

Nº 36, junio de 2020

v'egetus

*Revista
de la Unión
Vegetariana
Española*

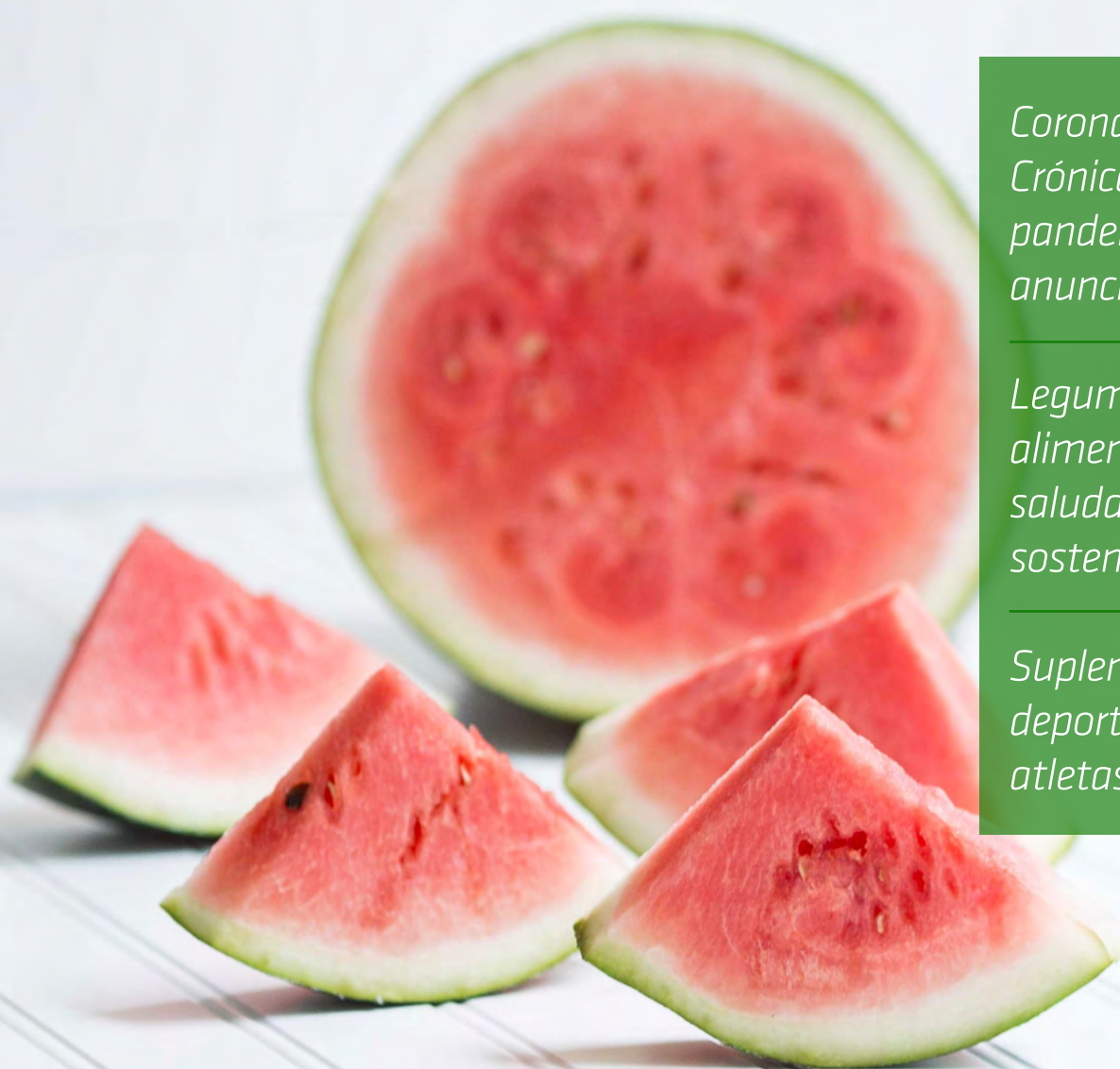
www.unionvegetariana.org

uv'e

*Coronavirus:
Crónica de una
pandemia
anunciada*

*Legumbres,
alimento
saludable y
sostenible*

*Suplementación
deportiva para
atletas veganos*



"CARNES" VEGETALES

ALIMENTOS RICOS Y PROTEICOS



TOFU

el popular bloque de soja



el tofu blando, tofu duro y tofu extra firme nos sirven para todo tipo de platos, también para hacer hamburguesas veganas



está hecho de licuado de soja cuajada con nigari y es rico en proteínas y calcio



hay muchas variedades de tofu: normal, ahumado, con sabores, marinado, fermentado...

TEMPEH

fermentado de soja



se hace con soja cocida y un hongo es un bloque firme, con bastante sabor

SEITÁN

la carne de trigo



una masa compacta hecha principalmente con gluten de trigo fácil de hacer en casa y muy versátil

SOJA TEXTURIZADA

versátil y barata



viene deshidratada en muchos tamaños y formas diferentes, por lo que se puede usar como sustituto de la carne picada, carne en guisos, filetes, etc.

Y TAMBIÉN HAY...



chorizo vegano



hamburguesas veganas



salchichas veganas



pescado vegano



otros preparados imitación

Y TODAS LAS VERSIONES CASERAS

QUE PUEDES HACER
con tofu, gluten de trigo
o soja texturizada



www.diamundialveganismo.org

CRÓNICA DE UNA PANDEMIA ANUNCIADA

Ya han pasado tres meses de la declaración de la pandemia por COVID-19 y del estado de cuarentena, pero todavía nos resistimos a creer que algo así pueda estar sucediendo.

8

NOTICIAS 4
Mantente informado de todo cuanto suceda el mundo veg y de cualquier otro evento interesante.

32

SUPLEMENTACIÓN DEPORTIVA PARA ATLETAS VEGANOS
Existen evidencias científicas de que no todos los suplementos que se comercializan actualmente funcionan realmente.

18
RECETAS

El menú que os proponemos este mes incluye: Ensalada de garbanzos y mandarina, arroz a banda y brownie de chocolate y frijoles negros.

22

LEGUMBRES: ALIMENTO SALUDABLE Y SOSTENIBLE
Margarita Ribot nos desvela todas las virtudes de este ingrediente tan beneficioso como nutritivo

30

CERTIFICACIONES
Productos aptos para veganos y vegetarianos.

26

INICIATIVAS
En la UVE estamos comprometidos con el medio ambiente, por eso queremos informaros de las campañas más relevantes que promueven el cambio local y global hacia una sociedad respetuosa, justa y solidaria.

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](tel:865644037); 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 jurídicas que actúen o dejen de actuar como resultado de alguna información incluida en esta publicación.

Vegetus, boletín informativo de la Unión Vegetariana Española. Edición: Junio de 2020. 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.

LIVE NEWS



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

Campaña de concienciación infantil sobre nutrición vegana y vegetariana

Desde el pasado 15 de abril al 15 de mayo, la Unión Vegetariana Española estuvo abordando el tema de la nutrición infantil dentro del estilo de vida vegano o vegetariano. En nuestra asociación siempre hemos recibido muchas consultas de padres y madres que quieren criar a sus hijos siguiendo una alimentación vegetal, pero que tienen dudas y miedo sobre cómo hacerlo. Por este motivo, en la UVE llevamos a cabo varias acciones para ofrecer la máxima información posible y de esta forma poder ayudar a estos progenitores a afianzar sus conocimientos y sus ideas sobre la alimentación vegetal en la infancia y la adolescencia. Nuestra nutricionista, Cristina Casado, elaboró una guía vegana para madres y padres y un recetario vegano para peques que se podía y se puede descargar de forma gratuita en nuestra web ([o siguiendo el siguiente enlace](#)). Además se realizaron directos cada jueves resolviendo todas aquellas dudas que se plantearon. Una iniciativa que tuvo una muy buena acogida, además de ser necesaria para la concienciación sobre la alimentación infantil.



Colaboración con el Veggie Challenge de ProVeg

La UVE ha colaborado recientemente con ProVeg en una iniciativa que proponía comer más *veggie* durante 30 días. El programa online gratuito Veggie Challenge de ProVeg daba soporte a los inscritos para cocinar deliciosos platos vegetales y organizar diferentes comidas con un plan semanal. Se recibían consejos diarios y recetas detalladas. Toda esta acción en pro de la salud, el planeta y los animales.

El papel de la UVE estuvo orientado al apoyo nutricional, donde Cristina Casado, nuestra nutricionista, fue la *coach* del reto. En la sección *Pregunta a la nutricionista* cada semana se realizó un directo en el grupo de Facebook, donde los participantes pudieron disfrutar de una hora de asesoramiento online gratuito.

La UVE lanza su propia línea de suplementos de vitamina B12

En la Unión Vegetariana Española, al igual que cualquier profesional de la nutrición, recomendamos la suplementación con vitamina B12 para aquellas personas que sigan una alimentación vegana o vegetariana. Conocedores de la importancia de este nutriente, desde UVE hemos lanzado al mercado nuestro nuevo complemento alimenticio B12 cianocobalamina. Certificado con el sello internacional V-Label —que ofrece la garantía de que el producto es 100% vegano— nuestro objetivo es facilitar a todo el mundo el acceso a este suplemento de forma sencilla. Puedes encontrar más información en <https://unionvegetariana.org/b12/>

LOS PROFESIONALES
RECOMIENDAN LA
**SUPLEMENTACIÓN
CON VITAMINA B12**
EN DIETAS VEGANAS
Y VEGETARIANAS



¡A la venta en
nuestra web!



dosis
diaria



dosis
semanal

+ info
www.unionvegetariana.org/b12

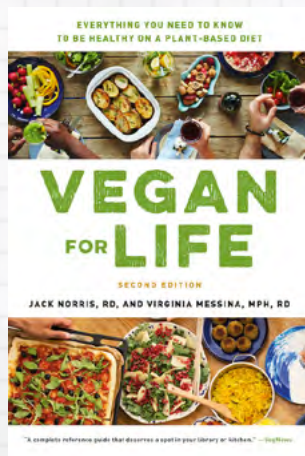
uve Unión
Vegetariana
Española

QUÉ HAY de nuevo

Noticias del Mundo Veg

VEGAN FOR LIFE: NUEVA EDICIÓN MEJORADA

Puedes pedir tu copia en Amazon, un porcentaje de sus ventas ayudará a apoyar a Vegan Health.



Coescrito Jack Norris y Ginny Messina, el aclamado libro *Vegan for Life: Everything You Need to Know to Be Healthy on a Plant-Based Diet* ha sido actualizado y ampliado en una nueva edición. Esta obra ofrece consejos específicos para elegir alimentos que satisfagan las necesidades de cualquier persona vegana, convirtiéndose en una guía de alimentos fácil de usar y ofreciendo menús para todas las

etapas del ciclo de vida. También proporciona pautas sobre nutrición con base científica para revertir las enfermedades cardíacas, controlar los trastornos digestivos y reducir el riesgo de enfermedades crónicas.

Vegan for Life es un manual práctico que aporta razones de peso para alejarse del consumo de alimentos de origen animal junto con directrices para hacer este cambio a nuestro propio ritmo. Su objetivo es proporcionar a los lectores las herramientas y conocimientos necesarios para que una dieta vegana funcione a largo plazo, y está orientado tanto para veganos veteranos como para cualquiera que intente dar sus primeros pasos hacia una dieta basada en el consumo de productos vegetales.

https://www.amazon.com/gp/product/0738285862/ref=as_li_tl?ie=UTF8&camp=1789&creative=9325&creativeASIN=0738285862&linkCode=as2&tag=vegaoutr-20&linkId=67a4c9b1bd8e2d598ec12d1da01bf5ec

UN EMOTIVO CANTO A LA ESPERANZA

La artista Pasión Vega “dona” su nueva canción *Imagina que...* a la Fundación Ochotumbao

Pocas veces se reciben regalos tan significativos y bellos como el que la artista española Pasión Vega ha hecho a la Fundación Ochotumbao: su nueva canción *Imagina que...*, compuesta, producida y grabada durante el confinamiento. La cantante ha honrado a la fundación con un gran gesto solidario: «todos los beneficios recaudados con ella serán destinados a Fundación Ochotumbao, permitiendo que podamos seguir mejorando la vida de muchas personas y animales en situación de vulnerabilidad».

Pasión Vega pone su maravillosa voz a la composición del cantante Antonio Romera «Chipi», letra que podéis ir leyendo en el videoclip animado con el que Claudia Arregoitia ha ilustrado el tema entre violines, piano y acordeones.

La canción nos habla de la importancia de los afectos durante la cuarentena y de lo que ocurre en el interior de los hogares, donde la nueva rutina se basa en acompañar y compartir el tiempo con nuestros seres queridos. Con emotividad, nos hace reflexionar sobre qué pasaría si toda esta desgracia de los últimos meses, finalmente, sirviera para sacar lo mejor de nosotras y nosotros mismos como individuos y, a pesar de todo, «trajera tiempos mejores».

Desde aquí queremos dar las gracias públicamente a Pasión Vega, a quien queremos y admiramos profundamente. No

dejéis de escuchar *Imagina que...* y no olvidéis mientras lo hacéis que, detrás de esa melodía aterciopelada capaz de arreglar un mal día, está el trabajo y la ilusión de un gran equipo.

Podéis descargarla desde diferentes plataformas en el enlace al pie de esta noticia.

¡Disfrutadla tanto como nosotros!

<https://concertmusic.lnk.to/ImaginaQuePV>



ALBA FLORES REVOLUCIONA 'LA CASA DE PAPEL' CON SU DECLARACIÓN VEGANA

La actriz da vida a una diosa vegetariana para una campaña internacional en Instagram de la asociación animalista PETA

Gracias al éxito internacional de la serie de Netflix, las actrices de *La Casa de Papel* han conseguido una relevancia internacional que están aprovechando también para concienciar a la sociedad de las cuestiones más relevantes del momento. Recientemente, Úrsula Corberó lanzó un emotivo mensaje desde Buenos Aires en apoyo al confinamiento e Itziar Ituño, que ha pasado el coronavirus, contó con pelos y señales su convalecencia para subrayar los peligros de esta enfermedad.

Pero como no todo en el mundo es pandemia, Alba Flores ha querido aprovechar su auge mediático y en redes sociales (con 11,7 millones de seguidores en Instagram) para hacer reflexionar a sus seguidores sobre el cambio climático y la influencia del hombre a través de la producción cárnica en masa. Y lo ha hecho de la mano de la icónica organización estadounidense de defensa de los animales PETA, en una colaboración en la que la actriz explica por qué es vegetariana y/o vegana, y así concienciar del problema de la industria animal y agrícola y de la huella de carbono que supone para nuestro planeta.

https://www.instyle.es/news/alba-flores-revoluciona-la-casa-papel-su-declaracion-vegana_48348

Consigue tu distintivo de establecimiento recomendado por

uv'e

Unión Vegetariana Española



Identifica tu establecimiento como vegano o vegetariano con el respaldo de la Unión Vegetariana.



#unionvegetarianaespañola
www.unionvegetariana.org

Crónica de una PANDEMIA anunciada

Ya han pasado tres meses de la declaración de la pandemia por el COVID-19 (enfermedad por coronavirus iniciada en 2019) y del estado de alarma en España que impuso la cuarentena nacional, pero todavía nos resistimos a creer que algo así pueda estar sucediendo. Una crisis que ha hecho tambalearse el modelo de vida tal como lo conocíamos.

Escribo este artículo a finales de mayo, cuando la epidemia está en clara remisión. Todavía hoy nos seguimos preguntando por su origen, y este escenario ha sido terreno abonado para toda clase de especulaciones y teorías de la conspiración. No voy a entrar a valorar las teorías que hablan de un complot para un

nuevo orden mundial, o de que este coronavirus fue creado en un laboratorio en Wuhan, o de la causalidad relacionada con las ondas electromagnéticas de la novedosa tecnología 5G, y que han generado infinidad de fakes.

La era de la información es también la era de la desinformación. Con

todo lo que se oye, no es de extrañar que muchas personas se muestren escépticas, teniendo en cuenta los hechos: síntomas inespecíficos que son comunes en otras enfermedades; enfermos graves y “enfermos” asintomáticos, pero que supuestamente pueden ser contagiadores; tests de diagnóstico con fiabilidad par-

cial (dando como resultado falsos positivos y falsos negativos), etc.

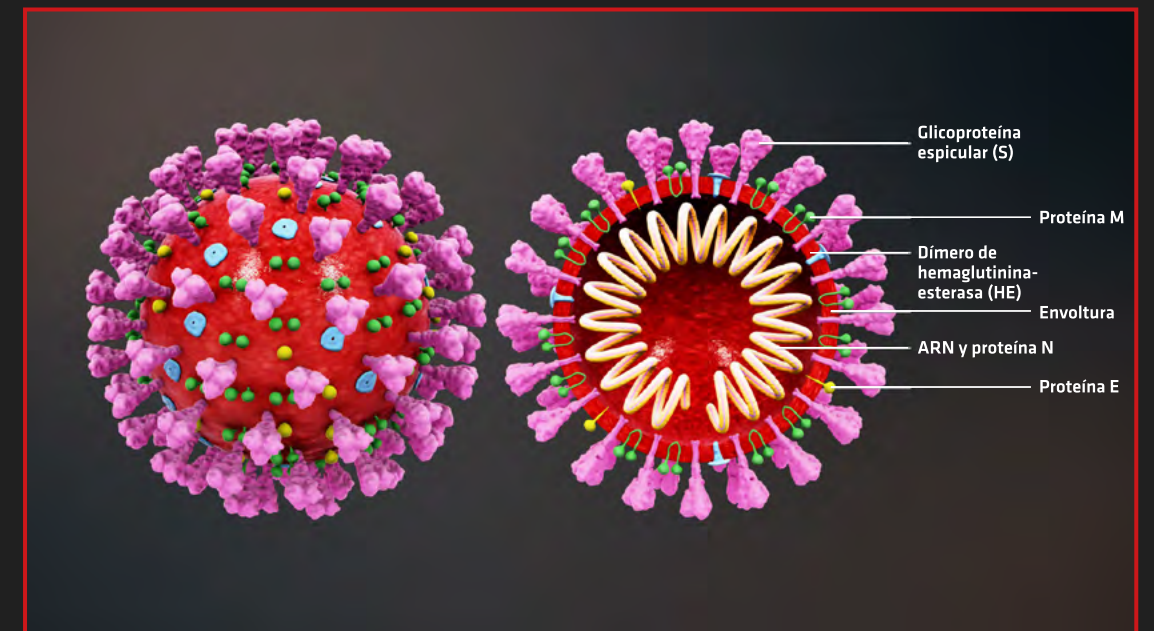
Todavía queda mucho por aprender. No pretendo que el presente artículo sea un posicionamiento oficial del movimiento vegano, ni mucho menos; es tan solo una recopilación de reflexiones personales en esta época de crisis. En este sentido, sólo me referiré a aspectos que han sido estudiados con seriedad y que al menos suponen una hipótesis plausible.

LAS CAUSAS DE LA PANDEMIA

A pesar de las muy comentadas teorías sobre la creación artificial del coronavirus, la mayoría de los expertos están de acuerdo en que tuvo un origen natural, y se cree que es un caso más de zoonosis: es decir, que el virus (SARS-CoV-2) pasó de un huésped animal (un murciélago) a uno humano¹. El análisis de su secuencia genómica, comparado con otros virus, confirma que se originó por procesos naturales.

Aunque existen miles presentes en la naturaleza, la ciencia conoce al menos 7 coronavirus circulando entre los humanos, todos con un origen animal². El actual SARS-CoV-2, con una menor letalidad que otros virus de la misma familia conocidos, posee una capacidad de transmisión entre humanos mucho mayor que el resto de coronavirus conocidos.

Esta pandemia ha puesto de manifiesto el peligro de ignorar ciertos riesgos potenciales hasta que ya es demasiado tarde. En 2016, el informe Emerging Issues of Environmental



Representación en 3D de la estructura de un coronavirus. Imagen: scientificanimations.com

“El 75% por ciento de todas las enfermedades infecciosas emergentes son zoonóticas”

Concern (Problemas emergentes de preocupación ambiental) del Programa de las Naciones Unidas para el Medio Ambiente (UNEP, por sus siglas en inglés) incluía un capítulo sobre las zoonosis, alertando del aumento en la frecuencia de estas enfermedades emergentes provocado por el deterioro ambiental³. La UNEP advertía de que el 75% por ciento de todas las enfermedades infecciosas emergentes son zoonóticas y que, de media, aparece una nueva enfermedad infecciosa en humanos cada cuatro meses. Si bien muchas se originan en la fauna silvestre, a menudo el ganado sirve de puente transmisor, con frecuencia en la ganadería intensiva, ya que los individuos del rebaño son genéticamente similares y la falta de diversidad genética les priva de cierta resistencia a las enfermedades.

Tal y como afirma la UNEP en el mencionado informe, «la invasión de los ecosistemas naturales a través

de la explotación de recursos, la actividad agrícola y los asentamientos humanos, ofrece oportunidades para que los patógenos se propaguen de los animales salvajes a las personas, especialmente cuando se pierde la resistencia natural a las enfermedades que puede resultar de la rica diversidad biológica. Ejemplos de zoonosis que surgen cuando la tierra es deforestada para la actividad humana se pueden encontrar en muchas regiones diferentes y en la mayoría de los continentes».

El cambio climático también es un factor importante para la aparición de enfermedades³ ya que influye en las condiciones ambientales que pueden permitir o impedir la supervivencia, reproducción, abundancia y distribución de patógenos, vectores y huéspedes, así como los medios de transmisión de las enfermedades y la frecuencia de los brotes. Una creciente evidencia sugiere que los brotes o enfermedades epidémicas pueden volverse más frecuentes a medida que el clima continúe cambiando.

La relación entre contaminación del aire e infección por COVID-19 no está confirmada del todo, si bien existen diversas investigaciones



que sugieren un vínculo entre ambas (realizadas en Italia, Alemania, EEUU y China), y la comunidad científica maneja diversas hipótesis que explicarían esta relación. Por un lado, se investiga si las propias partículas contaminantes son capaces de transportar de forma viable el virus, favoreciendo su difusión y pudiendo aumentar los contagios. Por otro lado, se ha constatado el mayor riesgo cardiorrespiratorio que tienen las personas expuestas de forma habitual a altos niveles de contaminación del aire, que podría complicar el desarrollo de la enfermedad. Al parecer, se observa una asociación entre el número de casos confirmados con coronavirus y mayores concentraciones de partículas PM2.5 y PM10, de NO₂ y de ozono. Aunque se requiere más investigación, parece una hipótesis plausible y los resultados preliminares apuntan a que esa relación puede ser cierta⁴.

Un estudio italiano realizado en la región de Bérgamo, una de las zonas con mayor incidencia de la enfermedad, encontró la presencia de ARN viral de SARS-CoV-2 en partículas PM atmosféricas. Ahora plantean estudiar si sus concentraciones serían suficientes para desencadenar un posible contagio, o incluso la posibi-

lidad teórica de inmunización como consecuencia de la exposición a dosis mínimas⁵.

Estudios anteriores a la actual pandemia ya habían establecido un vínculo entre la contaminación del aire y la propagación de virus entre la población. Es el caso del virus del SARS en 2002 en China⁶ o los de la gripe aviar, el sarampión y algunos otros⁷. Por lo tanto, aunque nos ha cogido por sorpresa, todo esto no es nuevo. Estos factores recurrentes han estado presentes durante años y por eso podemos hablar de «una pandemia anunciada». No se trata de una novedad, lo que sucede es que tendemos a olvidar con demasiada facilidad.

No deberíamos haber relegado a un segundo plano lo que sucedió con otras recientes epidemias mundiales, como la **gripe aviar** de 2005 (H5N1). En aquel momento, la actitud de la Organización Mundial de la Salud (OMS) con una visión apocalíptica y de las empresas farmacéuticas

con sus propios intereses, fomentaron el pánico que empujó a los estados a adquirir grandes cantidades de antivirales (Tamiflu y Relenza) con el fin de combatirla⁸. Finalmente se constató que había sido una falsa alarma, pues solo hubo 262 muertos en todo el mundo, ya que el virus poseía una alta letalidad, pero era de muy baja contagiosidad.

Posteriormente, en 2009, sucedió algo parecido con la **gripe porcina** o gripe A (H1N1). La OMS de nuevo sobreestimó (¿interesadamente?) el riesgo de esta enfermedad del ganado porcino, cambiando de hecho su definición de “pandemia” para ceñirse solo

a la extensión geográfica, sin contar con aspectos como la gravedad o la mortalidad⁹, y se volvieron a activar planes de contingencia excesivos pese a que el paso del tiempo fue confirmando su relativamente baja mortalidad. Al final, el virus causó un número impreciso de víctimas, entre 150.000 y 575.000, desde su aparición, siendo inferior al de la gripe estacional. En cualquier caso, se dio un nuevo impulso a las compras masivas de Tamiflu y Relenza, y los estados optaron también por aprovisionarse con enormes cantidades de la vacuna desarrollada a tal efecto, que final-

mente no llegaron a usarse.

Y lo que es peor: la revisión posterior de los datos sobre la efectividad de los antivirales permitió concluir que tenían una eficacia modesta en el alivio de los síntomas, ningún impacto sobre

complicaciones y muertes, y ninguna capacidad de modificar las tasas de contagio, y en cambio tenían efectos adversos importantes⁸.

En nuestro país, el Ministerio de Sanidad tuvo almacenados los antivirales hasta que caducaron en 2018 y tuvo que desecharlos¹⁰. Con las vacunas, sucedió algo parecido. España reservó inicialmente 37 millones de vacunas, aunque llegó a comprar solo 13,5 millones, de las cuales tuvo que desechar unos 10 millones¹¹.

“La gestión de las crisis por la gripe porcina y la gripe A ya erosionó la reputación de la OMS y de las autoridades sanitarias de distintos países por la innecesaria alarma sanitaria suscitada.”

La gestión de estas crisis erosionó en parte la reputación de la OMS y de las autoridades sanitarias de los distintos países por la innecesaria alarma sanitaria suscitada. Todo ello acompañado por la falta de transparencia en la toma de decisiones relativas a la pandemia, con la demostrada influencia de la industria farmacéutica.

No es por nada, pero personalmente encuentro ciertas similitudes con la actual pandemia del COVID-19... ¿o se trata simplemente imaginaciones mías?

Además de las mencionadas gripe aviar de 2005 y gripe porcina de 2009, otros brotes preocupantes de los últimos 20 años han sido, por destacar algunos:

- el virus Nipah, del cual se han registrado varios brotes en la India y Bangladesh desde 2001. Procede de murciélagos que infectan a los cerdos y estos últimos a los humanos¹². Su tasa de mortalidad es muy alta, ya que ronda el 70%,
- el SARS, aparecido en China en 2002. Un virus muy similar al de la epidemia actual, un coronavirus procedente de murciélagos que se cree infectó a las civetas y luego saltó a los humanos¹³. Aunque se extendió poco, tuvo una tasa promedio de mortalidad global

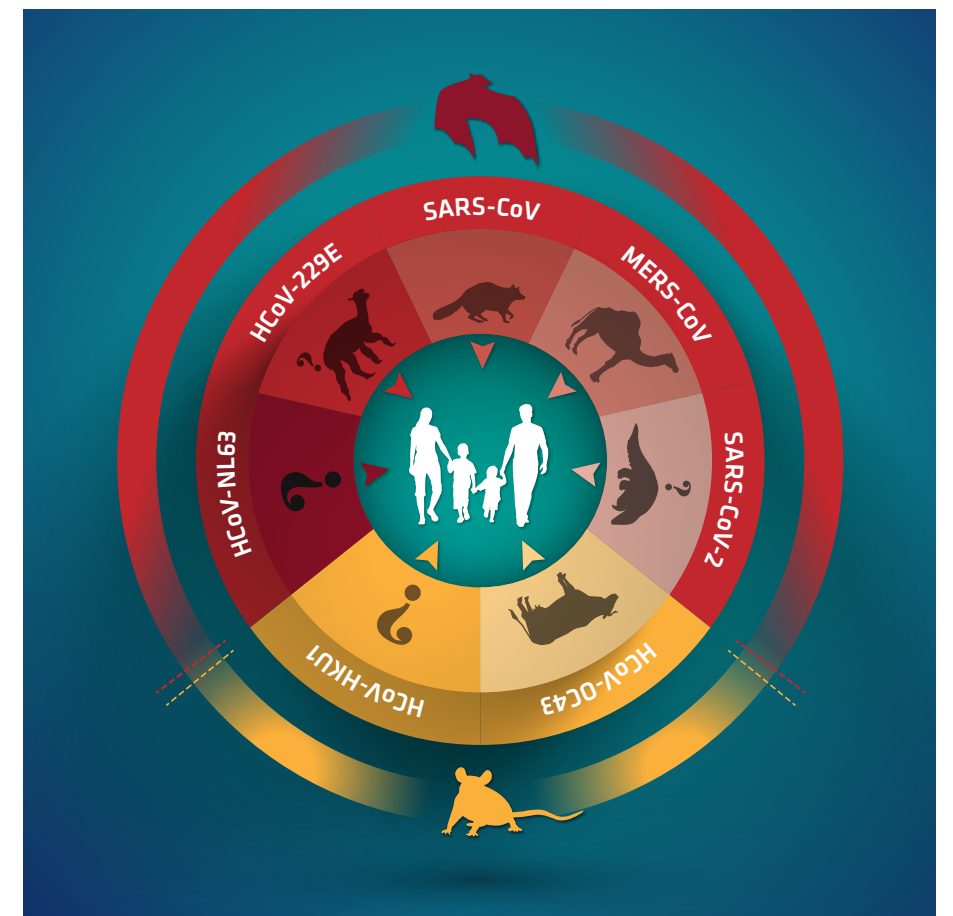
cercana a un 13%.

- el MERS de 2012, aparecido en Arabia Saudí, se cree que el contagio se produce por contacto con camellos infectados, procedente también de murciélagos¹⁴. Su mortalidad ronda el 30%.
- la gripe aviar H7N9, aparecida en 2013 y con diferentes brotes hasta 2017¹⁵. Surgida en granjas de pollos y transmitida a humanos, su tasa de mortalidad fue de alrededor del 30%.

La hipótesis más apoyada hasta el momento para el COVID-19 es la del salto del virus desde una especie silvestre (murciélago) a través de otro animal silvestre (el pangolín). Sin embargo, no se sabe con certeza. ¿Por qué no podría haber saltado a animales criados en granjas intensivas? Salvo el SARS, la mayoría de brotes epidémicos anteriores tuvieron su origen en animales de granja

(pollos y cerdos). Algunos expertos apuntan a que el primer coronavirus podría haber saltado de los murciélagos a los animales de una granja y haber pasado de ahí al mercado de Wuhan. Pero además de estos animales, también hay granjas intensivas de especies para peletería, como los visones, en los que también se ha detectado la infección y un posible contagio a humanos en Holanda¹⁶. Otros investigadores sugieren que, en lugar del pangolín, el salto pudo haber sido al perro mapache, que se cría en China en granjas peleteras. De hecho, cuando en 2002 apareció el virus del SARS, además de detectarse en civetas también se detectó en esta otra especie.

Por lo tanto, la idea de que el salto del coronavirus a la especie humana pudiera haber sido no a través de una granja de animales exóticos, sino mediante una de ganadería tradicional como el cerdo, no es tan descabellada.



El diagrama superior muestra los siete coronavirus humanos conocidos, sus hospedadores intermedios y sus reservorios naturales.

Las primeras investigaciones sobre el COVID-19 señalaron que el coronavirus saltó a un huésped intermedio y que éste tendría que estar en un entorno de alta densidad de población para mutar de manera eficiente. Se han identificado como posibles huéspedes intermedio a las civetas, los pangolines, los cerdos, los gatos, las vacas, los búfalos, las cabras, las ovejas y las palomas. Incluso las especies silvestres citadas se crían en granjas industriales en China, razón por la que se suele achacar al pangolín. Pero apenas se ha prestado atención a otros animales de esa lista, que cumplen con más claridad el criterio de “alta densidad de población” que favorece las mutaciones genéticas. Y los cerdos serían candidatos obvios de esta lista, por diversas razones. Por un lado, está la similitud entre nuestro sistema inmunológico y el de los cerdos; por otro, la transmisión en el pasado de otras epidemias y la alta concentración de granjas porcinas industriales en la provincia de Wuhan (Hubei), que suponen un caldo de cultivo ideal para nuevos patógenos. De modo que las granjas industriales, y no el mercado húmedo de Wuhan, podrían haber sido el origen del COVID-19¹⁷.

De hecho, investigadores chinos ya identificaron en 2017 en granjas de cerdos algunos brotes letales de infección por un nuevo coronavirus denominado HKU2, cuyo origen se determinó en la misma especie de murciélagos que el SARS y en la provincia de Guangdong, el mismo foco del SARS en 2002, aunque en esa ocasión no saltó a los humanos¹⁸.

Para rizar el rizo, una sospecha me ronda la cabeza —aunque probablemente no tenga relación— y es el hecho de la severa epidemia de peste porcina que azota China desde hace unos años y que se ha intentado silenciar lo máximo posible. Se trata de la peste porcina africana, que está

causada por un virus, aunque de otra familia distinta a los coronavirus, por lo que en principio no tiene relación con el del COVID-19. ¿No parece mucha coincidencia? En cualquier caso, lo que sí reafirma es la idea de que el modelo de la ganadería intensiva constituye una peligrosa fuente insalubre de enfermedades contagiosas.

La epidemia de peste porcina africana ha tenido diversos focos en otras partes del mundo, pero su expansión en China ha sido tan masiva que ha conllevado la muerte de unos 350 millones de cerdos (el 40% de su cabaña). Razón por la cual China está importando carne de ganaderos europeos, sobre todo España y Alemania, donde todavía no se han registrado casos de esa enfermedad, aunque no se

“Nuestra falta de respeto hacia los animales está detrás de esta y de otras pandemias que están afectado a la humanidad cada vez con mayor frecuencia y gravedad”

para transmitirse a los humanos, y dada la similitud fisiológica, hay razones para pensar que una futura mutación de dicho virus pueda convertirse en peligrosa para nuestra especie¹⁹.



También llama la atención la alta tasa de contagio de COVID-19 entre los trabajadores de los mataderos industriales, un dato que hemos visto no solo en España, sino en otros países como EE.UU. o Alemania²⁰. Si bien se ha llegado a afirmar que estos contagios se deben a las duras condiciones de trabajo de los matarifes, cuya proximidad durante el trabajo fomenta el contagio, ¿no deberíamos considerar que el origen pudiese estar en los animales sacrificados? Sea como sea, lo cierto es que muchos consumidores se preguntan si hay peligro de contagio por comer los alimentos procesados en estas plantas. Las autoridades afirman que por el momento no hay pruebas de que suponga un riesgo añadido, más allá de los otros peligros microbiológicos ya conocidos.

En resumen, nuestra falta de respeto hacia los animales está detrás de

esta y de otras pandemias que están afectado a la humanidad cada vez con mayor frecuencia y gravedad. La culpa no es de los animales. Es nuestra.

LA GESTIÓN DE LA PANDEMIA

Lo primero que me llamó la atención respecto al modo de gestionar la pandemia es el “enfoque belicista”. Se ha utilizado un lenguaje militar atemorizante: sufrimos el ataque de un enemigo y hay que defenderse con armas (medicamentos, vacunas, mascarillas, etc.). Se trata de algo externo que nos invade y nos contagia. Se declara el estado de alarma y se moviliza al ejército, en una especie de operación militar sin precedentes. Es la Operación Balmis, el dispositivo de despliegue militar para “luchar” contra la enfermedad. En cambio, poco se habla de la vulnerabilidad de la población por su débil estado de salud, de cómo ayudar a nuestro organismo a afrontar la situación para ser capaz de sobreponerse, de cómo podemos potenciar nuestra salud con un sistema inmunitario fuerte.

Quizás lo que más se ha echado en falta durante la gestión de la epidemia ha sido la uniformidad de criterios a la hora de afrontarla o incluso de contabilizar los casos, y cada país ha aplicado por su cuenta las medidas que ha creído oportunas, no exentas de descoordinación.

En mi modesta opinión, la gestión de la crisis en España por parte del Gobierno ha sido correcta en general, anteponiendo la atención al impacto sanitario y hospitalario, si bien esto no quita que haya habido otros aspectos muy cuestionables, independientemente de las diferencias entre los diferentes alineamientos ideológicos y políticos, que se han acentuado sobre todo en las fases de desescalada.

Desde un principio se acusó a China de falta de transparencia a la hora de notificar las cifras de contagiados y fallecidos, pero lo cierto es que en el resto del mundo, y también en España, existen dudas razonables sobre la veracidad de sus cifras. En un principio, cuando había carencia de tests PCR, todo caso sospechoso por síntomas «compatibles con la enfermedad» (recordemos que son inespecíficos) se imputaba al coronavirus. Igualmente, los fallecimientos, a falta de tests y sin realizar autopsias, se achacaban al nuevo virus sin más.

También han creado bastante controversia las incoherencias y la opacidad en el sistema de cómputo de

los casos, con repetidos cambios de criterios²¹. Tras un periodo contabilizando sólo casos confirmados por test PCR, más tarde se incluyeron los positivos por test rápidos. En el caso de los fallecimientos, a finales de mayo se rebajó de golpe la cifra en

casi 2.000, debido a una “depuración de casos” por duplicados (¿?) y por casos no confirmados con test PCR²².

Según datos del Sistema de Vigilancia de la Gripe en España, los casos de gripe estacional notificados prácticamente desapare-

cen en la semana 12 de 2020 (del 16 al 22 de marzo), y sigue igual en las siguientes semanas. Aunque en comparativas anuales suele ser una época de claro descenso de la incidencia, el mencionado organismo reconoce que el descenso de envíos de muestras, y consecuentemente la tasa de detección de virus de la gripe, estaba relacionado con la situación debida a la pandemia de COVID-19²³. Muy probablemente, dada la similitud de los síntomas²⁴, sobre todo al principio, se debieron contabilizar casos de gripe como COVID-19, incrementando las cifras de incidencia.

Posteriormente llegaron los tests que permitirían poder confirmar los casos con más claridad. Pero los tests PCR detectan la presencia de material genético (ARN) del virus, y al parecer otras secuencias similares de otros organismos o de otros coronavirus pueden dar positivo sin ser COVID-19. Por su parte, los tests rápidos (que detectan anticuerpos cuando se ha superado la enfermedad) tienen una baja fiabilidad, y el número de falsos positivos y falsos negativos puede ser elevado^{25 y 26}. El propio Ministerio de Sanidad ha reconocido que el número

“Se ha acusado a China de falta de transparencia a la hora de notificar las cifras del COVID-19, pero lo cierto es que existen dudas razonables sobre la veracidad de los datos del resto de países”



de falsos positivos de los test rápidos podría ser mayor de lo esperado²⁷.

También se hizo célebre la noticia de que muestras de animales y de papaya habían dado positivo en el test de coronavirus en Tanzania, cuestionando su fiabilidad, y denunciando un interés velado por extender el miedo, aunque hay que coger con pinzas estas afirmaciones debido al contexto en que se producen²⁸.

Resulta importante el tema del conteo de casos, así como de fallecidos, porque inflar las cifras puede transmitir una imagen de mayor peligrosidad, y en consecuencia más temor al contagio entre la población. La OMS estimó desde un principio que la tasa de letalidad por COVID-19 era de un 3,4% pero posteriores estudios han apuntado que la tasa real sería bastante menor, oscilando entre

un 0,02% y un 0,4%²⁹. No obstante, parece que en España, al igual que en Italia, la tasa de mortalidad ha sido más elevada que en otros países, y actualmente se están buscando razones que puedan explicar este hecho. Al margen de factores poblacionales y sociales, existen otros que podrían influir en ello. Por ejemplo, se ha observado que los enfermos de COVID-19 con deficiencia de vitamina D tienen muchas más probabilidades de tener resultados clínicos severos: el riesgo de ingresar en la UCI es 20 veces mayor. La deficiencia de vitamina D puede comprometer significativamente la función de la respuesta inmune respiratoria, lo que aumenta en gran medida el riesgo de hospitalización, gravedad y mortalidad³⁰. Paradójicamente, en los países del sur de Europa, que en teoría disfrutamos

de más horas de sol, los niveles de vitamina D son más bajos que en los países del norte, donde la necesidad de suplementación es algo común y están mentalizados en este sentido.

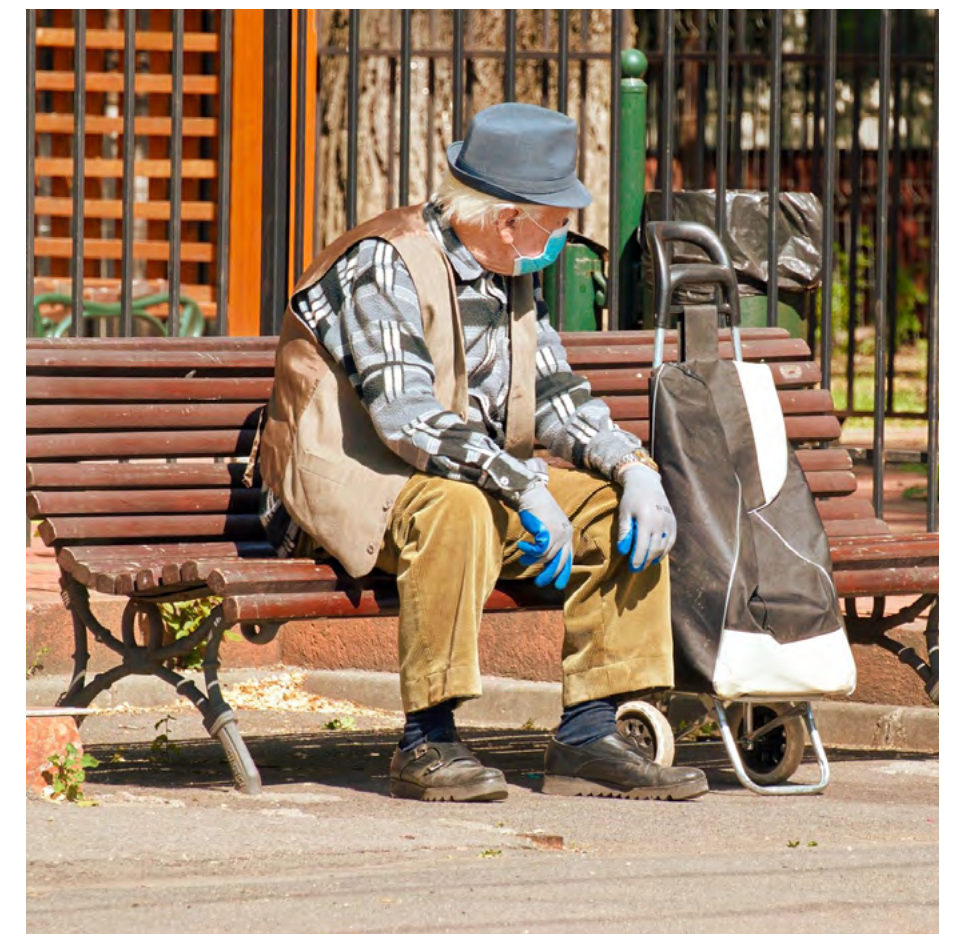
Aunque se nos ha dicho que el COVID-19 no se puede comparar con la gripe estacional, tampoco hay que olvidar que la propia gripe deja cada año un buen número de víctimas que bien merecerían declararla como pandemia. Por ejemplo, durante la temporada de gripe de 2017-2018, en España se detectaron 752.000 casos, 52.000 ingresados y 15.000 muertos³¹.

Por eso, con una tasa de mortalidad inferior al 1%, se dice que, a pesar del trágico balance del COVID-19, podría haber sido peor. Con su elevada contagiosidad, si hubiera tenido una tasa de letalidad similar a otros virus más graves, hubiera sido catastrófico.

La labor de la Organización Mundial de la Salud (OMS) en la gestión de la crisis ha sido puesta de nuevo en entredicho, hasta el punto de que EEUU, su mayor donante, amenazó inicialmente con retirarle la financiación por el manejo de la pandemia³². La dependencia cada vez mayor de donantes privados —entre ellos la fundación de Bill Gates, compañías farmacéuticas, y la Alianza Global para la Vacunación (GAVI, por sus siglas en inglés)— permite cuestionarnos la neutralidad de la OMS y pensar que estos actores tienen una influencia creciente en sus decisiones políticas. Los movimientos de la OMS, de la industria farmacéutica y de los grandes poderes económicos, han puesto en evidencia que, más allá de la precaución sanitaria, parece que ha habido cierto interés en provocar una paralización económica global y que se ha aprovechado la amenaza sanitaria para impulsar toda una serie de medidas sociales, financieras, comerciales y económicas en el marco de la “guerra” entre EEUU y China por la hegemonía económica y tecnológica en el actual escenario de la globalización. A finales de mayo, Donald Trump, el actual presidente estadounidense, anunció que su país rompía las relaciones con la OMS, interrumpiendo su financiación³³.

En todo este tiempo también ha circulado por redes sociales y medios digitales una “epidemia” de desinformación. Si bien es cierto que, por suerte, se ha podido demostrar que gran parte de la información que se trata de *fakes*, al mismo tiempo se ha impuesto una severa censura a los criterios discrepantes. Por ejemplo, YouTube elimina todos los videos que no comparten la visión de la OMS.

En mi opinión, la Organización de las Naciones Unidas (ONU) en cambio ha mostrado una actitud mucho más imparcial y acertada ante la situación generada por la pandemia. No solo a la hora de identificar las causas am-



bientales de la misma, sino también al denunciar la gestión realizada. La Alta Comisionada de la ONU para los Derechos Humanos, Michelle Bachelet, declaró su preocupación por las drásticas restricciones impuestas en ciertos países a los medios de comunicación independientes³⁴, llegando incluso hasta el arresto y la intimidación de periodistas por haber publica-

do informaciones en las que se criticaba la respuesta a la pandemia o por el simple hecho de poner en tela de juicio la exactitud de las estadísticas oficiales sobre el número de conta-

gios y de fallecimientos relacionados con el COVID-19.

LAS CONSECUENCIAS DE LA PANDEMIA

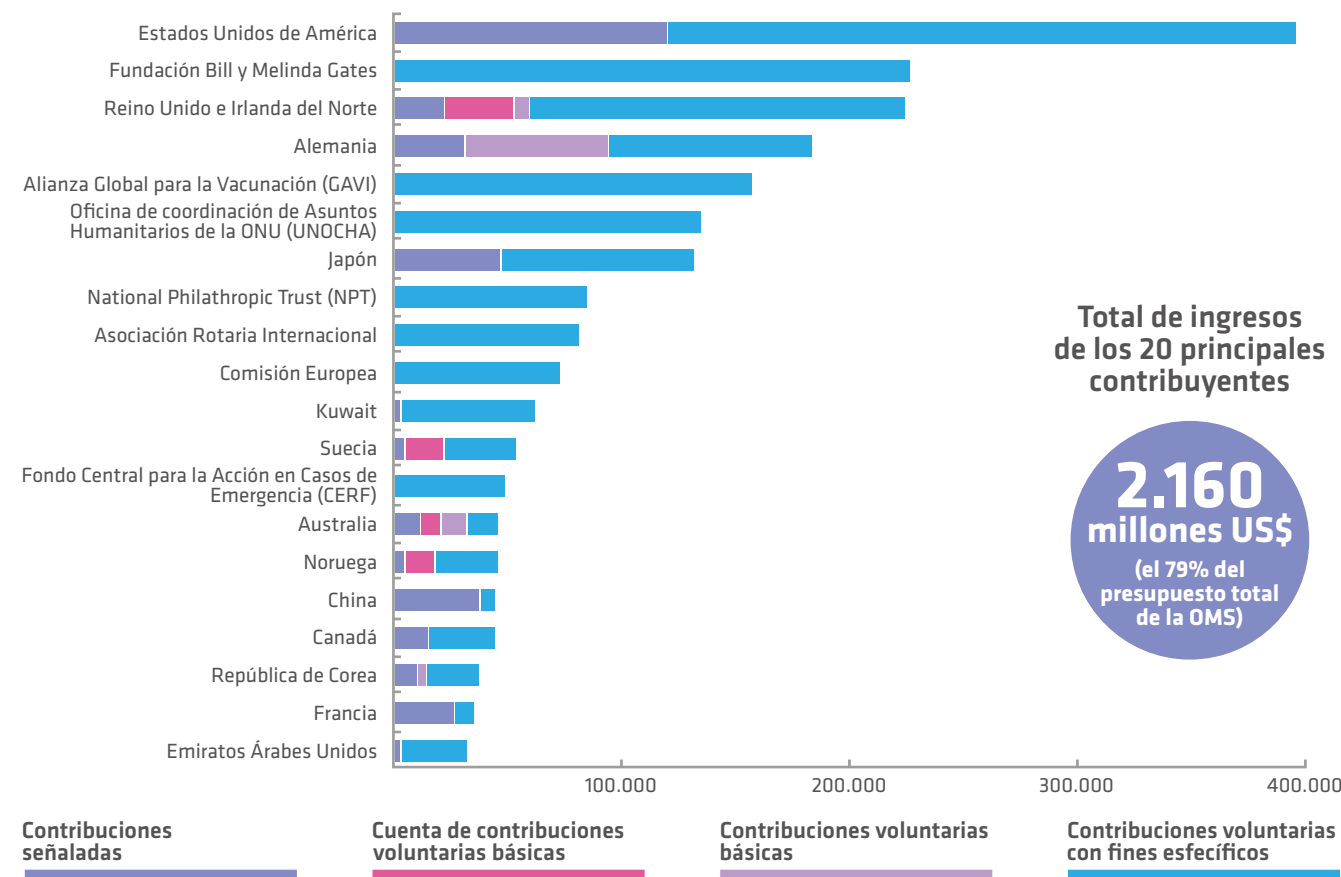
La cuarentena ha logrado contener la expansión del virus, pero muchos

cuestionan si el confinamiento era la mejor estrategia para ello, no solo por el perjuicio económico ocasionado, sino también por otras consecuencias que los noticiarios, más centrados en las actitudes heroicas y el *Resistiré*, no muestran, pero que han estado ahí y dejarán su huella, como el aumento de la violencia doméstica y maltrato infantil, el consumo de alcohol y otras sustancias adictivas asociado a la ansiedad, así como el estrés post-traumático y las secuelas psicológicas de la restricción. También los cambios que tendrá la forma de relacionarnos socialmente en el futuro.

El confinamiento ha hecho aumentar el uso de las tecnologías y la exposición a redes Wi-Fi y teléfonos móviles. No cabe duda de que esta sobreexposición tecnológica está teniendo efectos negativos para la salud, no solo relacionados con los posibles perjuicios de la “contaminación” electromagnética, sino por fomentar hábitos poco saludables con repercusión sobre la salud visual,



Los 20 principales contribuyentes al presupuesto de la OMS de 2018



Los 20 principales contribuyentes al presupuesto del programa de la OMS para 2018 (cantidades en miles de dólares). Fuente: OMS³²

el peso corporal, el riesgo cardiovascular, etc.

La polarización política también es una consecuencia directa que podemos observar ya cómo se acentúa estos días. En el pasado se ha observado que las situaciones de crisis favorecieron el ascenso de la extrema derecha. Se ha argumentado la influencia de la epidemia de gripe española de 1918 en el posterior ascenso del nazismo³⁵. Sin duda también en estos momentos el terreno se está convirtiendo en muy propicio para ello.

Otra consecuencia que por desgracia podemos observar estos días es que se ha disparado la cantidad de residuos plásticos por el uso de guantes, mascarillas y otros elementos de protección frente al virus. Aparte de ensuciar los campos y los mares cuando no se depositan en los contenedores adecuados, el impacto ambiental del incremento del plástico es elevado.

Por último, la vuelta a la actividad “normal” traerá consigo el regreso de elevados niveles de contaminación atmosférica, un impacto ambiental

que en nada va a ayudar a paliar los acuciantes efectos del cambio climático, y que como hemos comentado anteriormente, puede exacerbar la difusión y la gravedad de las infecciones. También la recomendación de evitar el transporte público y primar la movilidad con el vehículo particular para reducir el riesgo de contagio va a provocar inevitablemente un aumento de las emisiones.

EL FUTURO: LA NUEVA NORMALIDAD

La ONU califica la pandemia de COVID-19 como una llamada de atención, y urge a frenar el tráfico de fauna silvestre y la destrucción de hábitats, porque de lo contrario, seguiremos propiciando la aparición de otras pandemias.

Tras el estallido de la crisis sanitaria, China prohibió el consumo de animales salvajes para intentar acabar con el tráfico de esta fauna, con el objetivo de salvaguardar la salud pública y la seguridad ecológica³⁶. No es la primera vez que se intenta, pero su uso no solo en la medicina tradi-

cional sino también para consumo alimentario, hacen esta medida difícil de llevar a la práctica y en realidad requiere cambios culturales profundos. Aun así, los expertos no solo ponen el foco en el tráfico ilegal de especies, sino también en el comercio legal, que supone un riesgo tan grave como el ilegal para la propagación de enfermedades zoonóticas³⁷.

Después de la crisis del COVID-19, la pregunta no es si habrá una próxima epidemia, sino cuánto tardará en llegar. Puesto que no estamos corrigiendo las condiciones en las que se gestan, podemos afirmar con toda seguridad que ya se avecina la próxima pandemia. La única duda es cuál será su grado de morbilidad y letalidad. La mutación de un virus que combine una fácil capacidad de contagio del COVID-19 con la alta letalidad de otros como el Nipah o el MERS, provocaría un escenario apocalíptico. Y esto es algo que puede suceder.

Sin ir más lejos, durante la propia epidemia de coronavirus, saltó la alarma en China por otra infección causada por un hantavirus, en este

caso procedente de roedores³⁸. No obstante, su mecanismo de transmisión hace difícil que pueda propagarse rápidamente.

Desde los países occidentales es muy fácil lanzar el dedo acusador hacia China, como hace Donald Trump. Pero la mayoría de los focos infecciosos en los últimos años se han dado en granjas ganaderas, cuyos métodos intensivos se usan también aquí en occidente. Si seguimos perpetuando las prácticas actuales, la próxima pandemia está a la vuelta de la esquina. Los científicos advierten de que la ganadería intensiva, junto con el uso abusivo de antibióticos, las altas densidades de animales en las explotaciones y la baja diversidad genética, aumentan el riesgo de que los patógenos se conviertan en un problema de salud pública³⁹. Además de los virus, bacterias como la *Campylobacter jejuni*, presente en pollos y vacas, están cambiando genéticamente y podrían saltar la barrera de la especie y llegar a infectar a los humanos. Además, estos microorganismos se están haciendo resistentes a los an-

tibióticos, cosa que supone un serio peligro ya que llegará un momento en que nuestra defensa terapéutica podría no ser capaz de hacerles frente.

Esta crisis, como todas, es una oportunidad para rectificar. Sin duda algunos de los puntos clave para intentar paliar las pandemias en el futuro son:

- Mitigar el cambio climático para frenar futuros desastres ambientales y el desequilibrio que facilita los brotes de zoonosis.
- Reducir el nivel de contaminantes del aire como parte de las medidas de salud pública para frenar la propagación de COVID-19 y otras infecciones.
- La apuesta por una salida verde de la crisis, una transición ecológica hacia las energías limpias que además permita la creación de muchos puestos de trabajo en ese sector.
- Cambiar el actual modelo alimentario basado en la ganadería, sobre todo la industrial. No nos podremos proteger frente a futuras pandemias mientras sigamos

consumiendo carne regularmente y produciéndola en las condiciones actuales.

- Muchas voces afirman también que la forma más efectiva de evitar futuras pandemias es la evolución hacia dietas basadas en vegetales. Un reciente estudio⁴⁰ predice el aumento del veganismo y el crecimiento en el mercado de sustitutos cárnicos a base de vegetales debido a la pandemia del COVID-19.

Se ha reiterado que de esta crisis «saldremos mejores», que hemos sacado lo mejor de nuestro interior. Tengo mis dudas. Hay que ser optimistas; sin embargo, observo en general que la máxima aspiración es volver a recuperar el estilo de vida que teníamos antes de la pandemia. Pero ¿qué haremos cuando llegue la siguiente? Porque llegará. ¿Recordaremos las lecciones aprendidas en esta? Nadie lo sabe... el tiempo lo dirá. Y ojalá podamos verlo. ●

David Román

Mayo de 2020

REFERENCIAS:

- <https://www.sciencedaily.com/releases/2020/03/200317175442.htm>
- <https://elpais.com/ciencia/2020-04-19/los-otros-coronavirus-que-habitan-entre-los-humanos.htm>
- <https://www.unenvironment.org/resources/frontiers-2016-emerging-issues-environmental-concern>
- <https://www.isciii.es/InformacionCiudadanos/DivulgacionCulturaCientifica/DivulgacionISCIIPaginas/Divulgacion/ContaminacionCoronavirusDivulgacion.aspx>
- <https://www.medrxiv.org/content/10.1101/2020.04.15.20065995v2>
- <https://ehjournal.biomedcentral.com/articles/10.1186/1476-069X-2-15>
- http://www.simaonlus.it/wpsima/wp-content/uploads/2020/03/COVID19_Position-Paper_Relazione-circa-l%E2%80%99effetto-dell%E2%80%99inquinamento-dal-particolato-atmosferico-e-la-diffusione-di-virus-nella-popolazione.pdf
- http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-34662014000400009
- [https://es.wikipedia.org/wiki/Pandemia_de_gripe_A_\(H1N1\)_de_2009-2010](https://es.wikipedia.org/wiki/Pandemia_de_gripe_A_(H1N1)_de_2009-2010)
- <https://www.redaccionmedica.com/secciones/industria/caduca-gran-parte-de-la-reserva-del-gobierno-de-tamiflu-contrala-gripe-a--1450>
- <https://www.rtve.es/noticias/20100810/hara-espana-10-millones-vacunas-sobrantes-contragripe/343756.shtml>
- https://es.wikipedia.org/wiki/Virus_Nipah
- https://es.wikipedia.org/wiki/Epidemia_de_s%C3%ADndrome_respiratorio_agudo_grave_de_2002-2004
- https://es.wikipedia.org/wiki/Coronavirus_del_s%C3%ADndrome_respiratorio_de_Oriente_Medio
- <https://www.efe.com/efe/espana/sociedad/las-muertes-por-gripe-aviar-h7n9-se-disparan-en-china-a-principios-de-2017/10004-3179772>
- <https://elpais.com/ciencia/2020-05-20/posible-primer-salto-conocido-del-virus-de-animales-a-humanos-en-una-granja-de-visones-holandesa.html>
- <https://grain.org/es/article/6438-nuevas-investigaciones-sugieren-que-las-granjas-industriales-y-no-los-mercados-de-productos-frescos-podrian-ser-el-origen-del-covid-19>
- <https://www.nature.com/articles/s41586-018-0010-9>
- <https://www.dw.com/en/german-farmers-sweat-as-pig-fever-reaches-western-poland/a-53288878>
- <https://es.euronews.com/2020/05/13/brote-de-covid-19-en-los-mataderos-alemanes-se-puede-contagiar-por-el-consumo-de-carne>

REFERENCIAS:

- <https://elpais.com/sociedad/2020-05-26/asteriscos-incoherencias-y-opacidad-15-problemas-del-ministerio-con-la-gestion-de-datos-del-coronavirus.html>
- <https://elpais.com/sociedad/2020-05-25/sanidad-revisa-la-cifra-de-fallecidos-por-coronavirus-y-rebaja-en-casi-2000-las-muertes-registradas-desde-que-empezola-pandemia.html>
- <http://vgripe.isciii.es/inicio.do>
- <https://www.redaccionmedica.com/secciones/sanidad-hoy/coronavirus-sintomas-comunes-con-la-gripe-y-otros-que-no-lo-son-5894>
- https://www.niusdiario.es/sociedad/sanidad/test-sanitarios-hospitales-comunidades-autonomas-deciden-que-prueba-hacer-coronavirus-covid-19_18_2946570146.html
- <https://maldita.es/malditaciencia/2020/05/20/por-que-algunos-tests-dan-falsos-positivos-y-falsos-negativos/>
- <https://www.redaccionmedica.com/secciones/sanidad-hoy/coronavirus-sanidad-fernando-simon-falsos-positivos-test-rapido-7139>
- <https://elpais.com/internacional/2020-05-10/john-magufuli-el-bolsonaro-de-africa.html>
- <https://actualidad.rt.com/actualidad/354347-estudios-mortalidad-letalidad-coronavirus-oms>
- <https://www.bioecoactual.com/2020/05/20/covid-19-la-deficiencia-de-vitamina-d-aumenta-el-riesgo-de-ingresar-en-la-uci/>
- <https://www.redaccionmedica.com/secciones/sanidad-hoy/gripe-en-espana-casi-800-000-casos-52-000-ingresados-y-15-000-muertos-5427>
- <https://es.weforum.org/agenda/2020/04/como-se-financia-la-organizacion-mundial-de-la-salud/>
- <https://elpais.com/internacional/2020-05-29/trump-anuncia-que-ee-uu-rompe-relaciones-con-la-oms.html>
- <https://www.ohchr.org/SP/NewsEvents/Pages/DisplayNews.aspx?NewsID=25823&LangID=S>
- <https://blogs.publico.es/juantorres/2020/05/22/la-gripe-espanola-de-1918-y-el-ascenso-del-nazismo-tomen-nota/>
- <https://edition.cnn.com/2020/03/05/asia/china-coronavirus-wildlife-consumption-ban-intl-hnk/index.html>
- <https://www.nationalgeographic.es/animales/2020/05/para-evitar-proxima-pandemia-preocuparnos-por-comercio-legal-vida-silvestre>
- https://www.lasexta.com/tecnologia-tecnopxplora/ciencia/divulgacion/hantavirus-infeccion-china-epidemia-covid19-coronavirus_202003265e7cad73d41df90001c201ae.html
- <https://www.sheffield.ac.uk/news/nr/farming-increase-epidemics-bacteria-pandemic-1.888124>
- <https://www.marketsandmarkets.com/pdfdownloadNew.asp?id=255440423>

Aunque la mandarina es una fruta de temporada, hoy en día se puede encontrar fácilmente en conserva en las tiendas de comestibles. Eso sí, utilízala envasada en su jugo y sin azúcares añadidos.

INGREDIENTES:

- 200 g de garbanzos cocidos
- 2 hojas de lechuga
- 1 tomate
- ¼ de cebolla
- 1 mandarina
- Pimienta negra
- Pimentón dulce y picante
- Aceite de oliva
- Vinagre o zumo de limón
- Sal yodada

ELABORACIÓN:

1. Escurre los garbanzos en un colador y enjuágalos para eliminar todo el líquido.
2. Lava y escurre las hojas de ensalada. Córtalas en trocitos junto con el tomate y la cebolla.
3. Pela la mandarina. Limpia y separa sus gajos.
4. Mezcla en un cuenco un chorrito de aceite junto con una cucharada de vinagre o zumo de limón y una pizca de pimentón dulce y picante. Salpimenta y bate hasta obtener una salsa emulsionada.
5. Mezcla todos los ingredientes en un bol y aderézalos al gusto con la vinagreta.

Consejo: Es conveniente utilizar la sal yodada en preparaciones crudas, ya que el yodo se pierde con el calor. Resulta interesante que tanto vegetarianos como veganos la incluyan en su dieta en caso de no tomar algas a menudo.



Ensalada de garbanzos y mandarina



Arroz a banda



INGREDIENTES (2 personas):

- 140 g de arroz redondo
- 200 g de mezcla de setas
- 2 dientes de ajo picados
- 80 g de soja texturizada gruesa remojada en caldo de verduras y salsa de soja
- Pimentón
- Azafrán y cúrcuma
- 2 cdas. de tomate triturado
- 1 y ½ vasos de caldo de verduras
- Pimienta negra
- Aceite de oliva, sal

ELABORACIÓN:

1. Maceramos la soja texturizada en caldo de verduras y salsa de soja. Se puede meter en el microondas para acelerar el proceso. Reservamos.
2. Vertemos un buen chorro de aceite de oliva en una paella o sartén grande y añadimos el ajo picado. Dejamos que se dore.
3. Añadimos las setas. Salpimentamos y sofreímos un par de minutos. Una vez las setas hayan soltado todo el agua, añadimos la soja texturizada y dejamos cocinar a fuego medio-alto hasta que se dore.
4. Incorporamos el tomate, el pimentón, el azafrán y la cúrcuma, así como el arroz. Remove-mos durante un minuto y añadimos el agua o caldo. lo ideal es el doble líquido que de arroz, aunque es preferible quedarse corto y después rectificar.
5. Dejamos cocinar 18-20 minutos a fuego medio-bajo. Un consejo, después de añadir el arroz, deja que se cocine sin remover, hasta que se consuma el caldo. Pasado ese tiempo, déjalo al fuego 4-5 minutos más y para conseguir el apreciado 'socarrat'.



Esta es la versión vegana de la mayonesa tradicional, un alimento del que no se debe abusar por su contenido grasas refinadas (aceite de girasol). Por eso os recomiendo que lo utilizéis en contadas ocasiones. Ideal para acompañar el arroz a banda.



Alioli vegano

INGREDIENTES:

- 1 medida de aceite de girasol
- ½ medida de bebida de soja sin azúcar
- Vinagre
- Sal
- Ajo picado

ELABORACIÓN:

1. Vertemos el aceite y la bebida de soja en un vaso alto de batidora y trituramos, moviendo de arriba abajo. Dejamos que vaya cogiendo cremosidad (tardará más o menos 1 minuto). Si queda demasiado líquida, podemos añadir un poco de aceite. Cuando espese, añadimos el vinagre y la sal. Seguimos triturando y probando nuestra mayonesa hasta que demos con la cantidad justa de vinagre y sal.
2. Una vez lista, solo hay que añadir el ajo picado y el perejil y triturar un poco más.

Brownie de chocolate y frijoles negros

INGREDIENTES:

- 1 y ½ tazas de frijoles negros cocidos y escurridos
- 1 cda lino molido o chía + 3-4 de agua
- 2 cdas de cacao puro
- ½ cda levadura hornear
- Vainilla
- Pizca de sal
- 5 dátiles remojados
- ½ taza de bebida vegetal
- 3 cdas de aceite de oliva o coco
- 2 cdas de harina de nuestra preferencia
- + pepitas de chocolate, crema de cacahuete, nueces...

ELABORACIÓN:

1. Ponemos los dátiles en remojo durante al menos 8 horas. Transcurrido ese tiempo, retiramos el agua y los deshuesamos.
2. Mezclamos el lino o chía con 2-3 cucharadas de agua y dejamos que forme una consistencia gelatinosa.
3. Picamos los dátiles y los ponemos junto con el resto de ingredientes en un vaso de batidora o robot de cocina. Trituramos hasta obtener una masa homogénea.
4. Opcionalmente, podemos añadir a la masa pepitas de chocolate o frutos secos, un poco de crema de cacahuete... En el caso de los frutos secos, los picamos gruesamente (puedes hacerlo con las manos). La cantidad de estos ingredientes 'extra' va en función de tu gusto.
5. Vertemos la masa en un molde para horno forrado con papel vegetal. Horneamos a 180 °C unos 15-20 minutos, aunque el tiempo de cocción dependerá de la consistencia que más nos guste.

¿Sin ideas a la hora de hacer que tus hijos coman más legumbres? Aquí traemos la solución: ¡utilízalas en postres! ¿¿Qué?? Lo que lees. Amalgaman bien, dan consistencia, y se pueden combinar con harina para que no se pierda la textura abizcochada. A parte, bien mezcladas no dejan nada de sabor, por lo que podrás ofrecérselo a quien quieras sin que tenga ni idea de que su magdalena lleva por ejemplo... garbanzos. Es simplemente genial.

Te retamos a que hagas la prueba y nos digas si quien las deguste nota algo raro, antes de comentarles que lo que está comiendo lleva alubias. Luego vienen las risas.

uve Unión Vegetariana Española

Solicita más info:



PROMOCIÓN ESPECIAL 2020

Servicio de nutrición y dietética

Con tu cuota anual de socio UVE, bien sea nueva alta o renovación.



4 SESIONES
por 80 €

La UVE incorpora el nuevo servicio de atención nutricional, tanto para socios como no socios.

Con tu cuota de socio anual (20 €) tendrás acceso a un bono de 4 sesiones de asesoramiento nutricional a un precio especial de 80 €.



Legumbres:

alimento saludable y sostenible

Las legumbres, por sus cualidades nutricionales, son alimentos muy saludables y nutritivos¹, formando parte de la base de la dieta mediterránea y estando presentes en la gastronomía de casi todos los países del mundo. La experta en nutrición Margarita Ribot nos desvela todos sus secretos.

En el contexto de una dieta equilibrada, las legumbres son un alimento clave para prevenir las enfermedades no transmisibles (ENT). Las legumbres ayudan a mejorar la salud cardiaca, reducen el colesterol y ayudan a controlar el peso dada su capacidad saciante².

Las legumbres ayudan a controlar los niveles de azúcar en sangre y la diabetes, ya que la curva de glucosa en sangre tras su ingesta

“Las legumbres ayudan a mejorar la salud cardiaca, reducir el colesterol y controlar el peso dada su capacidad saciante”

es lenta y mantenida, al contrario de lo que sucede con los alimentos azucarados o con almidón, bajos en

fibra. Mantener el nivel de azúcar en sangre dentro del rango normal reduce el riesgo de desarrollar diabetes y también ayuda a las personas que padecen esta enfermedad a desarrollar más problemas de salud asociados con niveles que no están bien controlados³.

Son, además, una opción saludable para el corazón. Comer legumbres puede reducir el colesterol en la sangre y la presión arterial,

“Las legumbres también juegan un papel muy importante en la sostenibilidad, ya que generan importantes beneficios al terreno en el que se cultivan”

y ayudar con el control del peso corporal, todos factores de riesgo de enfermedades cardiovasculares^{4, 5, 6 y 7}.

Asimismo, las legumbres son una magnífica fuente de proteínas de origen vegetal, fibra, minerales (como el calcio, hierro, magnesio y zinc) y vitaminas (niacina y ácido fólico, especialmente en garbanzos, y vitamina B6 en lentejas, alubias o judías). Al no contener gluten, son aptas para celíacos.

Las legumbres son también una buena fuente de energía, ya que los carbohidratos complejos de las legumbres son absorbidos de manera más lenta por el cuerpo, liberando energía de forma más duradera, ayudando a controlar el peso⁸.

El consumo habitual de legumbres, especialmente combinadas con verduras, ayuda a mantener un peso saludable. Su alto contenido en fibra aumenta la sensación de saciedad. La fibra aglutina toxinas y colesterol en el intestino y ayuda a su eliminación del organismo. A su vez, la fibra aumenta el volumen de las heces y favorece el tránsito intestinal.

Las legumbres juegan, por otro lado, un papel muy importante en la sostenibilidad, ya que generan importantes beneficios al terreno en el que se cultivan⁹. Entre estos beneficios destaca la capacidad de transformar el nitrógeno atmosférico en otros compuestos de nitrógeno que son utilizados por las plantas en crecimiento, mejorando la fertilidad del suelo. La FAO estima que las legumbres pueden ayudar a fijar entre 72 y 350 kg de nitrógeno por hectárea y año. Incluso algunas especies de legumbres son capaces



de liberar fósforo en el suelo, lo que también juega un papel importante en la nutrición de las plantas.

Ambas propiedades sobre la sostenibilidad permiten reducir considerablemente el uso de fertilizantes químicos que, junto con su mayor tasa de acumulación de carbono en el

suelo con respecto a otros cultivos, redundan en la atenuación del cambio climático.

Por este y otros motivos, las legumbres forman parte de los cultivos de rotación destinados a mantener la fertilidad del suelo y, por tanto, a mejorar su calidad, ya que contribuyen a aumentar la materia orgánica, la biomasa y la actividad microbiana (bacterias, hongos...) en el suelo. Las legumbres también mejoran la estructura del terreno y la capacidad de retención de agua, ayudando a su vez a reducir la

“El agua utilizada para producir 1 kg de alimentos ricos en proteínas de origen animal es mucho más elevada que la necesaria para producir 1 kg de legumbres”



erosión eólica e hídrica. Todos estos factores ayudan a mejorar el rendimiento del terreno y a contener la amenaza para la seguridad alimentaria que supone la degradación del suelo.

“Las legumbres son en resumen un súper alimento, buenas para nuestra salud y para nuestro planeta”

También están vinculadas a una agricultura sostenible al utilizar el agua eficientemente. El agua utilizada para producir 1 kg de alimentos ricos en proteínas de origen animal es cientos de veces más elevada que el agua necesaria para producir 1 kg de legumbres.

Las legumbres tienen al mismo tiempo una huella de desperdicio de alimentos reducida, porque se desperdicia una parte muy pequeña de los cultivos y además pueden almacenarse durante largos períodos de tiempo sin perder sus propiedades nutricionales, minimizando la pérdida.

Como podéis comprobar, las legumbres son en resumen un súper



Margarita Ribot es Coach en Nutrición y Salud, y actualmente está completando un máster en Food, Nutrition & Health por la University College Dublin para ser nutricionista registrada en el Reino Unido e Irlanda. Es la autora del premiado blog [Tasty Mediterraneo](https://www.tastymediterraneo.com), ha compartido con la FAO cinco de sus recetas de legumbres para la celebración del Año Internacional de las Legumbres, es Gourmet Guru de la *Global Pulse Confederation* representando a España e Irlanda y ha hablado de la importancia de las legumbres en la dieta mediterránea en la sede de la ONU en Nueva York con motivo de la primera celebración del *Día Mundial de las Legumbres*.

En su *podcast de nutrición y salud* entrevista regularmente a expertos en el mundo de la nutrición y la salud, que dan consejos basados en evidencias científicas y que ayudan a vivir mejor y a llevar un estilo de vida saludable.

alimento, bueno para nuestra salud y para nuestro planeta.

Para sacar el máximo partido a las legumbres es importante tener en

cuenta que cuando se combinan con otros alimentos, sus valores nutricionales pueden incrementarse o disminuir:

- Legumbres + cereales: Combinando legumbres con cereales ayudamos al cuerpo a asimilar mejor la absorción de proteína, así como del hierro y otros minerales presentes en las legumbres.
- Legumbres + vitamina C: Otra forma de incrementar la capacidad de absorción del hierro de las legumbres es tomarlas con alimentos ricos en vitamina C (zumo de limón en las lentejas, por ejemplo, o zanahorias, pimientos, etc.).
- Legumbres + té/café: Es importante saber que tomar té o café disminuye la capacidad del cuerpo de absorber el hierro y los minerales de las legumbres.

Podéis encontrar una gran cantidad de recetas vegetarianas y veganas de la dieta mediterránea, donde las legumbres son las principales protagonistas, en el blog Tasty Mediterraneo (<https://www.tastymediterraneo.com/es/category/legumbres/>). ●

Margarita Ribot
Mayo de 2020

REFERENCIAS:

1. Food and Agriculture Organization of the United Nations. (2016). *Pulses: Nutritious seeds for a sustainable future*. <http://www.fao.org/pulses-2016/faq/en/>
2. Food and Agriculture Organization of the United Nations. (2016). *Pulses: Nutritious seeds for a sustainable future*. <http://www.fao.org/documents/card/en/c/3c37a47f-228c-4bdc-b8a5-593759464eb4/>
3. Satija, A.; Bhupathiraju, S.N.; Rimm, E.B. et al. (2016). “Plant-Based Dietary Patterns and Incidence of Type 2 Diabetes in US Men and Women: Results from Three Prospective Cohort Studies” en *PLOS Medicine*, 13(6)
4. Ha, V.; Sievenpiper, J.L.; de Souza, R.J. et al. (2014). “Effect of dietary pulse intake on established therapeutic lipid targets for cardiovascular risk reduction: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials” en *Canadian Medical Association Journal*, 2014 May 13; 186(8): E252-E262
5. Jayalath, V.H.; de Souza, R.J.; Sievenpiper, J.L. et al. (2014). “Effect of dietary pulses on blood pressure: a systematic review and meta-analysis of controlled feeding trials” en *American Journal of Hypertension*, Vol 27, Issue 1, Jan 2014, 56-64
6. Ndanuko, R.N.; Tapsell, L.C.; Charlton, K.E. et al. (2016). “Dietary Patterns and Blood Pressure in Adults: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials” en *Advances in Nutrition*, Vol 7, Issue 1, Jan 2016, 76-89
7. Tosh, S.; Yada, S. (2010). “Dietary fibres in pulse seeds and fractions: Characterization, functional attributes, and applications” en *Food Research International*, Vol 43, Issue 2, March 2010, 450-460
8. Kim, S.J.; de Souza, R.J.; Choo, V.L. et al. (2016). “Effects of dietary pulse consumption on body weight: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials” en *The American Journal of Clinical Nutrition*, Vol 103, Issue 5, May 2016, 1213-1223
9. Food and Agriculture Organization of the United Nations. (2016). *Food and Agriculture Organization of the United Nations. Soils and pulses: symbiosis for life*. <http://www.fao.org/documents/card/en/c/56244a4c-d35a-48f8-b465-89f46f343312/>

UVE

Unión Vegetariana Española



NUEVO BUSCADOR veggie

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



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

PIDE EL SELLO RECOMENDADO UVE EN TU ESTABLECIMIENTO



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

PIDE EL CIERRE DE LOS MERCADOS ILEGALES DE ANIMALES

Más del 70% de las enfermedades humanas actuales tienen un origen animal, por eso, el comercio ilegal de vida salvaje supone una grave amenaza para la salud de todos. Muchas de las especies traficadas acaban en estos mercados ilegales donde son consumidas.

Hacinamiento de especies en los mercados, convivencia de animales vivos y muertos, falta de mínimas condiciones higiénicas, consumo y contacto directo con restos de animales silvestres... este es el escenario, que se repite en cientos de mercados asiáticos de comercio ilegal de animales, y que expone a los humanos al contacto con los virus de los que esos animales pueden ser portadores.

Por ejemplo el pangolín, la víctima más afectada del mundo por el tráfico de especies, podría ser el vector que ha desencadenado la actual pandemia de coronavirus, al consumirse en China y otros mercados asiáticos como una exquisitez. Si bien no se ha confirmado al 100% que el origen del Covid-19 provenga de esta especie, sí hay unanimidad en que tiene su origen en el comercio y la venta ilegal de especies.

UNA AMENAZA PARA LA SALUD DE TODOS

El consumo de carne procedente de animales salvajes es una práctica común desde hace muchos años en Asia y África. Millones de animales (desde serpientes a monos) se ofrecen en los mercados y se consumen sin ningún control sanitario, empujando a cientos de especies al borde de la extinción por esta razón. A la vez, y como se



viene demostrando con las últimas pandemias de origen animal, es un grave riesgo para la aparición de futuras pandemias. En WWF luchamos desde hace décadas para acabar con el tráfico de especies. Hacemos un esfuerzo especial para combatir este delito, exigiendo que se aplique rigurosamente la normativa internacional y pidiendo el cierre de los mercados de carne silvestre donde se comercia de forma ilegal con muchos animales traficados.

APOYO TOTAL AL CIERRE DE MERCADOS

WWF ha realizado una encuesta en 5 países de la región: Hong Kong, Japón, Myanmar, Tailandia y Vietnam que demuestra el apoyo al cierre de los mercados de vida silvestre. Los resultados son casi unánimes: entre el 80% y 90% de los consultados apoyarían que su gobierno aplique una normativa para cerrar los mercados ilegales de animales.



Si bien el gobierno chino ya anunció una prohibición total del consumo de animales salvajes el 24 de febrero de forma temporal, la investigación de WWF confirma que los ciudadanos asiáticos consultados apoyarían el cierre con carácter permanente, ejemplo a seguir por otros gobiernos para que, con la prohibición, el comercio ilegal no se traslade a otro país vecino.

El momento de actuar es ahora, juntos podemos evitar futuras pandemias que ponen en riesgo la salud mundial. Tú también puedes sumar tu voz y unirte a las millones de personas que exigen medidas estrictas contra el tráfico ilegal de especies y reclaman el cierre de los mercados ilegales de vida salvaje.

Súmate y Firma la petición.

STOP TRÁFICO DE ESPECIES

Firma la petición de WWF: traficoespecies.wwf.es/blog/pide-el-cierre-de-los-mercados-ilegales-de-animales

FIRMAR LA PETICIÓN

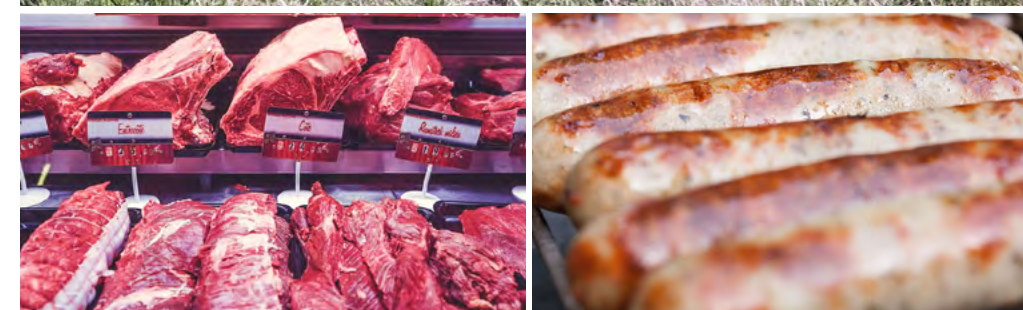
LA COMISIÓN EUROPEA RECONOCE QUE LA CARNE DAÑA LA SALUD Y EL MEDIOAMBIENTE, PERO NO HACE NADA PARA IMPEDIRLO

- En el borrador de su estrategia alimentaria, presentada el pasado mes de mayo, se planteaba acabar con la publicidad de carne, pero finalmente no lo hará por la presión de la industria.
- España es el país de la UE con mayor consumo de carne, cerca de 275 g al día por persona, cuando la ciencia recomienda no superar los 300 g semanales.

Una versión filtrada de la estrategia, distribuida el 19 de mayo, mostró que la Comisión estaba considerando poner fin a la publicidad de carne financiada por la UE, pero ha desaparecido de la versión publicada hoy. La desaparición de esta medida, que buscaba reducir el consumo y la producción de carne, indica la presión de última hora de la industria cárnica y sus aliados en la Comisión.

«La estrategia “Del campo a la mesa” presentada hoy por la Comisión Europea es claramente insuficiente para afrontar los retos a los que nos enfrentamos en el presente y que se verán aún más agravados en el futuro si no se actúa con urgencia y contundencia», ha afirmado el responsable de agricultura en Greenpeace España, Luís Ferreirim. «La Comisión acepta lo que dice la ciencia y reconoce que producir y consumir demasiada carne daña la salud, contribuye a la destrucción de la naturaleza e impulsa el colapso climático pero, sin embargo, no establece ninguna medida que permita revertir esta situación».

La Comisión Europea ha gastado alrededor de 23 millones de euros al año en publicidad de productos cárnicos y, en particular, se destinaron 5 millones de euros para publicidad de carne de vacuno en 2020. Por otro lado, a través de la Política Agrícola Común (PAC), la UE gasta aproximadamente una quinta parte de su presupuesto total, entre € 28-32 mil



millones al año, en la ganadería y en la producción de alimentos para el ganado.

Según los últimos datos de la FAO, España encabeza el consumo de carne en la UE, alrededor de unos 100 kg por persona al año, lo que significa unos 275 g al día. La prestigiosa revista médica The Lancet recomienda un cambio en las dietas y que no se consuma más de 300 g de carne por persona a la semana, para proteger la salud humana y el medioambiente, y hacer frente a la emergencia climática. Greenpeace calculó que una dieta segura para el clima significa una reducción del 76% en el consumo de carne en España para 2030, y una reducción del 84% para 2050.

COVID-19 Y FUTURAS PANDEMIAS

Si bien la estrategia de biodiversidad de la Comisión Europea, también publicada hoy, reconoce los vínculos entre la destrucción de los ecosistemas y el surgimiento de nuevas enfermedades, la estrategia “Del Campo a la Mesa” aborda la crisis provocada por la COVID-19 principalmente desde la perspectiva de la “seguridad alimentaria” manteniendo los altos niveles de producción

de alimentos. Ambas estrategias no logran vincular la ganadería industrial con el riesgo de transmisión de enfermedades, especialmente las explotaciones de aves de corral y cerdos, donde los animales se mantienen en números muy altos y confinados, y se transportan a través de grandes distancias, lo que aumenta este riesgo.

La ganadería industrial tiene un papel bien reconocido en la emergencia y propagación de infecciones virales similares a la COVID-19. Se estima que el 73% de todas las enfermedades infecciosas emergentes se originan en animales, y el ganado puede transmitir una cantidad extraordinaria de enfermedades a los seres humanos. La ganadería también es el principal impulsor de la destrucción mundial de los bosques, y la comunidad científica estima que el 31% de los brotes de enfermedades emergentes están vinculados a los cambios de uso del suelo.

<https://es.greenpeace.org/es/sala-de-prensa/comunicados/la-comision-europea-reconoce-que-la-carne-dana-la-salud-y-el-medioambiente-pero-no-hace-nada-para-impedirlo/>



ES HORA DE DESMANTELAR LAS GRANJAS INDUSTRIALES Y ACOSTUMBRARNOS A COMER MENOS CARNE

Recomendamos este artículo de Gene Baur, presidente y cofundador de Farm Sanctuary, una organización de defensa y rescate de animales de granja.

Los mataderos son un caldo de cultivo para las enfermedades, además de puntos críticos de gestación del coronavirus; docenas de centros han cerrado en Estados Unidos después de que miles de trabajadores enfermaran a causa del virus.

El presidente norteamericano, Donald Trump, ordenó durante la pandemia del coronavirus que todos los mataderos del país permanecieran abiertos, eximiéndoles de toda responsabilidad legal por exponer a sus trabajadores a riesgos intolerables. Al mismo tiempo, el gobierno de los EE.UU. gasta más de 200 millones de dólares mensuales en apoyar a las industrias cárnica y láctea, mientras que la agroindustria presiona para obtener más estímulos económicos para volver a sacrificar animales como se hace regularmente.

La actividad pecuaria intensiva perjudica a las personas, a los animales y al planeta, y no debería recibir ninguna financiación por parte del gobierno. Para exponerlo de una manera clara: es hora de acostumbarnos a comer menos, o nada de carne.

Las granjas industriales y los mataderos exigen de manera continua mano de obra barata y fácilmente desechable para llevar a cabo tareas difíciles y peligrosas. Para conseguirla, los agronegocios han obtenido adaptaciones regulatorias para explotar mano de obra inmigrante y penitenciaria. Aun así, esta industria se han enfrentado a una escasez crónica de personal y la capacidad para seguir matando al ganado no se pudo mantener en plena ola de infecciones generadas por el coronavirus en los mataderos, provocando que los animales destinados al sacrificio pasaran a la reserva en la cadena de suministro. Millones de estas inocentes criaturas han tenido que ser finalmente sacrificadas y totalmente desechadas. Se trata de muertes trágicas, al igual que lo son las miles de millones de muertes innecesarias resultantes de este negocio. Podemos vivir bien sin necesidad de explotar y consumir animales.

Más de 9 mil millones de animales de granja son explotados en las granjas industriales en los Estados Unidos, y cada año, cientos de millones

mueren antes de llegar al matadero. Siempre que el sistema sea rentable, esta industria considera tanto a los animales y a sus trabajadores como algo desechable. Por ejemplo, los pollos criados para el consumo han sido genéticamente modificados para que crezcan cuatro veces más rápido de lo que crecerían de manera natural, lo que les causa dolorosas enfermedades y provoca la muerte de millones de aves antes de ser vendidas a los mataderos. Estas tempranas muertes se consideran aceptables dentro de esta industria porque los beneficios generados por el rápido crecimiento de los pollos son mayores que los costes.

De cara a un mundo post-pandemia, **deberíamos contemplar un sistema alimentario más fuerte y sostenible, que no mercantilice con los seres sintientes.** Podemos alimentar a más gente con menos extensión de tierra y menos recursos a través de la agricultura, lo que aliviaría de una manera significativa nuestra huella ecológica y liberaría millones de hectáreas de tierra, ya que en los Estados Unidos se utilizan diez veces más terreno para la actividad pecuaria que para la agricultura. Pasar a consumir vegetales en lugar de animales mejoraría los ecosistemas naturales, el hábitat de la fauna silvestre y propiciaría la vuelta a la biodiversidad. Permitiría la regeneración y la sanación del planeta además de reducir las amenazas del cambio climático

y futuras pandemias, las cuales han sido relacionadas con abusos de otros animales y el medio ambiente.

Las inflexibles cadenas de suministro expuestas durante la pandemia deberían ser más cortas y ágiles, con consumidores que tengan una conexión más cercana con su fuente de alimentos y los agricultores. El interés generalizado por la horticultura durante la pandemia es alentador. Los huertos familiares pueden generar más alimento del que creemos, como los Jardines de la Victoria, donde se cultivó el 40% de la producción nacional estadounidense durante la Segunda Guerra Mundial. Los huertos urbanos, los mercados de agricultores, los programas agrícolas apoyados por la comunidad y los jardines comunitarios, todos ellos ya en plena expansión previa a la pandemia, pueden proveernos de comida nutritiva y también ser una fuente de empleos relevantes en diversos entornos, a la par que merecen más apoyo gubernamental e institucional que las granjas industriales y los mataderos.

Los agronegocios norteamericanos están utilizando una influencia indebida para obtener miles de millones de dólares de estímulo a raíz de esta pandemia, y se han aprove-

chado de los programas gubernamentales para financiar las granjas industriales durante décadas. Un estudio publicado en 2018 descubrió que en EE.UU. el 73% de los ingresos de la industria láctea durante 2015 —más de 22 mil millones de dólares— provenían del gobierno. En 2018 y 2019, el sector agrícola y ganadero recibió 14 mil millones y 16 mil millones de dólares respectivamente por pérdidas en el comercio, además de los miles de millones que ya recibe de manera anual. La industria también ha tenido acceso a bienes escasos como el agua a un coste inferior al de mercado, y exenciones de las leyes laborales, bienestar animal, y otras leyes que le permiten externalizar costes derivados de su irresponsable conducta. Esto tiene que parar.

En lugar de matar animales, explotar a los trabajadores, y despojar el medio ambiente, podemos alimentarnos de una manera sostenible y ayudar a sanar al planeta a través del cultivo de los vegetales orientado a las comunidades. Las tierras de cultivo que actualmente generan monocultivos con productos petroquímicos para alimentación animal pueden pasar a cosechar legumbres, granos, frutas, verduras, frutos secos, semillas y otros culti-

vos directamente para el consumo humano. El césped suburbano puede convertirse en un jardín y en un entorno urbano, la comida ya se está cultivando en solares, colegios y patios de las iglesias, tejados, jardines forestales, contenedores y jardineras, e incluso en edificios abandonados reformados que ahora constituyen jardines verticales. Todo esto es una tendencia positiva que debería de incentivarse.

De cara al futuro, busquemos la creación de una “nueva normalidad” sin granjas industriales ni mataderos.

Las políticas gubernamentales que han estado permitiendo abusos deben ser redirigidas para apoyar un sistema más diversificado y saludable que permita producir alimentos nutritivos en lugar de volver al *statu quo* que causa dolor y sufrimiento tanto a animales como a personas. Y por nuestra parte, es hora de acostumbarnos a comer menos, o nada de carne.

Fuente: The Guardian

Traducido por Ana Belén García

<https://www.hazteveg.com/n/45483/es-hora-de-desmantelar-las-granjas-industriales-y-acostumbrarnos-a-comer-menos-carne>



CERTIFICACIONES

Contacto para certificaciones: adm@unionvegetariana.org

productos
aptos
para
veganos y
vegetarianos

ALPRO



En **Alpro** hemos visto el futuro y es vegetal. Queremos inspirar al mundo para invitarles a hacer pequeños gestos hacia una dieta más vegetal, porque es **un primer gran paso hacia un mundo más sostenible** y, además, **es bueno para la salud**. Y esto es lo que pensamos desde que iniciamos este camino en 1980.

Siempre, siempre, siempre vamos a intentar desarrollar los mejores productos del mercado. Porque lo que es bueno para ti y bueno para el planeta, ¡tiene que saber bien!

Ya sea tu desayuno, tu snack de media mañana, tus recetas más creativas o tu postre después de cada comida, elige Alpro 100% vegetal.

Descubre Alpro coco, que sabe un poquito a isla tropical, o el resto de nuestra deliciosa gama. ¡Bien hecho!

www.alpro.com/es/



BIOPOLIS



En **ADM Biopolis** somos pioneros y expertos en la búsqueda, diseño y desarrollo de **microorganismos** para fines industriales y relacionados con la salud. Para **desarrollar productos innovadores**, nuestra I+D se fundamenta en plataformas de investigación armonizadas e interconectadas.

Nuestro objetivo es **comprender la compleja relación entre el microbioma y la salud** con la ayuda de una tecnología de secuenciación propia. Existen numerosas indicaciones de salud que están completamente relacionadas con nuestra microbiota y su comportamiento. Por ello, enfocamos el desarrollo de **soluciones probióticas** de una manera integral: aislamos, seleccionamos, desarrollamos y producimos las cepas adecuadas para iniciar la alteración específica del microbioma.

www.biopolis.es



SORIA NATURAL



BurVeg BIO Original es la nueva **hamburguesa vegetal y ecológica** de Soria Natural, con sabor a carne y elaborada con **ingredientes 100% vegetales y ecológicos**. Al probarla tendrás la misma experiencia de comer una hamburguesa de vacuno con ingredientes vegetales procedentes de agricultura ecológica. Además, mantiene un excelente perfil nutricional: BurVeg contiene gran cantidad de proteína (20 g de proteína vegetal por ración), bajo contenido de grasas saturadas, alto contenido de grasas insaturadas y no tiene azúcares añadidos. Está elaborada principalmente con **soja, trigo y arroz** e incluye entre sus ingredientes destacados el aceite de oliva virgen extra (5%). Al ser **Bio**, no tiene aditivos, conservantes y colorantes artificiales siendo, por tanto, apta para veganos.

www.sorianatural.es



CERTIFICACIONES

Contacto para certificaciones: adm@unionvegetariana.org

productos
aptos
para
veganos y
vegetarianos

PÍO DEL RAMO



Para la elaboración de su **Char-donnay Barrica**, en la bodega **Pío del Ramo** recogen la uva procedente de **cultivos ecológicos** cuando esta se encuentra en su punto óptimo de madurez, vendimiando siempre de madrugada, cuando las temperaturas bajan, para conservar toda la integridad de aromas varietales y evitar posibles oxidaciones inevitables con el calor. Una vez en la bodega, el vino se clarifica por frío, almacenándose en **barricas de roble** cuando arranca la fermentación y permaneciendo así en presencia de sus lías con tres battonages semanales. De esta forma se obtiene un vino de color amarillo pálido con reflejos dorados y **aromas complejos con notas tropicales, untuoso en boca y con una acidez equilibrada** que invita a una segunda copa.

www.piodelramo.com



DELIZUM



En **Panrico** partimos de una tradición panadera que se remonta a 1928. **Somos panaderos**. Horneamos muchos tipos de pan, todos con **ingredientes de gran calidad** y cada uno con sus propias características nutricionales y su rico sabor, adaptándonos a las necesidades y gustos de todos nuestros consumidores.

Contamos con una **amplia gama de productos**, la mayoría de ellos certificados como veganos: nuestro **Pan Blanco**, siempre rico y tierno hasta la última rebanada; la gama **Cerealía**, elaborada con una selección de cereales y semillas; **Panrico 100% Integral**, caracterizado por su alto contenido en fibra, y nuestro **Pan al estilo Rústico**, horneado al punto, cortado en rebanadas gruesas y espolvoreado con harina.

www.panpanrico.es



TRÉBOL VERDE



Trébol Verde es la primera marca europea en homologar sus productos con los **tres certificados** más valorados en su categoría por los consumidores de productos veganos y ecológicos. Trébol Verde ofrece la gama de productos de limpieza más amplia certificada por **V-Label** en la categoría vegana. También cuentan con el certificado **Ecolabel**, el único certificado oficial a nivel europeo de productos ecológicos de limpieza. Y en su compromiso por un mundo más justo, cuentan con el certificado internacional **Cruelty Free**.

Trébol Verde apuesta por un mundo más verde, más sostenible y más justo y fabrica sus productos en España. Una buena muestra es su **Lavavajillas hipoalergénico para pieles sensibles**.

www.trebolverde.es



SUPLEMENTACIÓN *deportiva* PARA ATLETAS *veganos*

A raíz del documental *The game changers*, no son pocos los atletas que se han planteado y se plantean un cambio en su alimentación para aprovechar los beneficios de una dieta vegetal con respecto a su rendimiento. Podéis leer un artículo con mi opinión sobre dicho documental en la página web de la Unión Vegetariana Española.



Antes de nada, es importante dejar claro que sí, que es perfectamente posible dar el máximo rendimiento de uno mismo —en este caso físicamente hablando, pero también en todos los sentidos— llevando una alimentación libre de productos de origen animal.

La suplementación no es necesaria *per se* para mejorar nuestro rendimiento como deportistas, aunque si eres un atleta vegetariano o vegano, es importante que conozcas qué suplementos deportivos puedes considerar y con cuáles estarías tirando el dinero, así como conocer los que son veganos y los que no.

Para ello vamos a estudiar en primer lugar qué suplementos han demostrado su eficacia científicamente, pues por desgracia son realmente pocos. De esta forma podremos evitar derrochar el dinero en productos que no traen consigo beneficio alguno y que pueden incluso llegar a ser peligrosos.

QUÉ ES UN SUPLEMENTO DEPORTIVO Y CUÁNDO UTILIZARLO

Por definición, un suplemento o ayuda ergogénica —aunque no son lo mismo pues hay suplementos que no son ayudas ergogénicas—, es toda sustancia, alimento, componente o nutriente no alimenticio que es ingerido intencionadamente, además de la dieta consumida habitualmente, con el objetivo de lograr un beneficio específico para la salud y/o rendimiento¹.

Ahora bien, dentro de toda la variedad de estos complementos que podemos encontrar en tiendas especializadas o en internet, debemos ser capaces de diferenciar aquellos que realmente han demostrado que funcionan.

Pero lo primero es lo primero, y hay que dejar claro que, aunque hayan demostrado su eficacia, no debemos lanzarnos a comprarlos y suplementarnos sin ton ni son. Deberían ser los profesionales de la nutrición quienes valorasen si una persona necesita o no un suplemento, teniendo en cuenta antes de nada que la base de un buen rendimiento deportivo está en una buena alimentación.

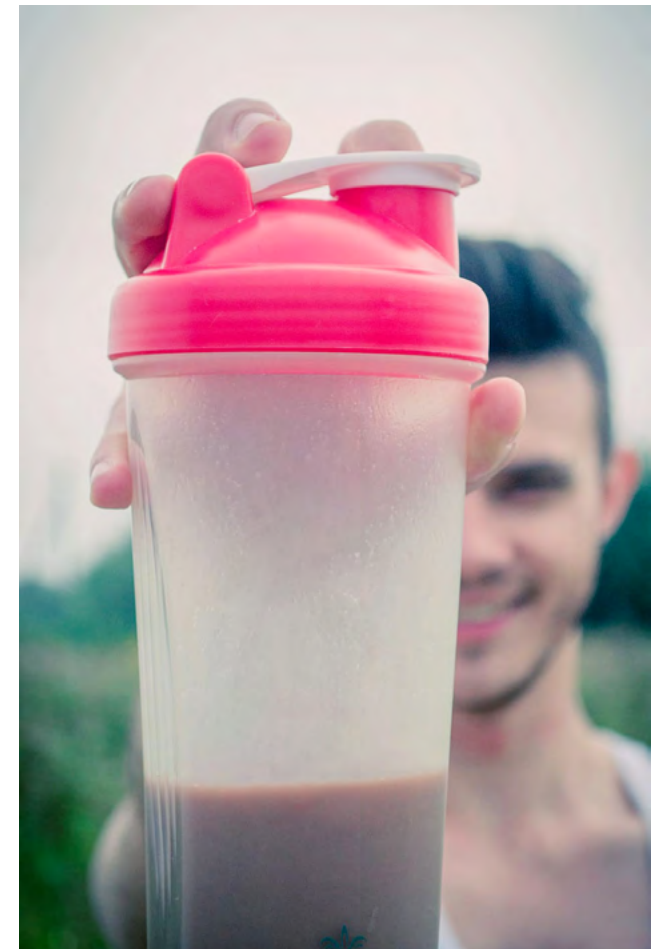
La alimentación es lo primero a valorar antes de comprar ningún suplemento. Da igual cuánto dinero te gastes, si no estás comiendo bien no te va a servir de nada. Por eso recomiendo encarecidamente acudir a un dietista o dietista-nutricionista antes de comprar complemento alguno. No es suficiente que a un amigo tuyo le haya ido bien y te lo recomiende. La pauta siempre debe ser personalizada.

“La suplementación no es necesaria per se para mejorar nuestro rendimiento como deportistas”

Seguramente, y aunque de primeras te parezca mayor inversión, te ayude a ahorrar dinero a largo plazo, y sobre todo ganarás en garantías de seguridad y salud.

Para dejar claro a qué me refiero con una buena alimentación, estamos hablando de tener un aporte adecuado de proteínas, ácidos grasos esenciales, hidratos de carbono y fibra, vitaminas, minerales y fitoquímicos como antioxidantes y antiinflamatorios. Es decir, consumir a diario verduras, frutas, legumbres y sus derivados, frutos secos y semillas, cereales, tubérculos y aceite de oliva. Alimentos que deberían ser la base de toda alimentación vegetariana y vegana, y por qué no decirlo, también de aquellos que consumen carne y pescado.

Especialmente útiles en deportistas, por su marcado efecto antiinflamatorio, son la cúrcuma y el jengibre. Para aprovechar mejor la cúrcuma se debe acompañar de



¿Cómo debería planificarse correctamente una dieta orientada a la nutrición deportiva?



La pirámide de nutrición deportiva según muchos atletas, entrenadores y empresas comercializadoras de suplementos

Enfoque según nutricionistas deportivos y otros expertos basado en evidencias científicas



Infografía de mysportscience @jeukendrup . Fuente: www.mysportscience.com

pimienta negra. Y como alimentos concentrados en antioxidantes destacan los frutos rojos.

Por último antes de comentar aquellos suplementos realmente funcionales, recordemos que el más importante para un atleta vegetariano o vegano —y que no es ayuda ergogénica, sino algo imprescindible— es la vitamina B12. Así que, de invertir en algo, invierte en tomarte los 2.000 µg de cianocobalamina semanales, o los 25 µg diarios.

Ahora ya estamos listos para pasar a ver cuáles son los suplementos que han demostrado su eficacia, y para ello vamos a guiarnos por los diferentes grados de evidencia científica.

SUPLEMENTOS DEPORTIVOS CON EVIDENCIA CIENTÍFICA DEMOSTRADA

El sistema de clasificación ABCD divide los suplementos para deportistas en 4 grupos según el nivel de evidencia, teniendo además en cuenta otros puntos como que el producto

sea seguro, legal y eficaz para mejorar el rendimiento deportivo²:

- **Grado A:** Suplementos autorizados para su uso en situaciones específicas utilizando protocolos individualizados. Datos procedentes de numerosos ensayos clínicos aleatorizados, metaanálisis o revisiones sistemáticas.
- **Grado B:** Suplementos que disponen de pocas pruebas sobre efectos beneficiosos y que necesitan de más investigación. Posible uso mediante protocolos individualizados.
- **Grado C:** Suplementos sin pruebas de efectos beneficiosos. Consenso de opinión de expertos o pequeños estudios.
- **Grado D:** Suplementos prohibidos o con alto riesgo de contaminación con sustancias positivas en dopaje.

Veamos cada uno de los suplementos del grupo A detenidamente³:

1. Proteína en polvo

Existe una relación causa-efecto entre la ingesta de proteína y el aumento o mantenimiento de masa muscular. La proteína de suero de leche tiene un marcado carácter anabólico y los aislados vegetales están pendientes de investigación para demostrar el mismo efecto.

Su ingesta después del entrenamiento favorece la síntesis de proteínas en el músculo. A pesar de que la mayor evidencia ha sido demostrada con proteína whey (suero de leche), cabe esperar que el efecto sea parecido si hablamos de proteína vegana, ya que al fin y al cabo se trata de una forma cómoda y rápida de administrar una cantidad concreta del

“Independientemente del resto de suplementos, el más importante para cualquier atleta vegano sigue siendo la B12”

sea parecido si hablamos de proteína vegana, ya que al fin y al cabo se trata de una forma cómoda y rápida de administrar una cantidad concreta del

conjunto de aminoácidos que forman las proteínas.

Las opciones vegetales están ya muy presentes en el mercado y en algunas ocasiones podemos encontrarlas incluso más baratas.

Existe una gran variedad disponible de este tipo de suplemento: de soja, de guisante, de arroz, de guisante+arroz, de cáñamo, de

“Más no es mejor. Antes de valorar el consumo de suplementos proteínicos debemos conocer si nuestra alimentación es suficiente para cubrir nuestras necesidades de proteína”

pipas de calabaza... Se recomienda ir rotando entre ellas para administrar diferentes cantidades de los diferentes aminoácidos. Aun así, de elegir una, la más interesante quizás sea la de guisante o de guisante+arroz, para no saturar de soja nuestra alimentación, y porque las de cáñamo o pipas de calabaza suelen tener menor cantidad de proteína y mayor aporte de grasa —que aunque se trate de grasas saludables, no es lo que buscamos al comprar este producto—.

Al igual que haríamos con cualquier otro alimento, es importante comprobar que no lleven demasiados añadidos. Si las escogemos de sabor, hay que considerar que tan solo son necesarios 4 o 5 ingredientes en total, y no más.

Para finalizar, recordemos que más no es mejor. Las necesidades de proteína no son tan altas como se suele pensar, así que primero hay que saber si mediante nuestra alimentación diaria estamos obteniendo suficiente o no.

2. Bebidas de reposición, geles y otros suplementos de hidratos de carbono.

Se utilizan para proveer de forma cómoda y rápida energía y/o electrolitos, aunque pueden utilizar

se frutas o batidos caseros con el mismo fin. Su mayor utilidad es la facilidad de transporte y de ingesta. Se utilizan sobre todo en deportes de resistencia para tomar antes, durante o después del ejercicio.

Los complementos ricos en hidratos de carbono mantienen la glucosa sanguínea durante el ejercicio, disminuyendo las hormonas de estrés y mejorando el sistema inmune, y por ende, el rendimiento.

Las bebidas de reposición y sales minerales son importantes para el restablecimiento de los fluidos perdidos, especialmente agua y electrolitos, pues la deshidratación disminuye el rendimiento deportivo.

En casos de elevada sudoración, el agua no resuelve por sí sola el problema de la deshidratación, e incluso puede agravarlo. Es necesario acompañarla de sales, específicamente sodio. Para ello hay que garantizar que la osmolaridad, la concentración de hidratos de carbono (si lleva) y de sodio, así como que la cantidad que se bebe y la temperatura de la bebida sean las adecuadas.

3. Beta-alanina.

Se trata de un aminoácido no esencial precursor de la carnosina, la cual contrarresta la acidificación del músculo durante el entrenamiento. Esta acidificación da como

Suplementos deportivos según su evidencia científica demostrada

Grado de evidencia	Suplemento	Efectos generales
Grado A	Proteína en polvo	Aumento o mantenimiento de masa muscular. Carácter anabólico.
	Bebidas de reposición	Restablecimiento de agua y electrolitos.
	Geles y otros formatos de hidratos de carbono	Resíntesis del glucógeno muscular.
	Beta-alanina	Actividades continuas o intermitentes. Atenúa fatiga neuromuscular.
	Creatina	Aumento de la fuerza. Mejora el rendimiento en series consecutivas de alta intensidad.
	Nitratos	Aumento de la masa muscular, fuerza y potencia.
	Cafeína	Retraso de la aparición de fatiga en actividades de larga duración.
	Bicarbonato	Aumenta la utilización de grasa como fuente de energía. Aumenta la resistencia y el desempeño cognitivo.
	Ácidos grasos esenciales	Actividades continuas o intermitentes. Atenúa fatiga neuromuscular.
Grado B	Vitamina D, hierro y calcio	Efecto antiinflamatorio y mejora del sistema inmunitario.
	HMB	Dudosa efectividad. Solo en casos muy específicos valorados y pautados por el profesional de la nutrición.
	BCAAS	
	Carnitina	
	Glutamina	
	Glucosamina	
	Citrulina	
	Arginina	
	Taurina	
	Otros minerales	
Grado C	Aquellos no pertenecientes al grupo A, B y D	Pocas pruebas de efectos beneficiosos.
Grado D	Sustancias dopantes	Sustancias prohibidas en el deporte.

resultado la sensación típica de quemazón al final de las repeticiones, provocando que se lleguen incluso al fallo muscular. Con la beta-alanina el fallo muscular se retrasa, permitiendo hacer más repeticiones y recuperarse antes entre series.

Los niveles de carnosina normalmente son más bajos en deportistas vegetarianos y veganos en comparación con aquellos que siguen una dieta omnívora, por lo que podrían beneficiarse de una ingesta más alta en este aminoácido.

4. Creatina monohidrato

La creatina es un compuesto que se forma a partir de varios aminoácidos (arginina, metionina y glicina) y que está presente de forma natural en carne y pescado. No es esencial, ya que nuestro cuerpo es capaz de sintetizarla a partir de estos aminoácidos.

La creatina se utiliza en el proceso de producción de energía al unirse al fósforo y formar fosfocreatina. En el momento en que el cuerpo necesite energía rápida —para un trabajo anaeróbico como las pesas, por ejemplo—, se rompe el enlace con el fósforo y se genera creatina y adenosín trifosfato (ATP). El ATP es la moneda de intercambio energético de nuestras células.

Por tanto, una mayor disponibilidad de fosfocreatina garantiza una mayor producción de ATP en los músculos. Así, entre sus efectos encontramos: la mejora del rendimiento en series de alta intensidad y tiempos cortos; el aumento de la fuerza máxima; el estímulo de la síntesis proteica, favoreciendo la ganancia muscular; la atenuación del daño producido por el ejercicio; la mejora de la eficacia del trabajo al acortar el tiempo de recuperación y el retaso de aparición de la fatiga. Todo esto puede dar como resultado un aumento de la masa muscular y una mejora de la fuerza y la potencia.

Al igual que con la beta-alanina, se ha comprobado que vegetarianos y veganos pueden beneficiarse más de su suplementación, ya que parten de niveles más bajos⁴, si bien tenemos que tener claro que no existe un déficit patológico.

Otro efecto específico demostrable es la mejora cognitiva. No son muchos los estudios al respecto, pero en alguno se ha comprobado que solo los vegeta-

rianos mejoraban su memoria tras la suplementación con creatina, cuando partían de puntos similares con el grupo no vegetariano⁵. Es decir, en vegetarianos no hay déficit patológico (recordemos que la creatina no es un nutriente esencial), pero puede ser que tengan mejor respuesta a su suplementación. Otro estudio dio como resultado que los niveles de creatina cerebral de vegetarianos y no vegetarianos era muy similar, a pesar de que la ingesta dietética era mucho más baja en vegetarianos, concluyendo que los niveles no dependen tanto de la alimentación como de la propia síntesis del cuerpo⁶.

“Además de incidir sobre el rendimiento deportivo, suplementos como la creatina poseen otras cualidades, como mejorar la función cognitiva”



Una revisión reciente apunta a que gran parte de la población podría beneficiarse de la suplementación con creatina por su carácter de mejora de la función cognitiva, aunque aún es necesaria una mayor investigación⁷ al respecto.

5. Nitratos

Los nitratos son sales de ácido nítrico presentes en muchos alimentos de manera natural, destacando el zumo de remolacha. Al digerirlos son transformados en nitritos, que se convierten en óxido nítrico.

Multitud de estudios confirman que el óxido nítrico —y por tanto, los nitratos— producen vasodilatación, reduciendo la presión arterial y aumentando el transporte de oxígeno. Esto es especialmente beneficioso en ejercicios aeróbicos y de larga duración, y tiene un impacto positivo en la salud cardiovascular.

Al elevar el flujo sanguíneo a los músculos, mejoran su capacidad de contracción. Retrasan la aparición

de fatiga y mejoran el rendimiento. Eso sí, los efectos son moderados y tras varios días de suplementación.

6. Cafeína

La cafeína es un alcaloide del grupo de las xantinas que funciona como estimulante del sistema nervioso central (SNC) aumentando las catecolaminas

y endorfinas, y contrarrestando el efecto de la adenosina, la cual produce la sedación del sistema nervioso central.

Por tanto, sus efectos más destacables son el estímulo del SNC, la disminución del tiempo de reacción, la mejora de la memoria y la concentración, la sensación de bienestar y el aumento de la capacidad de contracción del músculo y la función neuromuscular.

El aumento de las catecolaminas prepara al cuerpo para una situación de estrés, reduciendo la fatiga en ejercicios de resistencia, aumentando el ritmo cardíaco, el volumen de trabajo y la utilización de grasa durante el ejercicio y ahorrando hidratos de carbono. También reduce la percepción del esfuerzo realizado.

Hay que tener cuidado porque puede crear tolerancia.

“Todos los suplementos para atletas presentan algún efecto adverso, por lo que no hay que tomarlos como si fuesen inocuos”

7. Bicarbonato de sodio

El bicarbonato de sodio presenta una capacidad tamponadora ex-

tracelular demostrada y de mejora del flujo de hidrogeniones entre el músculo y la sangre. Aumenta el umbral de lactato y previene la fatiga muscular en deportes explosivos y cortos, es decir, de predominio anaeróbico.

Ejemplo de menú semanal para atleta de resistencia							
Este es un ejemplo general para dar ideas de platos y de organización de comidas a diario. No debe tomarse nunca como la norma. Cada persona tiene circunstancias diferentes y la alimentación siempre debe adaptarse a ellas, no al revés							
	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno	- Café con bebida de soja enriquecida - Tostadas de tomate y aceite de oliva	- Café con bebida de soja enriquecida - Porridge de avena, manzana y crema de cacahuete	- Café con bebida de soja enriquecida - Copos de maíz y frutos rojos	- Café con bebida de soja enriquecida - Tostadas de aguacate y pipas de calabaza	- Café con bebida de soja enriquecida - Porridge de avena, plátano y tahini	- Café con bebida de soja enriquecida - Copos de maíz y frutos rojos	- Café con bebida de soja enriquecida - Tortitas de avena y plátano con cerezas
Comida	- Filete de seitán con patatas y coles de bruselas - Nísperos	- Lentejas a la jardinera con patata - Naranja	- Espaguetis con pesto de almendras - Brócoli hervido - Yogur de soja con semillas	- Sopa de guisantes con taquitos de seitán a la plancha - Yogur de soja con semillas	- Ensalada de tofu feta y espirales de pasta, tomate, cebolla, olivas y lechuga - Yogur de soja con semillas	- Aperitivo: Encurtidos y cacahuetes - Patata rellena de alubias blancas con tomate - Sandía	- Aperitivo: Patatas bravas y pimientos del padrón - Pimientos rellenos de bechamel de setas - Fresas con nata de coco
Merienda	Mandarinas, nueces y chocolate negro	Barrita de dátiles y frutos secos	Plátano, nueces y chocolate negro	Barrita de dátiles y frutos secos	Pera, nueces y chocolate negro	Mousse de chocolate y aguacate	Barrita de dátiles y frutos secos
Cena	- Tortilla francesa (de harina de garbanzos) con espárragos y champiñones - Yogur de soja con semillas	- Revuelto de tofu con setas y espinacas - Yogur de soja con semillas	- Burger de lentejas y verduras salteadas - Naranja	- Tortilla de patata vegana - Carpaccio de pepino - Yogur de soja con semillas	Hummus con pan de pita y crudités Cerezas	- Sushi vegano (aguacate, tofu, mango, etc.) - Ensalada de wakame	- Gazpacho - Cuscús con garbanzos al curry y pasas

Mejora el rendimiento en sprints de alta intensidad de unos 60 segundos de duración y retrasa la fatiga en esfuerzos de alta intensidad y duración de entre 1 y 15 minutos.

8. Ácidos grasos esenciales.

Los ácidos grasos esenciales, específicamente los poliinsaturados de cadena larga omega 3 y 6, mejoran el sistema inmunitario y tienen efectos antiinflamatorios después del ejercicio físico. Además, favorecen la síntesis de proteínas, y su presencia en la dieta disminuye la utilización de hidratos de carbono durante el esfuerzo.

9. Vitamina D, hierro y calcio.

La deficiencia de vitamina D, hierro y calcio es bastante prevalente en población general y entre deportistas, pudiendo afectar negativamente a los entrenamientos y a la prevención de lesiones. Es por esto que puede pautarse la suplementación siempre y cuando sepamos que existe un déficit mediante una analítica sanguínea,

así como asegurarnos de que la alimentación esté bien planificada, pues la suplementación no mejora el rendimiento si el deportista tiene una ingesta normal y no tiene déficit.

Por otro lado, se ha comprobado que la vitamina D puede jugar un papel importante en la síntesis de proteína⁸.

Hay que aclarar que, aunque se hayan demostrado los efectos que acabamos de comentar, hay ciertas personas que se denominan no respondedoras, en las cuales estos suplementos podrían no tener efecto alguno. Recordemos que existen excepciones a toda regla, y sobre todo cuando hablamos de una ciencia no exacta como es la nutrición.

No me he detenido a comentar los posibles efectos adversos de cada uno de los suplementos, si bien

todos —absolutamente todos— los presentan, por lo que no hay que tomarlos como si fuesen inocuos. Hay que cuidar mucho la dosis y el momento en que se toman.

SUPLEMENTOS QUE NO FUNCIONAN Y EXCEPCIONES

Que no os quieran vender la moto. Podéis olvidaros del resto de suplementos que se supone que

tienen algún efecto y que la magia del marketing vende como productos revolucionarios, porque en realidad no han demostrado ninguna evidencia científica o aún queda mucho para que ésta sea sólida. Estos son algunos de los más conocidos: carnitina, citrulina, arginina, beta-hidroxibetametilbutirato (HMB), aminoácidos ramificados (BCAAS), leucina, potenciadores de la testosterona, multivitamínicos,

Muchos de los suplementos que se comercializan no han demostrado ninguna evidencia científica o aún queda mucho para que ésta sea sólida

glutamina, taurina, glucosamina y creatina ethyl ester. Quiero detenerme un momento en los multivitamínicos. No hay estudios que demuestren que son beneficiosos para la salud, al contrario, algunos informes indican que no aportan ningún beneficio en la reducción de enfermedades y, en el peor de los casos, pueden incluso crear ciertas complicaciones para la salud. Con una dieta variada es fácil cubrir las necesidades de vitaminas y minerales, y un aporte extra puede dar lugar a toxicidad en algunos casos. Además, tomándose todos juntos pueden aparecer interacciones negativas o absorciones insuficientes porque se bloquean entre ellos. En caso de déficit únicamente podrían considerarse aquellas vitaminas o minerales específicos para suplir ese déficit, como hemos comentado con la vitamina D, el hierro y el calcio. Aunque la evidencia científica sea limitada de forma general en el caso

los productos mencionados, la población vegetariana y vegana podría ser una excepción con dos de estos suplementos, y de hecho muchas marcas se aprovechan de ello para lucrarse. Veamos qué hay de cierto en su suplementación, recordando siempre que la pauta debe ser personalizada.

Aminoácidos ramificados (BCAAS): Como su nombre indica, son aminoácidos de cadena ramificada. Se trata de tres aminoácidos esenciales relacionados con la síntesis proteica: la leucina, la isoleucina y la valina. Al ser esenciales, es importante que los obtengamos mediante la dieta.

Estimulan la síntesis proteica mediante la activación de una enzima encargada del crecimiento celular, especialmente la leucina. El problema ra-

dica en que su suplementación es redundante, debido a que si todos los aminoácidos esenciales se obtienen mediante la alimentación, o incluso mediante el consumo de proteína en polvo, se obtienen los BCAAS necesarios para estimular la síntesis proteica. Es decir, no se necesitan de más.

Podrían ser interesantes en circunstancias especiales como en aquellas personas que no pueden consumir legumbres.

Leucina: Es el aminoácido más importante a la hora de sintetizar masa muscular, formando parte de los BCAAS. Pero al igual que sucede con éstos, más no siempre es mejor. La cantidad necesaria de leucina para activar su síntesis es limitada. Entre 1,8 y 2,5 g de leucina son suficientes para maximizar la respuesta anabólica, y aumentar

la dosis no trae beneficios adicionales. Además, se necesitan de todos los aminoácidos para maximizar la síntesis proteica, por lo que suplementar solo con leucina desequilibrará el resto, reduciendo los resultados.

Su consumo podría ser interesante en el caso de personas de edad avanzada, ya que pueden tener una respuesta reducida a la síntesis proteica.

SUPLEMENTOS VEGANOS Y NO VEGANOS

Tenemos buenas noticias y es que la mayoría de suplementos que

se encuentran en la categoría A son veganos (no sé por qué no me sorprende). Aun así, existen algunas excepciones:

- Proteína WHEY de suero de leche o caseína. No es vegana al proceder de la leche de vaca. Las opciones veganas son muchas, como ya hemos comentado anteriormente.

- Los omega 3. Debemos prestar especial atención y comprarlos

“No se debe consumir ningún suplemento de forma indiscriminada, sino siempre bajo la supervisión de un profesional”

específicamente formulados para veganos, pues los genéricos se suelen obtener a partir de aceites de pescado. Los suplementos veganos de este tipo suelen provenir de microalgas y son mucho más recomendables al estar libres de microplásticos y tóxicos como el mercurio.

- La vitamina D de forma general no es vegetariana ni vegana. Existen opciones vegetarianas elaboradas a partir de la lana de oveja y sin gelatina, y opciones veganas a partir de líquenes o setas.
- BCAAS. Se suelen obtener a partir de la fermentación bacteriana, aunque algunos suplementos son producidos a partir de pelo o de plumas. Por lo tanto, si los consumimos deberemos comprobar si en su envase se especifica que son veganos.
- La leucina solo es vegana si va incluida dentro de los BCAAS elaborados específicamente a partir de ingredientes veganos.
- La L-carnitina no solo no está demostrada su funcionalidad sino que no es ni vegetariana ni vegana.

El resto —es decir, las bebidas de reposición y electrolitos, los geles de hidratos de carbono, la beta-alanina, la creatina, los nitratos, la cafeína y el bicarbonato— son todos suplementos aptos para vegetarianos y veganos.

CONCLUSIONES

Podemos finalizar asegurando que:

- Se puede ser deportista y vegano, manteniendo o incluso mejorando el rendimiento.
- Existe suplementación deportiva a nuestro alcance con evidencia científica demostrada y suplementación que no sirve para nada, pudiendo llegar a ser incluso peligrosa.
- Dentro de esos suplementos ‘que funcionan’ tenemos opciones

veganos, siéndolo de por sí en la mayoría de los casos.

Pero que no se nos olvide: no se debe consumir ningún tipo de suplemento de forma indiscriminada, sino que siempre hay que hacerlo bajo la recomendación y supervisión de un profesional. Como ya hemos dicho, si la alimentación de la que se parte no es adecuada, ya podemos atiborrarnos a suplementos que no estaremos utilizándolos de forma inteligente y además podríamos perjudicarnos.

Por último, hago un llamamiento a la coherencia. Los suplementos son sustancias que ingerimos, no son inocuas y no podemos esperar que tengan exclusivamente efectos positivos. Además, no suelen ser baratos, y son como ya hemos comentado, se trata de un plus, no de algo estrictamente necesario. Así que pensémoslo bien antes de lanzarnos a probar, por tu dinero y por tu salud.

Así, la mejor recomendación es: basa siempre tu alimentación en comida real, incluyendo ingredien-



tes de todos los grupos de alimentos y la mayor variedad de ellos en la medida de lo posible. Si eres deportista, puedes valorar la suplementación, especialmente la proteína en polvo y la creatina, pues sus beneficios son amplios y sus perjuicios casi inexistentes. Pero eso sí, hazlo de la mano de un profesional de la

nutrición deportiva y no de alguien sin formación que te lo venda como algo milagroso. ●

Cristina Casado

Dietista-nutricionista graduada en Nutrición Humana y Dietética por la Universidad de Valladolid y especializada en Nutrición Clínica y Deportiva Vegetariana y Vegana por el Instituto de Ciencias de la Nutrición y la Salud.

REFERENCIAS:

1. Maughan, R.J.; Burke, L.M.; Dvorak, J. et al. (2018). “IOS consensus statement: dietary supplements and the high-performance athlete”, en *British Journal of Sports Medicine*. 52:439-55. Disponible en: <https://bjsm.bmj.com/content/52/7/439>
2. Mata, F.; Sánchez, A.J.; Domínguez, R.; Villegas, J.A. (2018). “Suplementación en el deporte: directrices desde la responsabilidad profesional”, en *Educación Física y Deporte*. 51:4-12. Disponible en: https://www.researchgate.net/publication/327867889_Suplementacion_en_el_Deporte_Directrices_desde_la_Responsabilidad_Profesional
3. Palacios, N.; Manonelles, P.; Blasco, R.; Contreras, C.; Franco, L. et al. (2019). “Suplementos nutricionales para el deportista. Ayudas ergogénicas en el deporte”, en *Documento de consenso de la Sociedad española de Medicina del Deporte*. Arch. Med. Deporte. 36(Supl.1):7-83. Disponible en: <http://archivosdemedicinadeldeporte.com/articulos/upload/Doc-consenso-ayudas-2019.pdf>
4. Burke, D.G.; Chilibeck, P.D.; Parise, G.; Candow, D.G.; Mahoney, D.; Tarnopolsky, M. (2003). “Effect of Creatine and Weight Training on Muscle Creatine and Performance in Vegetarians”, en *Medicine and Science in Sport and Exercise*. 35(11): 1946-55. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/14600563/>
5. Benton, D.; Donohoe, R. (2011). “The influence of Creatine Supplementation on the Cognitive Functioning of Vegetarians and Omnivores”, en *The British Journal of Nutrition*. 105(7):1100-5. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/2118604/>
6. Yazigi, M.; de Salles, V.; Giannini, G.; Roschel, H.; Concepción, M.; Gualano, B. (2014). “Brain creatine depletion in vegetarians? A cross-sectional H-magnetic resonance spectroscopy (H-MRS) study”, en *British Journal of Nutrition* 2014. 111:1272-74. Disponible en: <https://www.cambridge.org/core/journals/british-journal-of-nutrition/article/brain-creatine-depletion-in-vegetarians-a-crosssectional-hmagnetic-resonance-spectroscopy-1hmrs-study/C01E9E1F222136316801626F6C352B8F>
7. Avgerinos, K.I.; Spyrou, N.; Bougioukas, K.I.; Kapogiannis, D. (2018). “Effects of creatine supplementation on cognitive function of healthy individuals: A systematic review of randomized controlled trials” en *Experimental Gerontology*. Elsevier. 108:166-73. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0531556518300263>
8. Salles, J.; Chanut, A.; Giraudet, C.; Patrac, V.; Pierre, P. et al. (2013). “1,25(OH)₂-vitamin D₃ Enhances the Stimulating Effect of Leucine and Insulin on Protein Synthesis Rate Through Akt/PKB and mTOR Mediated Pathways in Murine C2C12 Skeletal Myotubes” en *Molecular Nutrition & Food Research*. 57(12):2137-46. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23929734/>



VITAMINA B12

De origen bacteriano



La mejor opción:



Vitamina B12
en comprimidos o gotas
(mejor para niños)

2000 microgramos semanales de cianocobalamina o
25 microgramos diarios.

Tanto vegetarianos como veganos deben suplementarse ya que
ni con el consumo de lácteos, ni de huevos, ni de alimentos
fortificados se alcanza el aporte suficiente.

¡TOMARLAS EN AYUNAS
ES MEJOR!

www.unionvegetariana.org/b12