalmente llevo varios años con zapatillas de bajo drop y me van muy bien, tanto para montaña como para asfalto utilizo la marca Merrell aunque he pasado por más marcas Adidas, K-Swiss, Saucony, Inov8.

El drop bajo hay que “entrenarlo”, entiendo que no todas las personas están hechas para drops bajos, con este tipo de zapatillas se suele pisar con la parte delantera del pie o en plano, evitando “talonear”, lo que ayuda a que las rodillas no se machaquen tanto.

10. Alguna carrera (o algunas) que nunca olvidarás

Unas pocas jajajaja…mi primera carrera popular que fue en Mahora, 8 Km… mi primera media maratón que fue Albacete, mi primera maratón que fue la de Madrid.

La primera de montaña que fue la media del Ocejón, en esta recuerdo aún que Rubén y yo íbamos con zapatillas de asfalto (eramos principiantes) y fue mi primera caída en carrera.

Tengo muchas carreras que me vienen a la cabeza ahora mismo, en la que compartí días y kilómetros con mis amigos veggierunners… en especial Botamarges mi primera ultra que hice con Tony (gran carrera y gran compañía), también Chiva pero por el sufrimiento que tuve en carrera, y en la que pasé el finde con Guille y Tony y conocimos a Ramón y Tere (los mallorquinos), una media de Albacete que acompañé a Rubén que sufrió mucho para acabarla.

Tengo muchas más que me marcaron de una forma u otra pero no tendría campo para escribir tantos recuerdos y anécdotas.

11. ¿Tienes algún reto cercano? Cuéntanos

Cercano… pero lejano jajaja… Transvulcania en mayo 2018, una ultra de (esperar que veo la web)… de 74Km con 4350+... es mi próximo reto, la intenté realizar el 2016 pero me lesioné y no pude ir (esguince de rodilla), así que tenía esa espina clavada jejeje… tengo más espinas que me gustaría sacar por ejemplo La Perimetral de Benissa o la Ultra de Mallorca, carreras en las que tuve que abandonar y me gustaría volver a correrlas… pero tiempo al tiempo.

12. Como sabes, la UDV utilizó tu imagen al principio de crearse el club, esa en que bajabas de la cima del Ocejón (media maratón del Ocejón). ¿Qué opinas de esa carrera? ¿y de que hayas sido la imagen de este club?

Pues que no me han pagado nada por ceder mi imagen… jajajaja

Fue una muy bonita foto, tomada por Edu, en el que fue mi primer Ocejón, orgulloso de representar los colores de la UDV aunque sólo se me vea la espalda jejeje.

El Ocejón es, aparte de una carrera muy bonita, un punto de encuentro del club y un lugar para conocer socios y simpatizantes de toda España. Es una carrera que me encanta por la cercanía de la organización, voluntarios y corredores… totalmente recomendable para realizarla o para asistir aunque no se corra.

13. Bueno, para finalizar, en nombre de la unión deportiva vegetariana, te damos las gracias por esta entrevista y te pedimos que des un saludo a todos los lectores que nos están leyendo y, que en algún momento quieran empezar a practicar algún deporte, ¿qué consejo les darías?

Gracias a vosotros por pensar en mí para esta entrevista.

¿Consejo para empezar? Poco a poco, nadie o casi nadie empieza con ritmos altos o de élite y a lo mejor no llegaremos nunca a esas velocidades, lo importante es disfrutar cada carrera y no lesionarse… y atarse bien los cordones ;).

Saludos a todos los lectores… qué serio queda eso jajaja… Que paséis un buen año, que ya queda poco. Disfrutad.

Unión Deportiva Vegetariana
www.veggierunners.es

CREMA DE ALCACHOFAS

Ingredientes (para 3 raciones)**:**

- 12 alcachofas.
- 1 cebolla.
- 1 puerro.
- 2 cucharadas de aceite de oliva.
- 1 patata mediana.
- 800 ml de caldo de verduras.
- 200 ml de leche de coco.
- 1 cucharada de miso blanco (Opcional).
- Sal y pimienta al gusto.

Elaboración:

Limpia la cebolla y el puerro y córtalos en trozos pequeños. Rehoga con el aceite en una cacerola hasta que estén tiernos.

Mientras, limpia las alcachofas retirando las hojas duras externas y corta las puntas. Corta el tallo y pélalo.

Conforme las limpies sumérgelas rápidamente en un bol con agua y zumo de limón para que no se oscurezcan.

Cuando la cebolla esté lista añade a la cacerola las alcachofas en cuartos y los tallos.

Añade el caldo de verduras y cocina 25-30 minutos hasta que las alcachofas estén tiernas.

Incorpora la leche de coco y el miso blanco. Ajusta de sal y añade una pizca de pimienta negra molida.

Deja que se caliente todo junto y sin que llegue a hervir, tritura hasta tener una crema fina.

Pasa por un colador para retirar la parte fibrosa de la alcachofa que se haya podido escapar.

Receta proporcionada por: Nutrición Esencial (socios UVE)
http://www.nutricionesencial.es

ALBÓNDIGAS DE MIJO CON SALSA DE ZANAHORIA

Ingredientes:

- 1 taza de mijo (pesado en seco).
- 3 tazas de agua o caldo de verduras.
- ½ puerro.
- 1 cebolla roja.
- 100 gr de shiitake.
- 100 gr de calabacín.
- 2 cucharadas de aceite de oliva.
- Sal al gusto.
- 1 cucharada de Tamari.

Para la salsa:

- ½ kg de zanahorias.
- 1 cebolla.
- 2 cucharadas de aceite de oliva.
- 1 cucharada de levadura nutricional.
- Sal al gusto.
- Pimienta blanca molida.

Elaboración:

En una cacerola calienta el caldo de verduras y cuando comience a hervir añade el mijo. Reduce el fuego y cocina entre 20 y 30 minutos hasta que veas que el líquido se ha consumido y el mijo está tierno.

Mientras, limpia el puerro y la cebolla y pícalos muy finos.

En una sartén coloca el aceite y rehoga el puerro y la cebolla con un poquito de sal hasta que estén tiernos. Añade las setas shiitake cortadas en trocitos pequeños y cocina 4 minutos.

En un bol mezcla el mijo, cuando aún esté caliente, con la cebolla, el puerro y las setas. Añade el tamari y forma las albóndigas antes de que se enfríe.

Deja reposar en la nevera al menos un par de horas para que tomen consistencia y firmeza.

Mientras, prepara la salsa de zanahoria. Pela las zanahorias y córtalas en rodajas gruesas. Pela la cebolla y córtala en trocitos pequeños.

En una cacerola ancha coloca el aceite de oliva y la cebolla. Añade un poco de sal y cocina a fuego medio hasta que la cebolla comience a ablandarse. Incorpora la zanahoria y deja que se cocine un par de minutos.

Añade agua hasta el nivel de la zanahoria y cocina durante 15 minutos tapado a fuego medio. Comprueba que la zanahoria está tierna y añade pimienta al gusto y la levadura nutricional.

Tritura con la batidora hasta que quede una crema muy fina. Si se hubiera evaporado mucha agua puedes añadir un poquito de caldo vegetal o bebida vegetal (sin azúcar).

Fríe las albóndigas en abundante aceite caliente hasta que estén doradas.

También puedes hacer las albóndigas al horno. Para ello, coloca un papel de horno sobre una bandeja y precalienta el horno a 200ºC.

Dispón las albóndigas en la bandeja y pincela cada una con una mezcla de 2 cucharadas de aceite de oliva y una cucharada de tamari. Hornea 10 – 15 minutos a 200ºC hasta que estén doradas y ligeramente crujientes en la superficie. Acompaña con la salsa de zanahoria..

Receta proporcionada por: Nutrición Esencial (socios UVE) ***http://www.nutricionesencial.es***

TORTITAS VEGANAS

Ingredientes (para 12-15 tortitas**):**

- 200 gr de harina de trigo (integral o blanca).
- 350 ml de bebida de soja.
- ¼ cucharadita de sal.
- 2 cucharaditas de levadura química (polvo de hornear).
- 2 cucharaditas de bicarbonato.
- 1 cucharadita de esencia de vainilla.
- 3 cucharadas de sirope de dátil (u otro endulzante).
- 3 cucharadas de aceite de coco, girasol u oliva suave.
- 1 cucharada de crema de cacao o algarroba.

Para el sirope de dátil:

- 18 dátiles.
- 1 taza de agua.

Elaboración:

En un bol grande coloca los ingredientes secos, la harina, la sal, el bicarbonato y la levadura química. Mezcla bien.

Incorpora la bebida de soja, el aceite, la esencia de vainilla y el sirope de dátil o el edulcorante que vayas a utilizar.

Cuando tengas una crema homogénea, prepara una sartén antiadherente.

Calienta a temperatura media y pincela con un poco de aceite.

Cuando la sartén esté caliente, añade la crema de las tortitas. Si quieres que todas te queden parecidas, utiliza un medidor para echar la masa en la sartén. Para cada tortita usamos 60 ml de masa (¼ de taza).

Deja que se cocine, y cuando comience a estar seca y con burbujas por encima, será el momento de darle la vuelta. Espera a que esté dorada por debajo y coloca en un plato.

Para preparar el sirope de dátil sólo tienes que deshuesarlos, dejarlos en agua caliente durante 15-20 minutos y triturar con la batidora. Añade el agua poco a poco por si no fuera necesaria toda.

Puedes hacer una salsa de chocolate exprés con la cucharada de crema de cacao, añadiéndole 2 o 3 cucharadas de agua bien caliente. Mueve hasta que la crema esté homogénea y fina.

Coloca una torre de tortitas en el plato y entre una y otra, coloca una cucharadita de sirope de dátiles.

Decora por encima con la salsa de chocolate.

Receta *proporcionada por:*
Nutrición Esencial (socios UVE)
http://www.nutricionesencial.es

SOCIOS UVE

SIGUE CRECIENDO EL LISTADO DE DIETISTAS-NUTRICIONISTAS QUE COLABORAN CON LA UVE

Afortunadamente cada vez tenemos más profesionales de la nutrición colaborando, con un compromiso firme por ofrecer a las personas vegetarianas y veganas asesoramiento de forma adecuada, con tolerancia y respeto.

Ya son unos 50 centros y profesionales, en todo el país, los que integran este grupo. Algunos de ellos son socios UVE y ofrecen descuentos a nuestroa afiliados. Los interesados pueden buscar según su lugar de residencia o entre aquellos que también atienden a través de videoconferencia.

El listado completo se encuentra disponible en esta dirección:

http://www.unionvegetariana.org/profesionales/

uve
Unión Vegetariana Española

LISTADO DE DIETISTAS-NUTRICIONISTAS COMPROMETIDOS CON LA UVE EN CUANTO A LA ATENCIÓN DE PACIENTES VEGETARIANOS Y VEGANOS

ALBACETE

- **Luis Aguilar Salmerón** *(Dietista-Nutricionista)*

Tambien Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte
Web: www.medyplan.com
Blog: elnutricionistaateo.wordpress.com
E-mail: geniusluis10@gmail.com

ALICANTE

- **Sara Carratalá Hurtado** *(Dietista-Nutricionista)*

Avda. Dr. Jiménez Díaz, 5 (Zona Pau 1, frente Puente Rojo)
03005 ALICANTE
Telf: 695189761
Web: www.saracarratala.com
E-mail: saracarratalahurtado@gmail.com

- **Well nutrición:**

Elena Haro Alcolea *(Dietista-Nutricionista)*
E-mail: eleharo@gmail.com
Telf: 669334772 (ELCHE)
Ana Sirvent Giavert *(Dietista-Nutricionista)*
E-mail: anasirvent.nutricionista@gmail.com

Ventajas de ser socio UVE:

Los socios disponen de este carnet acreditativo personal (UVECard), con el que pueden disfrutar de:

- Descuentos en comercios, restaurantes, hoteles, etc.
- Descuentos en actividades como cursos, talleres, congresos, etc.
- Descuentos en materiales y merchandising de la asociación.
- Boletín periódico que te mantendrá informado con noticias, agenda de actividades, recetas, peticiones de firmas, campañas, nuevos productos con certificación vegetariana, entrevistas y artículos de interés.

Para realizar la afiliación como socio individual: **http://unionvegetariana.org/afiliación-individual**
Para cualquier consulta o aclaración puedes escribir al correo: **socios@unionvegetarian.org**

Lista de restaurantes y empresas adheridas a la UVE: **http://unionvegetariana.org/entidades-afiliadas**

CERTIFICACIONES

Contacto para certificaciones: certi-veg@unionvegetariana.org

ENCUENTRO VEGANO DE LA UVE

Desde aquí queremos dar las gracias a las empresas que enviaron muestras gratuitas de sus productos certificados, como obsequio para los asistentes a nuestro Encuentro Vegano, celebrado en las Lagunas de Ruidera los días 8 a 10 de diciembre.
En la imagen superior, durante una demostración de cocina, con los productos Amandín sobre la mesa.

AMANDIN (bebidas vegetales y cremas de cocina): http://amandin.com
BEVEGAN (barritas proteicas y energéticas para deportistas): http://bevegan.es
EL CASERIO DE TAFALLA (caramelos): http://www.elcaserio.es

Todos los productos con Certificado V-Label - **Vegano**

AGENDA

Valencia Capital Animal

8 de enero de 2018

Centre del Carme
Cultura Contemporània
C/. Museu, 2
46003 Valencia

Tres meses completos de activismo cultural, donde el arte y el pensamiento son el motor del cambio.

http://valenciacapitalanimal.org

Evento en Facebook: **https://www.facebook.com/events/177526819464617**

CONFERENCIA EN SEVILLA

Siguiendo el programa de este III ciclo de conferencias organizado por AVHA (Asociación para el Vínculo Humano-Animal) y para comenzar el año abrimos boca -y nunca mejor dicho-, con un tema que seguro que a muchos de los que ya están sensibilizados con el sufrimiento de los animales, y quieren comenzar a hacer más coherente su forma de vida de acuerdo con esta concienciación, dejando de consumir animales en su alimentación: Cómo hacer el cambio, cómo iniciar el proceso de forma racional y saludable.
Por eso después de haber realizado con Johana Gutiérrez, nutricionista, cofundadora de ENTREENATE y colaboradora de la UVE en Sevilla, dos talleres prácticos, nos parece interesante ahondar en los conceptos teóricos del tema, y la exposición de un caso práctico con Susana Pulgar, enlace de la UVE en Sevilla, y seguro que con alguna sorpresa adicional.
Será el jueves 11 de enero de 2018, en el salón de actos del Centro Cívico Entreparques a las 19:00 horas.
¿Aprovechamos el nuevo año para incluir entre los nuevos propósitos este?

https://www.facebook.com/events/1911319119181151/

¿ME TENGO QUE SUPLEMENTAR?
DUDAS CUANDO TE HACES VEGAN@

B12

¡NUNCA OLVIDES LA B12!

necesitas tomar suficiente vitamina B12
seas vegano/a o vegetariano/a

1 CIANOCOBALAMINA

- es la forma más estudiada como suplemento
- no tiene dosis tóxica
- es estable al calor, luz y pH
- es la más económica

los hongos, setas, champiñones, fermentados, cervezas, algas y spirulina **NO** contienen B12

¿Y LOS ALIMENTOS ENRIQUECIDOS?

aunque hay alimentos enriquecidos con B12 suele ser difícil llegar a la cantidad diaria recomendada (4-5 microgramos)
tendrías que comer cantidades muy grandes de estos alimentos

los suplementos se hacen con cultivos de bacterias

lo más cómodo es tomar
1 dosis de 2000 microgramos
a la semana

¿Y SI AÚN CONSUMO HUEVOS Y LÁCTEOS?

te tienes que suplementar igual
los huevos y lácteos no contienen suficiente B12

ejemplo:
para conseguir 4 microgramos de B12 tendrías que tomar **al día...**

7	medio kg	4,5
huevos	queso	vasos de leche
(1 huevo=0,6µg)	(100g=aprox 1µg)	(1 vaso=aprox 0,8µg)

SUPLEMÉNTATE

es fácil
es barato
es cómodo
es seguro
es mejor que andar
con quebraderos de cabeza

Infografía elaborada con la info de Lucía Martínez, Dietista-Nutricionista
Puedes leer mucho más en www.dimequecomes.com

día mundial del veganismo

www.diamundialveganismo.org