Vegetus

nº 29, septiembre de 2018

Boletín informativo de la
Unión Vegetariana Española
www.unionvegetariana.org

ENCUENTRO VEGANO EN ALMUÑÉCAR

EVA Y RUBÉN
se incorporan a Veg Academy

"EL VEGANISMO NO ES UNA MODA PASAJERA"

Cómo 'veganizar' a otras personas

ZARAGOZA
primera ciudad en firmar la declaración "Dieta sana, planeta sano" de Greenpeace

CORRER Y ESTIRAR
Aprende a prevenir lesiones a través del calentamiento muscular

4 DIETA VEGANA EQUILIBRADA
Te ofrecemos de forma gráfica algunas indicaciones muy útiles a la hora de adoptar una dieta vegetariana sana y equilibrada.

6 EVA Y RUBÉN
Os presentamos la última incorporación al equipo de formadores de VEG Academy. Tienen mucho que contaros.

12 ENCUENTRO VEGANO
En octubre la UVE organiza su encuentro anual en Almuñecar. No te lo pierdas.

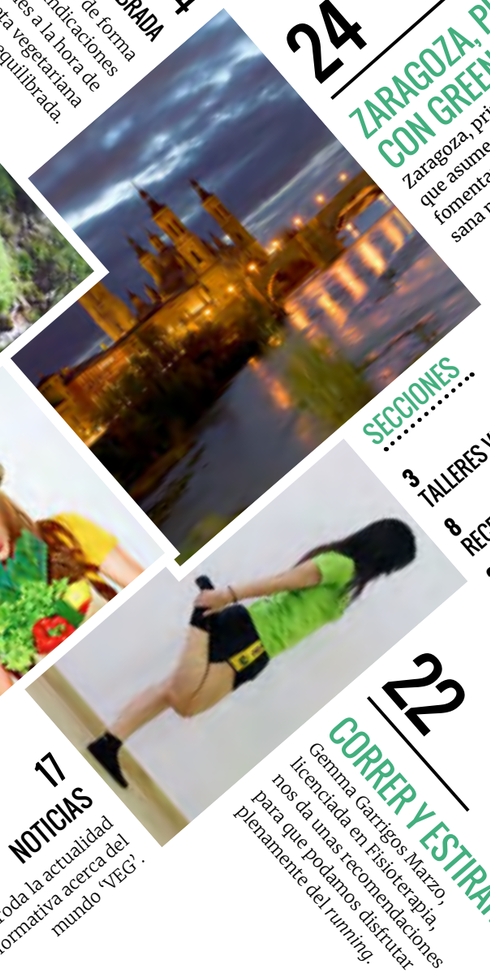
14 CÓMO VEGANIZAR A OTRAS PERSONAS
Tobias Leenaert nos ofrece consejos para influir en otras personas y propiciar su cambio hacia una alimentación vegana.

17 NOTICIAS
Toda la actualidad informativa acerca del mundo 'VEG'.

22 CORRER Y ESTIRAR
Gemma Garrigos Marzo, licenciada en Fisioterapia, nos da unas recomendaciones para que podamos disfrutar plenamente del *running*.

24 ZARAGOZA, PIONERA CON GREENPEACE
Zaragoza, primera ciudad española que asume el compromiso de fomentar una alimentación más sana para las personas y el planeta.

SECCIONES
3 TALLERES VEG ACADEMY
8 RECETAS
20 EMPRESAS COLABORADORAS
21 CERTIFICACIONES V-LABEL



De acuerdo con lo que establece el artículo 5 de la Ley Oficial de Protección de Datos (LOPD), UNIÓN VEGETARIANA SL 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 UNIÓN VEGETARIANA SL, con la finalidad de su gestión a efectos comerciales, informativos y/o publicitarios. Los titulares de dichos datos podrán ejercer en todo momento su derecho de acceso, rectificación, cancelación y/u oposición al uso de sus datos personales, en los términos y en las condiciones previstas en la LOPD, para la cual cosa hay que dirigirse a la sede social de esta empresa: asociación: Av. Juan Gil-Albert, 1; 1º piso, pta.1, 03804 Alcoy (Alicante); tel: 865 64 40 37; e-mail: *info@unionvegetariana.org*.

Vegetus es una publicación de distribución gratuita de 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: Septiembre de 2018. Diseño y maquetación: *www.icsgrafico.com*.

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

TALLERES Y CURSOS

Más información en www.VEG academy .org

COCINA ECOVEGANA

Con el otoño llega una amplia variedad de verduras y hortalizas a nuestra huerta. Aprende nuevas ideas para incorporar a tu cocina estos ingredientes de temporada y prepara deliciosos y completos platos veganos. ¡Apúntate!

Naty Sanz

Cocina EcoVegana. Taller presencial, a cargo de Naty Sanz. **Precio:** 30 €, 10% de descuento para socios de la UVE. **Nº de plazas:** 6. **Información y matrícula:** *natysanz1960@hotmail.com*

- Sábado, 20 de octubre. De 11:00 a 17:00 h.
- Sábado, 17 de noviembre. De 11:00 a 17:00 h.
- Sábado, 15 de diciembre. De 11:00 a 17:00 h.

Puerto de Santa María (Cádiz).

956 56 15 51 | 629 50 25 61

SUSTITUTOS DEL HUEVO

Si has pensado dejar de consumir huevo, ahora tienes la oportunidad de aprender cómo hacerlo y seguir disfrutando de impresionantes tortillas, dulces, respostería...

Sustitutos del huevo en una dieta vegana. Taller presencial, a cargo de Nutrición y Cocina Asesores, SL. **Precio:** 55 €. **Información y matrícula:** *formacion@nutricionycocina.com*

Sábado, 27 de octubre. De 11:00 a 13:30 h.

C/ Sebastián Herrera, 12 (Edificio Abogados de Atocha) - Madrid (metro Embajadores)

SEITÁN Y SOJA TEXTURIZADA

Seitán casero y soja texturizada, fuentes de proteína en las dietas *veggies*. Aprende a utilizar estos ingredientes para poder sacarles el máximo partido y preparar así diferentes platos tan sabrosos como nutritivos. ¡No te lo pierdas!

Seitán casero y soja texturizada. Taller presencial, a cargo de Nutrición y Cocina Asesores, SL. **Precio:** 55 €. **Información y matrícula:** *formacion@nutricionycocina.com*

Sábado, 20 de octubre. De 11:00 a 13:30 h.

C/ Sebastián Herrera, 12 (Edificio Abogados de Atocha) - Madrid (metro Embajadores)

NUTRICIÓN VEGANA

Nutrición y Cocina ha anunciado una nueva edición del curso online *Nutrición Vegana* a partir del 20 de octubre. Concretaremos fecha de inicio durante el mes de septiembre. Más información en *www.vegacademy.org*.

El resto de nuestros formadores sigue trabajando para ofrecernos este otoño nuevos y atractivos talleres con los que ampliar y renovar nuestros recetarios. Consulta nuestra web www.vegacademy.org para próximas novedades.

ALIMENTACIÓN VEGANA

Se puede conseguir un equilibrio nutricional a partir de diferentes hábitos dietéticos y costumbres y desde muchas opciones culinarias.

Descarga un folleto con información ampliada haciendo click aquí.

Los alimentos están agrupados según composición nutricional, cantidad y frecuencia en que se aconseja consumirlos.

uve Unión Vegetariana Española

Menor cantidad y frecuencia

SUPLEMENTOS

Solo se aconseja **vitamina B12**, **vitamina D2** y **sal yodada**.

B12 · SAL YODADA

ALIMENTOS PROTEICOS

Legumbres y derivados (lentejas, garbanzos, alubias, tofu, tempeh...), **fermentados de soja** ("yogures" y bebida de soja, mejor si es enriquecida en calcio y sin azúcares: fructosa, jarabes, concentrados de fruta...), **seitán, frutos secos y semillas enteros** (crudos o tostados) **o en forma de crema** (tahini, crema de cacahuete...)

Al menos en la comida y la cena debería consumirse una ración de alimentos proteicos.

Tempeh · Tofu · Seitan · Soja + Ca

LEGUMBRES Y DERIVADOS, SEITAN, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS

ALIMENTOS PROTEICOS

FARINÁCEOS

Cereales y derivados integrales (pan, pasta, arroz, mijo, copos de cereales, cuscús, gofio...), **tubérculos frescos o en copos** (patatas, boniato, yuca...)

Es conveniente que sean:
- integrales (cereales y derivados)
- sin sal (panes)
- sin azucar, miel o jarabes (cereales desayuno)

FRUTAS

Preferentemente frescas, de temporada y producción local. Enteras, a trozos o en rodajas, ya que los zumos no contienen fibra, no proporcionan saciedad y suponen un aporte excesivo de azúcar.

Fruta desecada: orejones, uvas pasas, higos secos, dátiles, etc.

FRUTAS

ACEITES Y GRASAS SALUDABLES

Aceite de oliva virgen extra, **frutos secos**, **semillas**, **aguacate**.

ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA

FARINÁCEOS CEREALES INTEGRALES Y TUBÉRCULOS

ARROZ INTEGRAL · MIJO · GOFIO

VERDURAS/HORTALIZAS

Preferiblemente frescas, de temporada y producción local. **Algas**, ocasionalmente.

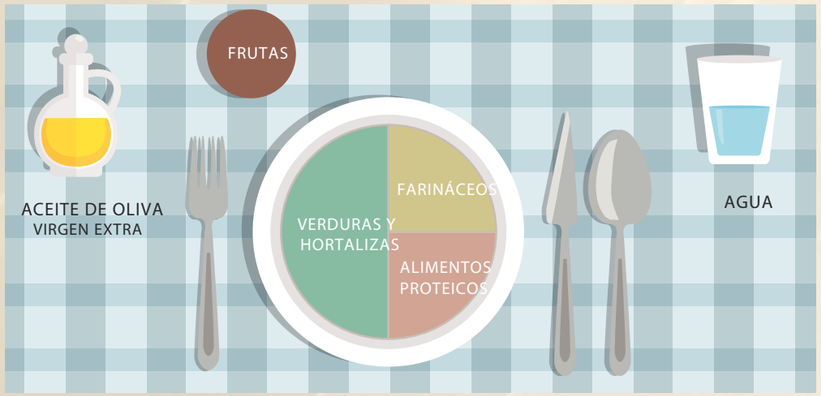
VERDURAS Y HORTALIZAS

Mayor cantidad y frecuencia

AGUA

Como bebida principal, consumir en función de la sed, en cualquier situación y momento del día.

Para preparar una comida equilibrada, el plato sugiere proporciones aproximadas de cada uno de los grupos de alimentos: 1/2 plato de verduras y hortalizas, 1/4 parte de alimentos proteicos y 1/4 parte de cereales integrales y tubérculos, además de aceite de oliva virgen extra, agua en la bebida y fruta de postre.



ALIMENTOS MALSANOS

Aportan muchas calorías, azúcar, grasas malsanas, sal, etc. pero muy pocos nutrientes.

- Azúcar blanco y moreno, miel, jarabes, golosinas, chocolates, helados.
- Bollería casera o industrial (bizcochos, madalenas, donuts, etc.) y galletas.
- Aperitivos salados (patatas chips, etc), margarinas, y la mayoría de salsas.
- La mayoría de cereales "de desayuno".
- Zumos (envasados y caseros), refrescos azucarados, bebidas alcohólicas.

Por ello, se aconseja evitar o minimizar su consumo, ¡cuanto menos, mejor!

Diseño e ilustraciones: Maria Pons

ALIMENTACIÓN VEGETARIANA

Se puede conseguir un equilibrio nutricional a partir de diferentes hábitos dietéticos y costumbres y desde muchas opciones culinarias.

Descarga un folleto con información ampliada haciendo click aquí.

Los alimentos están agrupados según composición nutricional, cantidad y frecuencia en que se aconseja consumirlos.

uve Unión Vegetariana Española

Menor cantidad y frecuencia

SUPLEMENTOS

Solo se aconseja **vitamina B12**, **vitamina D2** y **sal yodada**.

B12 · SAL YODADA

ALIMENTOS PROTEICOS

Legumbres y derivados (lentejas, garbanzos, alubias, tofu, tempeh...), **huevos**, **fermentados de soja** ("yogures" y bebida de soja, mejor si es enriquecida en calcio y sin azúcares), **seitán, frutos secos y semillas enteros** (crudos o tostados) **o en forma de crema** (tahini, crema de cacahuete...), **lácteos** (leche entera, semi o desnatada, yogur natural y otras leches fermentadas, **quesos** (preferentemente tiernos o frescos, ya que tienen menos sal).

Tempeh · Tofu · Seitan · Queso · Soja + Ca · Leche

LEGUMBRES Y DERIVADOS, SEITAN, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS, HUEVOS Y LÁCTEOS

ALIMENTOS PROTEICOS

FARINÁCEOS

Cereales y derivados integrales (pan, pasta, arroz, mijo, copos de cereales, cuscús, gofio...), **tubérculos frescos o en copos** (patatas, boniato, yuca...)

Es conveniente que sean:
- integrales (cereales y derivados)
- sin sal (panes)
- sin azucar, miel o jarabes (cereales desayuno)

FRUTAS

Preferentemente frescas, de temporada y producción local. Enteras, a trozos o en rodajas, ya que los zumos no contienen fibra, no proporcionan saciedad y suponen un aporte excesivo de azúcar.

Fruta desecada: orejones, uvas pasas, higos secos, dátiles, etc.

FRUTAS

ACEITES Y GRASAS SALUDABLES

Aceite de oliva virgen extra, **frutos secos**, **semillas**, **aguacate**.

ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA

FARINÁCEOS CEREALES INTEGRALES Y TUBÉRCULOS

ARROZ INTEGRAL · MIJO · GOFIO

VERDURAS/HORTALIZAS

Preferiblemente frescas, de temporada y producción local. **Algas**, ocasionalmente.

VERDURAS Y HORTALIZAS

Mayor cantidad y frecuencia

AGUA

Como bebida principal, consumir en función de la sed, en cualquier situación y momento del día.

Diseño e ilustraciones: Maria Pons

Para preparar una comida equilibrada, el plato sugiere proporciones aproximadas de cada uno de los grupos de alimentos: 1/2 plato de verduras y hortalizas, 1/4 parte de alimentos proteicos y 1/4 parte de cereales integrales y tubérculos, además de aceite de oliva virgen extra, agua en la bebida y fruta de postre.

Eva y Rubén se unen a Veg Academy

"El veganismo no es una moda pasajera"

Eva y Rubén se conocieron hace 20 años estudiando la carrera de Ingeniería Técnica Forestal. Desde entonces, sus caminos se juntaron y hoy en día son muchas cosas las que comparten. Una de ellas es su pasión por la cocina. Además, también les apasiona la naturaleza, escuchar música en directo y disfrutar de los pequeños momentos de la vida rodeados de amigos y familiares.

>>> *Chicos, ¿Cómo y cuando surgió la idea de empezar a dar talleres vegetarianos?*
>>> *Pues... surgió con unos amigos. Una de ellas tiene un centro de yoga y nos planteó el hacer algún curso de cocina vegetariana y... así fue.*

>>> *¿Qué podemos encontrar en los talleres que preparáis? ¿En qué consisten?*
>>> *Los talleres los enfocamos a recetas sencillas del día a día, de nuestra experiencia personal y de las quedadas con amigos. Por eso son recetas que no llevan mucho trabajo, facilitando que las personas que participan sepan hacerlas.*
>>> *Los talleres son dinámicos, empezando primero con una charla de introducción a la alimentación vegetariana, desmontando algún mito y después pasamos a cocinar. Llevamos mucho preparado para que sea rápido y podamos hacer más recetas. Finalmente lo degustamos todo con un vino de la tierra, agua o cerveza.*

"Nuestros talleres los enfocamos a recetas sencillas del día a día, de nuestra experiencia personal y de las quedadas con amigos."

>>> *¿A quiénes van dirigidos vuestros talleres?*
>>> *Pues va dirigido a personas principiantes en la cocina, a aquellos que quieren adentrarse en la alimentación vegetariana y piensa que "solo se come tofu" y... bueno, también para personas que llevan ya una alimentación vegetariana/vegana y quieren aprender alguna receta.*

>>> *¿Qué alimentos consideráis indispensables para seguir una dieta vegetariana equilibrada?*
>>> *Todo en su justa medida claro, hay que comer muchas frutas y verduras, pero sin olvidar los alimentos ricos en proteínas como las legumbres o los cereales (integrales claro). Luego esta el tema de la suplementación de B12, que SI es obligatorio suplementarse.*

>>> *En este momento se habla mucho de flexivegetarianos ¿Qué opináis?*
>>> *Realmente lo vemos un término que vende y, aunque no lo compartimos, lo vemos algo positivo ya que cualquier medida que se tome para reducir el consumo de productos de origen animal o acercarse a una alimentación vegetariana siempre es positivo.*

>>> *El veganismo parece que ahora está de moda, ¿pensáis que es algo pasajero?*
>>> *A lo largo de la historia, siempre ha habido personas concienciadas. Desde hace unos años, y gracias a las redes sociales, el movimiento ha experimentado un gran aumento. Pero no, no lo vemos pasajero.*

>>> *Sé que preparáis una mortadela vegana impresionante, sin ningún, ningún ingrediente de origen animal. ¿Qué dice la gente cuando la prueba? ¿Algún plato más que imite a los productos cárnicos tradicionales?*
>>> *(Risas) La gente se queda alucinada, está muy bien y además, como dices no lleva ningún producto de origen animal y eso le alucina más a la gente.*
>>> *Y sí, también hacemos una sobrasada y hamburguesas... muy, muy ricas.*

>>> *Rubén, formas parte de un montón de asociaciones y colectivos relacionados con el ecologismo y el vegetarianismo: Ecologistas en acción, Unión Deportiva Vegetariana, Unión Vegetariana Española y la plataforma CLM Stop macro granjas. ¿Qué te mueve para pertenecer a todas estas asociaciones? ¿Por qué piensas que es importante apoyarlas?*
>>> *¡Cuántas preguntas! Al movimiento ecologista siempre he estado ligado y he participado desde pequeño en ANSE, AEDENAT y finalmente Ecologistas en acción desde el año 1998. La UVE la conocí por casualidad a través de las redes, no sabía que hubiese una asociación a nivel nacional y, como cuando empiezas a ser vegetariano/vegano (sobre todo hace años) te encuentras solo y sin saber dónde ir, me asocié para ir teniendo contacto con otras personas que piensan igual que yo.*
>>> *Los Veggierunners (Unión Deportiva Vegetariana) los conocí a través de la UVE, son un grupo de corredores vegetarianos así que allí que me zampé.*
>>> *El tema de las macrogranjas es un problema no solo de maltrato animal, sino un problema ambiental gravísimo.*

>>> *Eva, eres profesora de tecnología de chavales jóvenes y tienes un grupo de rock (Haceros Inoxidables). Me da la sensación que preparas bastantes comidas fuera de casa. ¿Qué consejo le darías a la gente que piensa que comer 'veggie' fuera de casa es complicado?*
>>> *Todo es organizarse, siempre hay que buscar algún lugar y preguntar antes, por si acaso. En los restaurantes italianos o asiáticos siempre hay opciones y, a las malas, siempre está la típica ensalada o la parrillada de verduras.*

>>> *Rubén, como vegano y deportista de los veggierunners, ¿qué piensas del mito de que todo deportista necesita proteína animal?*
>>> *Me han hecho tantas veces esta pregunta que simplemente les remito a los muchos deportistas de élite que siguen esta alimentación. A nivel internacional, la tenista Venus Williams, Patrick Baboumian (que ha sido el hombre más fuerte del mundo), el triatleta Dave Scott... Y a nivel nacional, Eneko Llanos o el ganador de la última San Silvestre Vallecana, Borja Pérez. La lista es larga, pero no me los sé todos (risas).*

>>> *¿Qué aconsejas comer antes de realizar deporte? ¿Y después?*
>>> *Siempre recomiendo comer legumbres o cereales integrales. Como suelo correr por la tarde, normalmente habré comido algo de legumbres o pasta integral con verduras. Si salgo por la mañana, suelo tomar avena con bebida de soja. Pero siempre poca cantidad.*

>>> *Por último, un consejo para aquellas personas que están empezando a ser vegetarianos y piensan que la cocina a base de vegetales es aburrida y sosa.*
>>> *Pues... que vengan a alguno de nuestros talleres (risas). Y bueno, que investiguen, que busquen en internet, hay muchísimas páginas con recetas. En la página de la UVE (unionvegetariana.org) hay una cantidad muy grande de recetas también.*

Muchísimas gracias a los dos por vuestra ilusión y motivación. Es un placer contar con vosotros en el equipo de VEG Academy.

"Hay que comer muchas frutas y verduras, pero sin olvidar los alimentos ricos en proteínas como las legumbres o los cereales."

EVA&RUBÉN

Mortadela vegana

INGREDIENTES:

- 200 g de anacardos crudos (previamente puestos en remojo durante un par de horas)
- 35g de levadura de cerveza o nutricional
- 3 cucharaditas de sal
- 2 cucharaditas de cebolla en polvo
- 2 cucharaditas de ajo en polvo
- 1 cucharadita de tomillo
- 2 cucharadas de zumo de limón
- 3 cucharadas de concentrado de tomate o tomate frito
- El líquido de un paquete de remolachas cocidas
- 600 ml de agua
- 5 cucharadas de agar agar en polvo
- Aceitunas loncheadas (opcional, si queremos "mortadela con aceitunas")

¡El sabor auténtico de la mortadela sin ningún ingrediente de origen animal!

100% VEGANA

ELABORACIÓN:

1. Vertemos todos los ingredientes en un vaso de batidora o robot tipo Thermomix (excepto las aceitunas, el agua y el agar agar) y trituramos bien, hasta conseguir una masa suave y homogénea.

2. Hervimos el agua junto con el agar agar en un cazo durante 5 minutos. Añadimos la mezcla al vaso de la batidora con la masa y volvemos a batir.

3. Elegimos el recipiente donde queramos dar forma a la mortadela (p.e. si queremos queremos que tenga forma redonda podemos usar el vaso de la batidora o un *tupper* con forma cilíndrica).

4. Si queremos la mortadela con aceitunas, las añadimos poco a poco mientras vertemos la masa en el recipiente elegido. De esta forma se distribuirán por toda la masa.

5. Para que solidifique, debemos dejar enfriar la masa en la nevera como mínimo un par de horas. Transcurrido ese tiempo, tendremos lista nuestra mortadela para consumir. La podemos disfrutar como aperitivo, en sándwiches y bocatas, en ensaladas y de mil formas más.

Guisado vegano de la abuela

EVA&RUBÉN

INGREDIENTES:

- 3 patatas medianas
- 3 ramas de apio
- 1 cebolla mediana
- 1 tomate mediano
- ½ vaso de vino blanco
- 4 dientes de ajo
- 100 g de soja texturizada gruesa o 400 g de seitán
- 1 hoja de laurel
- dos cucharaditas de pimentón dulce de la vera
- 6 granos de pimienta negra
- 6 granos de clavo
- Agua
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal

ELABORACIÓN:

1. Doramos en una olla el ajo rajado o troceado (como más nos guste).

2. Añadimos las patatas troceadas, el apio picado, la pimienta, el clavo, el laurel y el agua (aconsejo que el agua supere en un par de entímetros a las patatas)

3. Si hemos optado por utilizar seitán, loa añadimos ahora.

4. En una sartén aparte, sofreímos la cebolla cortada en juliana. Cuando esté un poco transparente, añadimos el tomate troceado. Removemos e incorporamos el pimentón dulce. ¡Ojo, que no se queme!

5. Añadimos el vino blanco. Cuando haya reducido un poco, incorporamos el sofrito a la olla. En 20-25 minutos estará cocida la patata y el apio.

6. Cuando falten unos 10 minutos, añadimos la soja texturizada (si no hemos utilizado seitán). De de esta forma cogerá todo el sabor.

7. Dejamos reposar unos minutos y... ¡a disfrutar!

Tacos de quinoa
lechuga y seitán

INGREDIENTES:

- 3 o 4 cogollos de lechuga
- ½ pimiento rojo
- ½ pimiento verde
- ¼ cebolleta
- 1 taza de quinoa
- 200 g de seitán
- 1 cucharadita de pimentón dulce
- ½ cucharadita de orégano
- 1 cucharadita de tamari
- 4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 2 cucharadas de vinagre de manzana
- Sal

ELABORACIÓN:

1. Comenzamos por lavar muy bien la quinoa en un colador bajo el grifo hasta que el agua salga limpia y sin espuma.
2. Cocemos la quinoa con 3 tazas de agua y un poquito de sal durante 10-12 minutos. Debe quedar muy tierna. Si lo necesita, podemos dejarla 2 minutos mas, pero debemos estar pendiente de que no se pase.
3. Dejamos escurrir la quinoa en un colador para que quede templada y bien seca.
4. Mientras tanto, cortamos el seitán en láminas finas y lo pasamos por la sartén con un poquito de aceite de oliva. Cuando comience a dorarse, añadimos el pimentón, el orégano y el tamari. Cocinamos uno o dos minutos con cuidado de que no se queme el pimentón. Reservamos.
5. Elaboramos una vinagreta para acompañar. Cortamos los pimientos y la cebolleta en trocitos muy pequeños. Los aliñamos con aceite, el vinagre y la sal mezclándolo todo bien. Dejamos reposar al menos 10 minutos (si es un poquito más, mejor).
6. Para montar el plato, solo tenemos que deshojar los cogollos y colocar una buena cucharada de quinoa dentro de cada hoja, distribuyendo el seitán adobado por encima y aliñando con un poquito de vinagreta. Colocamos un cuenco con la vinagreta restante por si hiciera falta añadir un poco más.

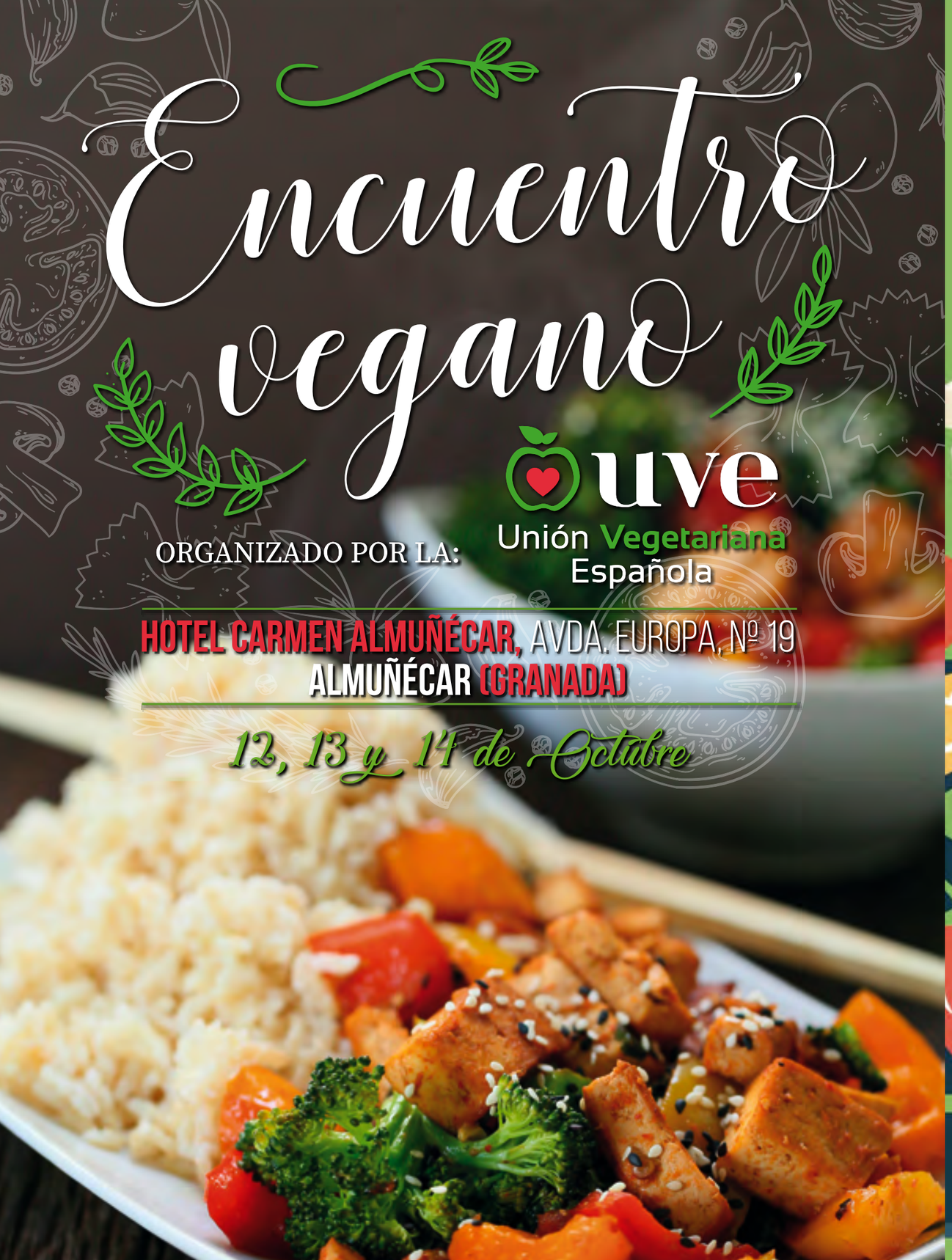
Sorbete de sandía

INGREDIENTES
(para 3-4 vasos):

- 1 kg de sandía (limpia de semillas y piel)
- 20 hojas de hierbabuena
- El zumo de una lima

ELABORACIÓN:

1. Una vez tengamos la sandía limpia de piel y semillas, la cortamos en trozos medianos y la guardamos en el congelador al menos 6 u 8 horas para que se congele.
2. Colocamos en un vaso de batidora el zumo de lima, las hojas de hierbabuena y la sandía.
3. Trituramos hasta conseguir una textura de granizado. Lo servimos en vasos individuales decorándolos con unas hojas de hierbabuena fresca.
4. Es conveniente prepararlo justo en el momento de consumirlo, para que no se descongele antes de tomarlo.



Encuentro vegano

ORGANIZADO POR LA:

Unión Vegetariana Española

HOTEL CARMEN ALMUÑÉCAR, AVDA. EUROPA, Nº 19

ALMUÑÉCAR (GRANADA)

12, 13 y 14 de Octubre

ENCUENTRO VEGANO

ALMUÑÉCAR, GRANADA

12, 13 Y 14 DE OCTUBRE

Hotel Carmen Almuñécar, Avda. Europa, nº 19

AGENDA DE EVENTOS

VIERNES 12

TALLER DE COCINA
eco-vegana
POR LA MAÑANA
A cargo de Naty Sanz

CHARLA
deporte y veganismo
POR LA TARDE
Deporte y Vegetarianismo/Veganismo, a cargo de la Unión Deportiva Vegetariana/ Veggie Runners

ACTIVIDAD
sesión de yoga
POR LA TARDE

SÁBADO 13

ACTIVIDAD
excursión
POR LA MAÑANA
Ruta por los humedales de la Charca Suárez

CATA-DEGUSTACIÓN
frutas exóticas
POR LA MAÑANA

CHARLA
nutrición vegana
POR LA TARDE
A cargo de Maribel Rama

TALLER DE COCINA
Buddha Bowl Quesos veganos Estofado de soja
POR LA TARDE
A cargo de Mercedes y Maribel (Chía Ecotienda)

DOMINGO 14

ACTIVIDAD
excursión
POR LA MAÑANA
Paraje Natural de los Acantilados de Maro-Cerro Gordo

TALLER
activismo vegano
POR LA MAÑANA

cierre del evento/despedida
POR LA MAÑANA

ALMUÑÉCAR

www.unionvegetariana.org

Cómo 'veganizar' a otras personas

Muchos veganos están buscando la forma ideal para que otras personas se hagan veganas. A menudo, apuntan a buenos amigos, familiares o incluso a su pareja. Y, no pocas veces, se quedan bastante frustrados cuando sus intentos de que dichas personas dejen los productos animales no resultan en cambios significativos. A continuación, encontrarás algunos de mis pensamientos y consejos sobre este tema.

En primer lugar, no me gusta pensar en términos de "convencer" o "convertir" a otros. Este tipo de lenguaje es, en mi opinión, no productivo. No es bueno que la gente escuche que queremos convertirlos o convencerlos (las personas son muy resistentes a dejarse convencer por parte de otros, ver más abajo). Por esta razón, es mejor para nosotros no pensar en nuestros esfuerzos en esos términos. Al final, no podemos hacer que otras personas hagan nada. Pero podemos influenciarlos en la dirección correcta y ayudarlos a abrir sus corazones y mentes.

El término *influir* también puede tener una connotación de manipulación o coacción, pero de hecho influir es algo muy normal que nadie puede evitar. Cada ser humano está influenciando a otras personas todo el tiempo, implícita o explícitamente, en una dirección positiva o negativa. No deberíamos estar avergonzados ni recelosos de intentar influir en las personas en una dirección positiva, dando por sentado que la influencia se haga con integridad, transparencia y buenas intenciones.

"En general, buscar un cambio institucional produce rendimientos potenciales mucho más grandes que buscar un cambio individual."

Por lo tanto, aquí hay algunas sugerencias para influir de manera efectiva en otras personas para moverse hacia el veganismo o hacia comer más a base de plantas.

1. PREGÚNTATE SI VALE LA PENA

Algunas personas nunca van a hacerse veganas en el transcurso de sus vidas, o al menos esto requeriría mucho tiempo y energía. Es posible que este tiempo y energía sea mejor invertirlos en otro lugar. En términos más generales, podemos preguntarnos si gastar muchos recursos en interacciones uno a uno es interesante en absoluto, dado que también podríamos tratar de cambiar instituciones como escuelas, empresas y gobiernos locales. En general, buscar un cambio institucional produce rendimientos potenciales mucho más grandes que buscar un cambio individual. Por supuesto, algunos individuos pueden ser muy influyentes al tener un amplio alcance, o justamente porque tienen poder de decisión para cambiar las cosas en el seno de una institución en la que trabajan. Si tu madre es

"Es importante darse cuenta de que, si conseguimos que un suficiente número de personas reduzcan seriamente su consumo de carne, el mundo vegano estaría a la vuelta de la esquina."

la directora general de una gran empresa, es más interesante tratar de influir en ella que si ella fuese solamente una trabajadora por cuenta propia y no tuviese un gran impacto en otras personas. Por lo tanto, si puedes, invierte tu tiempo en personas que sean multiplicadores.

2. PIENSA Y PONTE EN SUS ZAPATOS

No utilices un enfoque de talla única para todos, sino adapta tu enfoque a la persona o personas que tienes delante. Trata de imaginar cómo es ser como ellos. Intenta saber qué están buscando y qué podría ayudarles a cambiar sus corazones y sus mentes. ¿Es una discusión filosófica? ¿Es la buena comida? ¿Es tan solo una gran conversación? ¿Temen perder la salud? ¿Tienen alergias y necesitan una solución realmente práctica? ¿Necesitan que les muestren que hay muchas alternativas buenas y que comer vegano no es inconveniente?

3. INFORMA Y AYUDA

Cuando los veganos consideran las herramientas que tienen a su disposición, generalmente pensarán ante todo en los argumentos morales, emitidos en forma de discurso, video de YouTube, panfleto o documental. Puedes usar todos ellos y puede que resulten útiles. Pero considera que hay muchos argumentos más. Podemos darle muchas cosas a la gente, y de muchas formas. Podemos usar no solo argumentos morales (qué les ocurre a los animales...) sino también otros argumentos (el medio ambiente, la salud, etc). O bien, podemos evitar los argumentos por completo y darles una experiencia de buen paladar. Podemos entregarles información teórica (cuántos árboles se cortan para obtener carne) o información práctica (dónde encontrar un excelente restaurante). Y, si tienes la capacidad de hacer las cosas más fáciles para la persona que deseas influenciar, cocinando para ella o proporcionándole comida, hazlo.

En cualquier caso, evita la sobrecarga de información. Es tentador dar a la gente más y más información, con la esperanza de que este próximo texto, cita, video o foto será la gota final que consiga cambiarlos. Si la gente sigue pidiendo más, de todos modos, dales lo que quieren. Pero la mayoría de la gente no. No asumas que una apertura inicial o solicitud de información significa que seguirán receptivos, y que nunca se llegarán a cansar. Si te ven como a una persona que, cada vez que están cerca de ti, seguirás hablando sin cesar sobre el mismo tema y no puedes callarte al respecto, simplemente te evitarán.

***HACIA UN FUTURO VEGANO. Un enfoque pragmático*, Tobias Leenaert.** *Plaza y Valdés Editores*

En este libro que invita a la reflexión, Tobias Leenaert se aleja de los caminos más convencionales de la defensa de los animales y aborda las estrategias, los objetivos y las herramientas comunicativas del movimiento vegano y animalista desde un nuevo prisma. Tobias argumenta que, dada la situación actual, en esta sociedad tan dependiente del uso de animales, es conveniente tener un enfoque muy pragmático. Hacia un futuro vegano contiene muchas ideas y perspectivas útiles para activistas, tanto nuevos como experimentados, líderes de organizaciones e, incluso, emprendedores.

ISBN:978-84-17121-12-9
P.V.P.: 14.00 €

4. PIDE, PERO NO PIDAS TODO O NADA

Siempre es bueno darles a las personas una sugerencia u objetivo concreto. No presentes este objetivo, sin embargo, como algo que tienen que hacer (por cuestiones éticas o lo que sea), sino como algo que es bueno hacer. Y ese objetivo no

Tobias Leenaert

siempre tiene que ser el veganismo. Si bien es posible que no estén listas para ser veganas, muchas personas estarán dispuestas a dar algunos pasos. Es posible que quieran participar en los Lunes sin Carne, o en Veganuary. O incluso es posible que quieran ir más allá, como no comer productos animales durante la semana, o lo que sea. Acepta y aprecia estos pasos porque 1) ayudan a reducir el sufrimiento en sí mismos, y 2) son pasos que pueden conducir hacia otros más. Una vez que se ha cruzado el umbral inicial, las cosas se vuelven mucho más fáciles. Además, es importante darse cuenta de que no podemos exigir a todo el mundo que se haga vegano en este momento, y de que si conseguimos que un suficiente número de personas reduzcan seriamente su consumo, el mundo vegano estaría a la vuelta de la esquina. Es tan solo una cuestión de masa crítica y de llegar a un punto de inflexión.

5. RETROCEDE Y SÉ PACIENTE

Después de haber dado a la gente suficiente información, tan personalizada como sea posible, es hora de apartarte del camino y ser paciente. La paciencia significa que puede que haya que esperar meses o incluso años. Podrías pensar que tú o los animales no pueden permitirse años, pero así es como funciona. Aquí hay una hipótesis sobre por qué es importante retroceder a tiempo y ser paciente: la mayoría de las personas son, de alguna manera, como adolescentes, no quieren ser convencidos por los demás sobre cosas importantes, sino que quieren llegar a sus propias conclusiones. Ellos tampoco quieren dar la impresión de que han sido convencidos por ti. En situaciones en que hay algún tipo de competición (amistosa) entre las personas (como con los hermanos, por ejemplo) o cuando la gente es obstinada, es importante dar a la gente la oportunidad de cambiar sin que tenga que parecer como si tú fueses el responsable de su cambio. Las personas pueden no cambiar porque no quieren aparentar eso. Entonces, ¿cómo podemos evitarlo? Si seguimos tratando de convencerlos no tendrán espacio para “convertirse” sin parecer que sea por nuestra causa. Si, en cambio, retrocedemos y nos quedamos al margen, es posible que medio año después se sientan seguros de que el cambio es (o parecerá ser) el resultado de su propio pensamiento independiente, más que por haber hablado contigo.

En este punto, ya no se necesita más proselitismo, pero es útil mostrarse como un vegano agradable, amable, paciente y servicial. Alguien, en otras palabras, cuyo ejemplo la gente quiere seguir. Confía en que, en este punto, las personas tienen la información necesaria. Puedes dar un empujón aquí y allá, pero en general, dales a las personas espacio para cambiar.

Más sobre el arte de influir en las personas en mi libro *Hacia un futuro vegano*.

QUÉ HAY *de nuevo*

Noticias del Mundo Veg

VEGAN FEST ALICANTE 2018

La capital levantina acogerá los próximos 20 y 21 de octubre la V edición de este evento solidario.

Vegan Fest Alicante, es un festival que promueve el veganismo y el antiespecismo dentro de un marco cultural y social. Dentro del festival se realizan diferentes actividades, como conferencias de manos de gente relevante en el movimiento, talleres de cocina vegana con les mejores chef, música y bailes con artistas que apoyan los derechos animales, actividades infantiles que promueven el respeto hacia otras especies, *stands* informativos —entre ellos el de la UVE—, puestos de comida vegana, presencia de distintas asociaciones y santuarios, exposiciones de artístas veganos...

La finalidad de este evento es recaudar dinero para los animales y donarlo a los diferentes santuarios para la protección de animales que existen hoy en día en España.

Podéis poneros en contacto con la organización de este evento a través del mail *veganfestalicante@gmail.com* y en la web *https://es-es.facebook.com/veganfestalicante/*. El evento tendrá lugar en el Centro Cultural Las Cigarreras, situado en la calle San Carlos, 78 de la capital alicantina.

LANZAN *VEGAMECUM*, UNA APLICACIÓN GRATUITA EN LA QUE ENCONTRARÁS RECETAS VEGANAS

Se trata de una app que muestra al instante una selección de las mejores recetas 100% veganas –sin lácteos y sin huevo– de manera completa.

El equipo de Vegamecum lo forman Rosa (responsable de cocina), Rafa (responsable técnico) y Nerea (editora, redactora y responsable de comunicación), cada uno con un perfil muy diferente pero con una pasión compartida por la gastronomía, la tecnología y, sobretodo, por la protección de los animales, la salud y el medio ambiente.

El proyecto de Vegamecum nace con la intención de ser un ‘vademécum’ de gastronomía vegana donde poder acudir para conocer recetas 100% vegetales y que, además, incluyese toda la información y las facilidades posibles para poder elaborarlas de la manera más cómoda y sencilla.

En la web ***vegamecum.com*** puedes encontrar:

- Una nueva receta 100% vegetal cada semana.
- Información amplia de cada plato; características, información nutricional y propiedades.
- Podrás adaptar el número de raciones, añadir ingredientes a tu lista de la compra y enterarte de trucos y consejos.

Tras crear su página web, el equipo de Vegamecum quiso facilitar mucho más a sus seguidores la tarea de cocinar, construyendo una herramienta que incluye algunas funcionalidades que ellos mismos consideran indispensables, como poder ajustar el número de raciones, disponer de la información nutricional de cada plato para poder planificar comidas equilibradas, programar alarmas en los pasos, marcar los pasos que ya se han realizado, añadir los ingredientes directamente a una lista de la compra o poder seguir los pasos en versión audio para tener las manos más libres.

Una vez publicada la aplicación, los usuarios les han hecho llegar nuevas ideas, como incorporar filtros para poder encontrar recetas más afines a sus gustos, poder calcular las cantidades de los ingredientes sin necesidad de báscula o poder navegar por la aplicación aun cuando no se dispone de acceso a internet.

La app de Vegamecum está disponible tanto para Android como para iOS y se puede descargar de manera gratuita en los respectivos markets de estas dos plataformas. En ***https://vegamecum.com/app/*** se puede acceder a los enlaces directos para la descarga de esta aplicación.

Fuente: **http://lamarderico.com/bloguers-vegans-una-aplicacion-gratuita-para-veganos-vegamecum/**

SOCIOS uve

Si deseas asociarte a la UVE: *www.unionvegetariana.org*

L´Amanida

CASTELLÓN ¡En L'Amanida encontraras un espacio único con exposiciones itinerantes de arte! Ofrecemos comida vegetariana y vegana de calidad, fresca y de temporada. Nuestros productos son mayoritariamente locales y ecológicos certificados. ¡Platos caseros y típicos de Castellón! ¡Cocina internacional para todos los gustos, creativa y deliciosamente sana!

Temprado, 19
12002 - Castellón de la Plana

lamanida@hotmail.es

https://lamanida.eatbu.com/

/LAmanida-Menjar-Vegetarià

964 23 57 75

Tot Verd

VALENCIA Situada en Alcudia de Crespins, la frutería Tot Verd ofrece una amplia gama en frutas y verduras frescas. Además podrás añadir a tu compra frutos secos, legumbres y una gran selección de productos ecológicos, todo ello ubicado en su sección gourmet, siempre en continua expansión para satisfacer a sus clientes.

Avda. 9 d' Octubre, 14
46690 - L'Alcudia de Crespins
Valencia

salvatotverd@gmail.com

/fruteriatotverd

656 23 43 21

Casa rural Can Cebrià

GIRONA Situada en la plaza del pequeño pueblo de Vilert, junto al río Fluviá, la casa cuenta con un entorno privilegiado para los amantes de la naturaleza, la fauna y la flora.

Alfons y Teresa restauraron la casa en los años 90, el contraste con la piedra, las vigas de maderas, las escaleras... y su decoración artesanal y única te sorprenderá.

Plaça Major, 2
17832 - Vilert (Girona)

cancebriaturismefamiliar@gmail.com

675 22 96 32

Fundación Los Madroños

CASTELLÓN Esta casa de reposo se encuentra inmersa en el Parque Natural del Desierto de las Palmas. Aquí podrás descansar y renovar la energía vital que suele ir disminuyendo por el estrés, la falta de descanso, los hábitos tóxicos o un estilo de vida inadecuado.

Te acompañamos en el proceso de conocer y tomar un contacto más profundo con tu cuerpo, mente y emociones y de escuchar sus mensajes y necesidades. A través de la **higiene vital** (Higienismo) aprenderás un estilo de vida más acorde con las leyes naturales para despertar y reforzar en ti la capacidad innata de autocuración e ir acercándote a la **autogestión de tu salud**.

Polígono 11, Parcela 109 y 147,
12595 Cabanes, Castellón

964760151 | 646308307
964760658

casadereposo@casadereposo.com

http://casadereposo.com/

SOCIOS uve
Si deseas asociarte a la UVE: *www.unionvegetariana.org*

La marmita vegana

ALICANTE La Marmita Vegana es un obrador artesano de cocina *vegiterránea*, saludable, ética y naturalmente sostenible. Nuestra comida es vegana al 100% con ingredientes obtenidos a partir de pequeños productores locales y ecológicos, o adquiridos a través de comercio justo.

Nuestra filosofía ecológica, vegana y de soberanía agroalimentaria, se caracteriza también por seguir los preceptos del movimiento *Slow Food*, cuidando con ello las tradiciones culinarias locales y nuestros productos autóctonos.

La Marmita Vegana elabora un sinfín de platos y comida para llevar, además de diferentes productos envasados para su venta en tiendas. Aunque seguimos fieles a nuestros inicios, también tenemos servicio de menú y *Slow Hamburgers* que pueden ser degustados en las mesas habilitadas para ello en la terraza de nuestro obrador.

10% de descuento para socios de la UVE.

Avda. Sevilla, 10
03690 - San Vicente del Raspeig
Alicante

/lamarmitavegana

639 68 24 64

Pastelería Tres Semillas

ALICANTE Hemos apostado por introducir la salud en la repostería, ofreciendo una pastelería innovadora y sabrosa, más saludable, compatible con los derechos de los animales y el medio ambiente.

Usamos harinas semi-integrales (trigo, centeno y espelta) y azúcar moreno. Prescindimos del huevo, los lácteos y la manteca de cerdo. Todo esto para conseguir unos dulces más ligeros, muy sabrosos y sin colesterol, 100% caseros.

Al no usar ningún ingrediente de origen animal todos nuestros productos son veganos. Además son aptos para intolerantes a la lactosa y al huevo.

Descubre nuestra gran variedad de bollería, tanto salada como dulce, nuestro gran surtido de dulces y nuestras deliciosas tartas. Todo 100% artesanal elaborado íntegramente en nuestro obrador.

Avda. Constitución, 16 bajo
03002 - Alicante

965 14 30 06

http://tressemillas.com/

info@tressemillas.com

pasteleriatressemillas/

/tres-semillas

@tressemillas

La Veganería en Casa

Salir de compras nos resultaba una odisea, siempre salíamos con el ánimo de encontrar un mínimo de productos de origen no animal, pero cada vez volvíamos con el mismo desaliento. Por eso decidimos abrir La Veganería en Casa, una tienda online donde, personas con el mismo problema, podáis comprar alimentos vegetarianos, complementos, productos de cosmética... con la seguridad de no haber usado animales en su elaboración.

Además, te ofrecemos un montón de información relacionada con el mundo vegano: recetas sencillas y nutritivas para que puedas ampliar tus opciones en la cocina, artículos recientes y noticias para que no te pierdas nada y estés a la última...

Ofrecemos continuas ofertas para todos y contamos con descuentos especiales para:

- Profesionales de hostelería y restauración.
- Socios de la Unión Vegetariana Española.

https://laveganeriaencasa.es/

/laveganeriaencasa

/laveganeriaencasa

info@laveganeriaencasa.es

949 21 67 65 | 684 32 12 78

COLABORADORES

Solicita +info: *www.unionvegetariana.org*

houm

Houm Plaza Son Rigo

El mejor apartahotel para turismo familiar en la Playa de Palma.

Situado a 2 minutos de la playa y 10 minutos del aeropuerto, contamos con una de las mejores infraestructuras para que los miembros de toda la familia puedan disfrutar de las vacaciones: un fantástico jardín de 2.500 m² con plantas autóctonas y la comodidad del césped; un relajante *spa* y piscina.

En nuestro restaurante, ofrecemos menú vegetariano e incluimos productos ecológicos. También *showcooking* en nuestros platos especiales y una gran variedad de platos fríos y calientes, además de poner especial atención a los postres.

A tu llegada informanos de tus necesidades alimentarias específicas y nos encargaremos de tener siempre platos indicados para ti.

APARTAHOTEL PLAZA SON RIGO
C/Villagarcía de Arosa, 8
07610, Playa de Palma
(Illes Balears)

+34 971 491 511

info@houmhotels.com

https://houmhotels.com/plazasonrigo

aleris

Aleris

En el Centro de Nutrición Aleris somos dietistas-nutricionistas. Sentimos pasión por todo lo relacionado con la alimentación, la salud, la cocina y la divulgación.

En Aleris sabemos que la dieta vegetariana y vegana es una opción perfectamente viable, saludable y que tiene un valor añadido como estilo de vida respetuoso con el medio ambiente, la sociedad y los animales. Por ello nuestros servicios se adaptan totalmente a las personas que han elegido ese estilo de vida: nutrición clínica, peso saludable, nutrición deportiva, nutrición en pediatría, nutrición personalizada, tratamiento dietético de distintas enfermedades, psicología y alimentación...

ALERIS MADRID:
C/Orense 37, 1ºC. 28020, Madrid

91 137 38 42

madrid@centroaleris.com

ALERIS VALENCIA:
C/Palleter, 4, 1º. 46008, Valencia

96 390 78 20

valencia@centroaleris.com

www.centroaleris.com

Veguinut Nutrición

Veguinut

Soy Shafika, vegetariana desde hace 18 años y con 12 años de experiencia en consulta dietética. Siempre tuve claro que me dedicaría a asesorar y educar en dietas vegetarianas para acabar con todos los mitos que hay alrededor de esta alimentación saludable, respetuosa y sostenible y acercarla a todos aquellos que quieran dar el paso. Soy licenciada en Tecnología de Alimentos, Técnico superior en Dietética y especialista en Nutrición Deportiva y Vegetariana. Además de consulta presencial, dispongo de consulta on-line e imparto cursos de alimentación y cocina vegetariana saludable.

Puedes encontrar muchas de mis recetas vegetarianas/veganas tanto en la web de Veguinut como en Instagram.

Descuentos socios UVE en consultas y cursos.

VEGINUT NUTRICIÓN
C/Donato Argüelles nº 8, of. 9
Gijón

www.veguinut.es

info@veguinut.es

@veguinut

VeguinutNutricionDietetica

CERTIFICACIONES

productos aptos para veganos y vegetarianos

Contacto para cerficaciones: *adm@unionvegetariana.org*

LA BEAUTÉ DE L'ÂME

LA BEAUTÉ DE L'ÂME

"La Beauté de l'Âme" ó "Belleza del Alma", es un espacio inspirado en un estilo de vida respetuoso con el medio ambiente y con la vida. La vuelta al origen y la pureza es nuestra motivación, tomar lo que la naturaleza nos ofrece en su estado más salvaje y puro.

Nace como resultado de la búsqueda de la excelencia y la máxima calidad, tras años de investigación. Es vegana y certificada ecológica, libre de parabenos, GMO, PEG, conservantes, aceites minerales y cualquier derivado petroquímico.

Nuestros envases son de cristal violeta que garantiza la mejor protección contra el proceso de envejecimiento y permite prolongar la conservación y eficacia del producto.

www.labeautedelame.com

VEGANO

PAPILA

Papila

STARLUX

Papila es una compañía independiente. El nombre de Papila se inspira en las papilas gustativas, gracias a las cuales percibimos los sabores y podemos disfrutar de ellos.

Nuestro compromiso es recuperar las auténticas recetas artesanales, como "hechas por la abuela", sin perder un ápice de sabor.

Nuestro propósito es desarrollar deliciosas recetas 100% saludables, que estimulen el sentido del gusto, a través de la combinación de los mejores ingredientes naturales.

Seguimos protocolos estrictos para la producción de los productos: selección de nuestros proveedores, trazabilidad completa, gestión de materias primas, control analítico, productos con ingredientes 100% naturales.

El consumidor, su salud y sus gustos, son el eje de nuestra estrategia.

www.papila.eu

VEGANO

CALIDAD PASCUAL

Calidad Pascual

Somos una empresa familiar, con un conjunto de valores consolidado y diferenciador, referente en el sector de la alimentación. Estamos comprometidos en satisfacer las necesidades de los consumidores, ofreciéndoles salud, nutrición, calidad de vida y bienestar y ser un aliado de referencia para los clientes.

Basamos nuestro desarrollo en la diversificación e independencia, liderando los mercados con productos y servicios innovadores, de calidad y con marca, con un compromiso de superación permanente y colectivo para alcanzar la excelencia en la gestión.

Nuestros valores son, la integridad, la cercanía, la pasión, la calidad y la innovación.

Queremos ser tu empresa, familiar y global, referente social y líder en alimentación de calidad.

www.calidadpascual.com

VEGANO

Correr & Estirar

En este boletín Gemma Garrigos Marzo, fisioterapeuta (número de colegiada 568) nos da unas recomendaciones para que podamos disfrutar plenamente del *running*, una actividad física que aporta innumerables beneficios tanto a nuestro cuerpo como a nuestra mente.

Correr es una actividad física estupenda para la salud que el ser humano, lleva haciendo tantos millones de años que casi deberíamos hablar de los perjuicios de NO salir a correr. Se ha demostrado ya con una certeza irrefutable que la actividad física aporta múltiples beneficios a nuestro cuerpo y a nuestra mente, fortalece nuestros músculos, mejora nuestra capacidad cardio-respiratoria y nos hace segregar hormonas que nos hacen sentir mejor y más felices.

A pesar de eso, cuando corremos, debemos tener en cuenta ciertos aspectos que harán que podamos disfrutar de esta actividad deportiva que tantos beneficios nos aporta, minimizando el riesgo de lesiones. Es importante, por ejemplo, que nos alimentemos sanamente, que utilicemos ropa y calzado adecuado, que respetemos nuestras capacidades y aprendamos a cuidar nuestro cuerpo cuidando nuestra postura o introduciendo en nuestros entrenamientos ejercicios de fuerza, de propiocepción y rutinas de calentamiento y estiramientos adecuados.

"Para prevenir lesiones es fundamental el calentamiento muscular previo a la práctica deportiva y la relajación posterior a la misma."

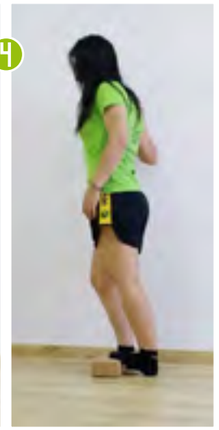
Vamos a hablar un poco más del calentamiento muscular previo a la práctica deportiva y de la relajación posterior a la misma, los cuales son fundamentales para prevenir lesiones. El estiramiento es una medida preventiva de lesiones tanto para los músculos como para las articulaciones y además repercute en el rendimiento deportivo. Los estiramientos ayudan a preparar el cuerpo para el esfuerzo que supone la práctica deportiva y al mismo tiempo, sirven para mejorar el descanso y asimilar el ejercicio una vez finalizado. Razón por la cual, no estirar provoca un desequilibrio muscular que a medio plazo puede derivar en una lesión.

Cuando hablamos de los ejercicios de elongación previos al entrenamiento, hablamos de esos estiramientos de menor duración que tienen como propósito activar la musculatura para que reaccionen ante diversos estímulos físicos. Mientras que, por su parte, los estiramientos que se realizan posterior a la práctica deportiva y que son de mayor duración, tienen como objetivo preparar al músculo para el descanso, eliminan las tensiones, mejoran la circulación y reducen el dolor muscular. Además de prepararlos para su fase de regeneración de las fibras musculares.

Para los estiramientos al finalizar la práctica deportiva es importante aprender a hacerlos de manera correcta. La manera correcta será aquella en la que el estiramiento es relajado y sostenido, manteniendo la atención en los músculos que estamos estirando. La manera incorrecta que por desgracia es la que se realiza más frecuentemente, es hacer movimientos de vaivén o estirarse hasta sentir dolor. Para estirarte correctamente, sigue estos sencillos pasos:

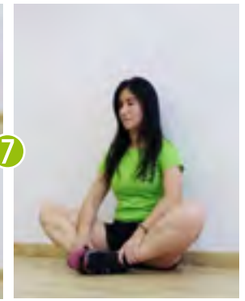
- **El estiramiento fácil**: cuando comiences un estiramiento, dedica de 10 a 30 segundos sin hacer vaivenes. Llega hasta el punto donde sientas tensión moderada y relájate mientras mantienes el estiramiento. Si en esta posición no te sientes cómodo, relaja hasta encontrar el punto adecuado.
- **Estiramiento evolucionado**: después del estiramiento fácil, avanza un poco más, alargando el estiramiento de 2 a 3 cm lentamente y sin brusquedad. Nuevamente mantén la posición de 10 a 30 segundos. Al repetir el ejercicio la tensión deberá disminuir.
- **Respira correctamente**: la respiración debería ser lenta, rítmica y controlada. No contengas la respiración cuando estires.

"Es importante que nos alimentemos sanamente, que utilicemos ropa y calzado adecuado, que respetemos nuestras capacidades y que aprendamos a cuidar nuestro cuerpo."



En las fotografías que acompañan a este artículo te mostramos algunos ejemplos de estiramientos que puedes realizar después de tu práctica deportiva:

1. **Estiramiento para glúteo y pelvitrocantéreos**
2. **Estiramiento de glúteo y piramidal**
3. **Estiramiento de psoas y recto anterior**
4. **Estiramiento de gemelo y sóleo**
5. **Estiramiento de isquiotibiales**
6. **Estiramiento de cuádriceps**
7. **Estiramiento de aductores, tumbada sobre la pared o sentada**



Zaragoza firma la declaración "Dieta sana, planeta sano" de Greenpeace

- Es urgente que la firma de la Declaración se materialice en medidas concretas para adoptar una alimentación sana, donde predominen los alimentos de origen vegetal, ecológicos, locales y de temporada
- Greenpeace insta a otras ciudades como Barcelona, Madrid, Soria y Valencia a que también firmen la Declaración

El Ayuntamiento de Zaragoza ha aprobado esta mañana la suscripción de la ciudad a la declaración Dieta sana, planeta sano[1] por una política alimentaria responsable y sostenible de Greenpeace. Con la adhesión a esta declaración, la ciudad de Zaragoza se convierte en pionera en el país y asume el compromiso de fomentar una alimentación más sana para las personas y el planeta.

Actualmente, en España, el 80% de la población reside ya en urbes, así que las ciudades juegan un papel determinante en el futuro del planeta, siendo la alimentación un aspecto más decisivo cada día. La declaración a la que se une hoy Zaragoza es una pieza del proyecto Neopolitan[2] de Greenpeace, a través del cual se ha retado a diez ciudades españolas a convertirse en sostenibles[3].

Las personas y entidades que firman esta declaración apoyan:

- Una transición alimentaria hacia un modelo menos cárnico donde predominen los alimentos de origen vegetal y diversificados que provengan de cadenas de valor de calidad y sostenibles (ecológicos y locales);
- El impulso de la oferta de opciones vegetarianas diarias en los comedores públicos;
- El establecimiento de un día a la semana en los comedores públicos, en el que solo se ofrecen alimentos de origen vegetal y de dos días a la semana hasta 2020;
- El establecimiento de criterios de reducción del consumo de carne en las políticas de compra pública y el apoyo de los productos ecológicos y locales;
- El desarrollo de programas de educación sobre alimentación sana y sostenible y su integración en el currículo escolar de Educación Primaria y Secundaria;
- La petición a los organismos públicos que orientan sobre las frecuencias de consumo de carne en comedores públicos, para que recomienden como máximo una o dos raciones semanales;
- Ayudar a disminuir el desperdicio alimentario.

"Lo que coman los niños y niñas en su infancia marcará profundamente sus hábitos alimentarios. Y su salud está intrínsecamente unida a la salud del planeta, su casa común." ha declarado Luís Ferreirim, responsable de la campaña de agricultura de Greenpeace. "La mayoría de las ciudades tienen bajo su responsabilidad la alimentación de los comedores escolares públicos infantiles. La adhesión de Zaragoza a la declaración Dieta sana, planeta sano de Greenpeace es una excelente noticia y un importante paso en la buena dirección. Ahora queremos ver medidas concretas, que pongan en práctica lo planteado en el documento."

Esta Declaración surge en un momento de creciente preocupación sobre las repercusiones de la producción y el consumo actuales de carne en nuestra salud y en la del planeta y sobre la necesidad urgente de reducir su elevado consumo. España es el segundo mayor consumidor de carne de la UE con más de 90 kg por persona al año, según los últimos datos disponibles de la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO), lo que nos sitúa muy por encima de las recomendaciones nutricionales y tiene graves consecuencias para la salud y el medioambiente.

En la Declaración, se plantean las consecuencias directas de este consumo desmesurado de carne y otros derivados animales:

- » para el clima (la ganadería es la responsable de la emisión del 14,5% de los gases de efecto invernadero);
- » para la biodiversidad, los recursos hídricos y el aire;
- » para nuestra salud (aumento de resistencia a los antimicrobianos debido a su uso masivo en la ganadería industrial, propagación de enfermedades de origen animal y transmisibles a los seres humanos —como la gripe aviar y porcina o la enfermedad de las "vacas locas"— y el mayor riesgo de padecer cáncer, enfermedades cardiovasculares o diabetes);
- » y para el bienestar animal.

Por otro lado, cabe destacar que entre el 75% y el 80% de la superficie agrícola mundial se destina a producir alimentos para animales, no alimentos para consumo directo humano.

"En un escenario de cambio climático, pérdida de biodiversidad, contaminación y uso excesivo de agua, abandono del campo, incremento de personas con obesidad y sobrepeso, incremento de la resistencia a los antimicrobianos, maltrato animal, abandono rural... etc. la alimentación surge como una poderosa herramienta para provocar cambios inmediatos en la actual situación. Una dieta donde predominen los alimentos de origen vegetal, ecológicos, locales y de temporada es la mejor para nuestra salud, pero también para la del planeta. Todas las ciudades son más que bienvenidas a este cambio y esperamos que sigan los pasos de Zaragoza, firmando la Declaración de Greenpeace por una alimentación responsable y sostenible" ha concluido Ferreirim.

La Declaración ya ha sido firmada también por cerca de 60 profesionales del sector de la alimentación, nutrición, enseñanza, entre otros, así como por entidades como ALMOCAFRE S.C.A. Coop Consumidores, AnimaNaturalis Internacional, Asociación Cultural Gamonal Vetón, Associació Animalista LIBERA!, Del Campo al Cole, FAADA (Fundación para el Asesoramiento y Acción en Defensa de los Animales), La Ecocosmopolita · Usar y Reusar, Plataforma Cívica de Gamonal, ProVeg España, Te lo sirvo verde, Unión Vegetariana Española.

Desde Greenpeace animamos a otros profesionales, entidades y ciudades a que sigan sumándose para fortalecer el movimiento y generar cambios, cada vez más necesarios.

Luís Ferreirim
Responsable de la campaña de Agricultura en @Greenpeace_esp

FUENTE:

https://es.greenpeace.org/es/sala-de-prensa/comunicados/zaragoza-primera-ciudad-espanola-que-firma-la-declaracion-dieta-sana-planeta-sano-de-greenpeace/

REFERENCIAS:

1. https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdFqci8IeVOCxyxOOFjpQ4GojNBVDwU8ZMg6LAIyI8cV5QdnA/viewform
2. https://es.greenpeace.org/es/sala-de-prensa/comunicados/6000-2/
3. https://es.greenpeace.org/es/wp-content/uploads/sites/3/2018/06/Gu%C3%ADa-para-ciudades-sostenibles.pdf

PROTEÍNAS VEGETALES
NUTRITIVAS + FÁCILES DE TOMAR

TOP 1 LEGUMBRES

Garbanzos

Judías

Tofu

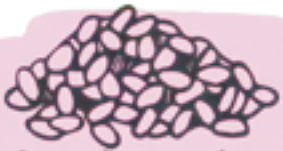
Tempeh

Soja texturizada

INTEGRALES

Pan integral

Pasta integral


Semillas de chía cáñamo...

Quinoa, amaranto...

Cereales integrales

FRUTOS SECOS

Nueces

Pistachos

Almendras

Anacardos

QUE HAYA UNA PORCIÓN DE ALIMENTOS PROTEICOS DE CALIDAD EN TUS COMIDAS PRINCIPALES

¿quieres más ideas?

día mundial del veganismo

NO TIENES QUE HACER COMBINACIONES DE ALIMENTOS
basta con comer variado a lo largo del día

www.diamundialveganismo.com