

Vegetus

Marzo de 2018

Boletín informativo
de la Unión
Vegetariana
Española

www.unionvegetariana.org



ESPECIAL

VEG *academy*

NUTRICIÓN ESENCIAL
Iván Iglesias y Estela Nieto, de Nutrición Esencial han sido uno de los primeros formadores en unirse a Veg Academy. Conoce su proyecto.

4

VEG ACADEMY
3
DISEÑOS IDENTIFICATIVOS
VEGETARIANOS Y VEGANOS

22

VEGAN RUNNER
Vegano, atleta y campeón del Mundo en Duatlón Sprint y de la San Silvestre Vallecana Popular, 2017. Conoce a Boria Pérez, un auténtico Vegan Runner.

SECCIONES

20
SOCIOS UVE

21
CERTIFICACIONES

28
INICIATIVAS

24

LA CARNE PROVOCÀ CALOR

Sí, tus hábitos alimentarios influyen de manera notable en el medio ambiente. Conoce el motivo en este interesante artículo.

10
NUTRICIÓN Y COCINA

Sí quieras ser capaz de planificar un menú vegano equilibrado, en Nutrición y Cocina pueden ayudarte.

14

NATY SANZ

Vegana y socia de la UVE, Naty reside en Cádiz y comparte el cuidado de un huerto ecológico con la organización de convivencias eco-veganas.

17
TALLERES VEG ACADEMY

No te pierdas nada de los diferentes cursos y talleres que Veg Academy ofrece para el próximo trimestre.



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:º 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: Marzo 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.

Veg Academy, la red de formación vegetariana y vegana de calidad

www.vegacademy.org es un proyecto que surge por el deseo de la UVE (Unión Vegetariana Española) de promocionar y motivar el mundo VEGETARIANO y VEGANO con el fin de ofrecer formación vegetariana de calidad.



<https://www.facebook.com/uve.vegacademy/>



En la UVE se nos planteaban muchas preguntas:

- ¿Cómo llegar a más gente?
- ¿Cómo ayudar a aquellas personas que empiezan en el mundo Veg?
- ¿Cómo apoyar y respaldar a los vegetarianos?
- ¿Cómo explicar que una dieta vegetal está llena de nutrientes, color y vida?
- ¿Cómo mostrar que hay muchas alternativas a los productos de origen animal?
- ¿Cómo transmitir el placer de cocinar para cuidarse y cuidar el planeta?

Llegamos entonces a la conclusión de que necesitábamos crecer, ampliar nuestro radio de difusión. Dicen que la unión hace la fuerza, que cuantos más seamos más se nos oirá.

Veg Academy es una red de profesionales con ganas de transmitir conocimientos y experiencias sobre el mundo vegano.

Nace de esta forma Veg Academy, una amplia red de colaboradores y profesionales con ganas de comunicar sus conocimientos y experiencias sobre el mundo vegano y vegetariano a través de sus talleres y cursos. Hay que señalar que todos nuestros formadores son miembros de la UVE.

Los primeros formadores en unirse al equipo de Veg Academy han sido Naty Sanz, eco-vegana residente en Cádiz; Estela e Iván, autores del libro *Nutrición Esencial y Nutrición y Cocina Asesores SL*, clínica madrileña

de nutrición y dietética.

Desde VEG Academy te damos la bienvenida y te animamos a conocernos, a preguntar, a participar en nuestros cursos y a dejarte llevar para dejarte sentir.

Si quieras confirmar que consumes vegetariano o vegano, busca nuestros distintivos.

DISEÑOS IDENTIFICATIVOS PARA ESTABLECIMIENTOS VEGETARIANOS Y VEGANOS

Desde la UVE queremos que el mundo vegetariano y Vegano sea cada vez más visible.

Siguiendo este deseo y las peticiones de muchos negocios involucrados en el mundo VEG nacen dos diseños que identificaran de manera clara y fiable los establecimientos Vegetarianos y Veganos:



- **Establecimientos afiliados a la UVE** y reconocidos como 100% vegetarianos y/o veganos: restaurantes, tiendas, clínicas de nutrición, talleres, catálogos on-line...

Más info: www.unionvegetariana.org
gestion@unionvegetariana.org



- Estos establecimientos son **empresas colaboradoras**. No son enteramente vegetarianos y/o veganos, pero sí ofrecen opciones vegetarianas y/o veganas que la UVE recomienda y agradece. Podrás encontrarla en restaurantes, tiendas, clínicas de nutrición...



“Ser vegano o vegetariano no es caro ni difícil

Iván Iglesias y Estela Nieto, veganos desde el año 2010, son responsables del blog www.nutricionesencial.es, padres de dos niños, autores del libro *Nutrición esencial* y socios y colaboradores de la UVE. Ahora se incorporan al proyecto VEG Academy.

Hola Estela e Iván, primero que nada me gustaría daros la enhorabuena por vuestro libro que ya va por la 2ª EDICIÓN y agradeceros vuestra participación y colaboración con la UVE y a partir de ahora con nuestro nuevo proyecto VEG Academy.

»» ¿Qué os ha motivado a participar en VEG Academy?

»» Desde hace muchos años estamos enseñando cocina vegetariana a través de cursos y talleres de cocina, tanto de manera online como presencial. Somos socios de la UVE desde nuestros inicios como veganos, nos gusta asistir

“Un día estaba comiendo un plato de caza y un comentario de otra persona me hizo entrar en confrontación conmigo misma: me declaraba amante de los animales y, por otra parte, comía otros.”

a los encuentros, Congresos, etc. que se organizan y unir estos dos puntos, la cocina con la UVE, nos parecía un paso natural. Unir fuerzas y trabajar juntos por seguir difundiendo las posibilidades que tiene una alimentación 100% vegetal.

»» Cursos presenciales, cursos on-line, hablarnos un poquito de que podéis ofrecer a todos los interesados en asistir a uno de vuestros talleres.

»» Los últimos años debido al nacimiento de nuestros hijos, hemos estado más enfocados en talleres online, para poder conciliar más

fácilmente. Los talleres online están preparados para que no haya barreras geográficas ni tampoco horarios, que estés donde estés y sea cual sea tu estilo de vida, puedes aprender a cocinar de manera más saludable y vegana.

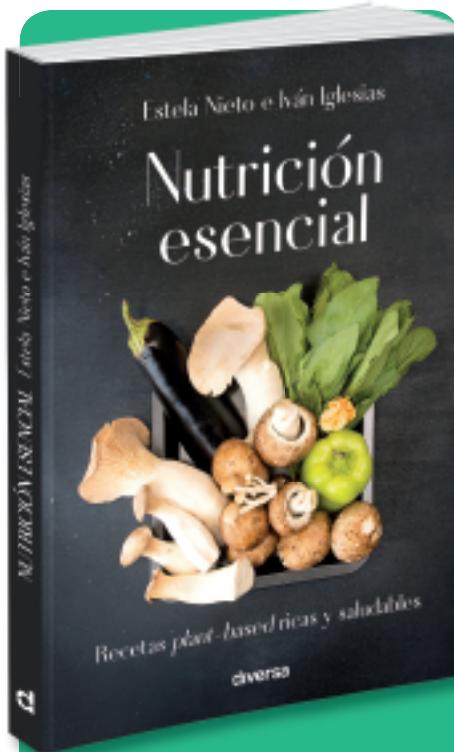
»» Todos nuestros talleres son de cocina vegana, hacemos desde sustitutos vegetales de la carne, quesos veganos, cocina crudivegana, pan casero con masa madre... Intentamos que los participantes no solo aprendan unas cuantas recetas sino que además integren ciertos procesos para que más adelante sean capaces de crear sus propias recetas y seguir avanzando.

»» En este momento nos estamos poniendo de nuevo en marcha con los talleres presenciales. Nuestros peques son más mayores y también nos gusta estar en contacto directo con los alumnos de los talleres.

“La rigidez, el extremismo o el clasificar los alimentos como buenos o malos pueden llegar a obsesionarnos hasta el punto de no disfrutar con la comida.”

»» En vuestro libro hay un par de frases que me han llamado mucho la atención: “Nos gustaría que nos conociéramos un poco más, antes de permitirnos entrar en tu cocina” y “Cocinar es amor”. ¿Qué relación veis entre la comida, los sentimientos, la comunicación...?

»» La comida es parte de nuestra vida, es algo que no se puede separar. Culturalmente la comida tiene su peso, especialmente en nuestra cultura hay mucha festividad en torno a reunirse a comer. Cada familia, cada persona, tiene su propia historia con la alimentación. Se crean apegos, a veces relaciones más turbulentas que llevan a apoyarse en la ingesta emocional como vía para sobrellevar el día a día...
 »» Cada día tenemos la oportunidad de



NUTRICIÓN ESENCIAL. Recetas 'plant-based' ricas y saludables.
 Diversa Ediciones.

Iván Iglesias es un apasionado de la cocina saludable. Experto en cocina energética, crudivegana y asesor nutricional. De sus manos y corazón nacen las recetas con las que nos deleita el paladar.

Estela Nieto es psicóloga, ayuda a otras mujeres a tener una relación más saludable consigo mismas y con la comida. Es la parte creativa (fotografía, textos...) del tandem.

cocinar y comer varias veces, nos gusta la idea de concebir el momento de la comida como un momento “sagrado” para estar en escucha con las propias necesidades, nutriéndonos a todos los niveles: cuerpo, espíritu, mente, emoción.

»» En cada momento lo hacemos lo mejor que podemos, pero si empezamos a tomar conciencia de que podemos sanarnos a través de la alimentación, ampliaremos nuestras oportunidades y elecciones.

»» Para vosotros ¿cuál es la actitud saludable ante la comida?

»» Hace unos años fuimos crudiveganos durante algún tiempo, nos encontrábamos genial y llenos de energía, y considerábamos que cualquier alimento cocinado había perdido gran cantidad de nutrientes. Llegamos a pensar que, por ejemplo el arroz integral, por estar cocido, era mala opción. Con el tiempo nos dimos cuenta de que, aunque nuestra comida fuera muy saludable, nuestra actitud no lo era tanto. La rigidez, el extremismo o el clasificar los alimentos como buenos o malos pueden llegar a obsesionarnos hasta el punto de no disfrutar con la comida.

»» ¿Cómo surgen las ideas para tan variadas y deliciosas recetas?

»» Igual que un pintor o un escultor tiene facilidad para crear obras de arte, Iván tiene la facilidad de crear en la cocina. La mayoría de las veces primero imagina una receta en su mente y luego se deja llevar en la cocina hasta llegar a ese resultado que había visualizado.

»» Algunas veces se inspira también en platos de la cocina tradicional que veganiza, le gusta ojear libros de cocina diversos, webs... Nunca se sabe cuándo o dónde va a llegar la inspiración.

»» Qué responderíais ante la pregunta: “¿Y si no comes carne, qué comes?”

»» Le responderíamos que se pase por nuestro Instagram (@nutricion_esencial) o por nuestro blog. Compartimos a diario en Instagram desde hace más de dos años nuestros desayunos, comidas y cenas. Hay mil opciones más allá de la carne o los productos de origen animal. Se pueden conseguir sabores y texturas increíbles con vegetales, frutas, cereales, legumbres, semillas, seitán, tofu...

»» Empezasteis siendo omnívoros, luego vegetarianos y después veganos. ¿Qué provoca el cambio de omnívoros a vegetarianos y luego a veganos?

»» El paso de omnívoros a vegetarianos fue sin premeditación ninguna. Un día estaba comiendo un plato de caza y un comentario de otra persona me hizo entrar en confrontación conmigo

misma: me declaraba amante de los animales y, por otra parte, comía a otros. Vi mi incoherencia al respecto y no hubo vuelta atrás. Al día siguiente dejé de consumir carne y pescado. En mi cambio de alimentación arrastré a Iván, que poco a poco hizo la decisión suya también. Es verdad que al principio era

“Ser vegano o vegetariano no es caro ni difícil. Es una cocina llena de sabor, equilibrada y con ingredientes muy variados.”

“vegetariano consorte”, es decir, como vegetariano en casa porque mi pareja lo es y así hacemos una única comida. Cada persona tiene su momento de hacer el click.

»» Ese mismo año, unos meses después y tras leer sobre vegetarianismo, ver documentales—especialmente impactante fue Earthlings—, nos dimos cuenta de cosas que hasta entonces pasábamos por alto: la vaca por ejemplo sólo da leche después de haber parido un ternero. Consumir lácteos parece a priori inocuo, como si fuera algo que le sobra a la vaca, pero hay tanto maltrato o más detrás de un vaso de leche que de un filete. Dimos el paso a veganos para vivir completamente alineados con nuestros valores y visión de la vida en armonía hacia los demás seres vivos.

»» **Desde el 2013 sois padres, tenéis un niño y una niña. ¿Cómo ha sido el inicio de su alimentación vegana?**

»» Hemos tenido a nuestro favor el ser ambos padres veganos, por lo que era lo natural que nuestros hijos llevarían una alimentación vegana. Ha sido sencillo, hemos leído, nos hemos informado y también confiado en nuestros hijos. En su hambre, saciedad... también nos hemos apoyado en la lactancia materna a demanda prolongada en ambos casos. Siempre hemos gestionado nosotros su alimentación, no han ido a escuela infantil y el mayor, que va al cole, ya



come en casa, por lo que tenemos a nuestro favor el poder elegir sus menús.

»» **Por parte de los pediatras hemos tenido experiencias positivas en general, apoyando su alimentación porque los niños crecen sanos. En una ocasión, ante una cuestión puntual, no dudamos en consultar con un nutricionista actualizado en alimentación vegetariana para resolverla. Si tenemos dudas, lo mejor es buscar ayuda, tanto en niños como en adultos, bien a través de lecturas (recomendamos a todos los padres vegetarianos/veganos la lectura del libro Niños veganos, felices y sanos, de David Román) o de profesionales si es necesario.**

»» **¿Qué mensaje os gustaría transmitir a todas esas personas que se están iniciando en la alimentación**

vegetariana o vegana?

»» Que no piensen que ser vegano o vegetariano es caro ni difícil. Es una cocina llena de sabor, equilibrada y con ingredientes muy sanos y variados. La información es clave cuando estás empezando. Si tienen dudas sobre salud, consultar a un nutricionista con experiencia en este tipo de alimentación es una buena idea. Relacionarse con gente vegetariana o vegana siempre es de ayuda, asistir a encuentros, comidas, cursos de cocina... se aprende mucho de las experiencias de otras personas. Pero sobre todo que disfruten y tengan claros los motivos por los que han iniciado este cambio.

Muchas gracias y me quedo con uno de vuestros valores entre fogones: “La perfección no existe. Algo es mejor que nada”.



♪ Arroz integral caldoso ♪ con espárragos y habitas

INGREDIENTES:

- 400 gr de arroz integral
- 1,5 l de caldo de verduras
- 1 cebolla pequeña
- ½ pimiento rojo, ½ pimiento verde
- 1 zanahoria.
- 2 tomates rallados.
- 1 manojo de espárragos
- 150 g de habitas (frescas o congeladas)
- 3 dientes de ajo
- 3 ñoras
- 3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- Unas hebras de azafrán, sal

ELABORACIÓN:

-
1. Pelamos los ajos y los aplastamos con el cuchillo. Los freímos en el aceite hasta que se doren y reservamos.
 2. Retiramos las semillas y el tallo de las ñoras, las limpiamos y las freímos en el mismo aceite 10 o 15 segundos, sin que se quemen. Retiramos y reservamos.
 3. Picamos la cebolla, los y la zanahoria pimientos y freímos en el aceite.
 4. Cuando la verdura esté tierna, añadimos los espárragos troceados, habiendo retirado la parte dura del tallo. Incorporamos el tomate rallado y cocinamos 3 o 4 minutos.
 5. Machacamos los ajos con las ñoras y un poquito de agua hasta que quede fino. Incorporamos el majado a la cacerola junto con el arroz, que previamente habremos lavado y escurrido. Dejamos que se rehogue un par de minutos y añadimos el caldo y el azafrán.
 6. Cocinamos a fuego medio durante 15 minutos. Agregamos las habitas y cocinamos otros 10 minutos más. Pasado ese tiempo el arroz debería estar en su punto. Podemos añadir más caldo si se seca demasiado o si necesita más tiempo. Dejamos reposar 5 minutos y servimos.
- ←←←



NUTRICIÓN
ESENCIAL

Quenelles de polenta con salsa de tomate y pimiento

INGREDIENTES:

- 115 gr de sémola fina de maíz para polenta
- 500 ml de caldo de verduras
- Una pizca de hierbas provenzales
- Sal
- Cebollino o albahaca para decorar

Para la salsa:

- 1 cebolla grande
- 1 pimiento rojo asado
- 400 g de tomate triturado
- 3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- Sal al gusto

ELABORACIÓN:

1. Calentamos el caldo y cuando hierva, añadimos la sal y las hierbas. Incorporamos en forma de lluvia la polenta y bajamos a fuego medio para que no salpique. Sin parar de remover, trabajamos durante 5 o 10 minutos hasta conseguir una masa espesa.
2. Extendemos la masa en una bandeja para que se enfrie.
3. Mientras tanto, preparamos la salsa. Para ello picamos muy fina la cebolla y freímos en el aceite hasta que quede muy blanda. Añadimos el tomate triturado y cocinamos a fuego medio-bajo durante 25-30 minutos.

Corregimos de sal si fuera necesario y añadimos el pimiento asado en tiras. Cocinamos todo junto 5 minutos más y reservamos.

4. Con ayuda de dos cucharas, formamos las quenelles de polenta. Pasamos la masa de una cuchara a la otra para compactarla, como si hicieramos croquetas.
5. Colocamos la salsa en una fuente de horno y encima las quenelles. Horneamos unos minutos hasta que la polenta se dore ligeramente por encima. Decoramos con cebollino picado o albahaca fresca. Servir caliente.



SUSTITUTOS DEL HUEVO EN LA COCINA



es muy fácil, solo hay que atender a la función que ejerce en cada tipo de preparación



EN BOLLOS, PANES, TARTAS... para sustituir 1 huevo



1/2 plátano
maduro
machacado



1 yogur de
soja natural



3 cucharadas
de aquafaba*



1 cucharada de
lino molido + 3
cucharadas de
agua



1 cucharada de
semillas de chía
+ 3 cucharadas
de agua



4 cucharadas de
harina de
garbanzos + 4 de
agua

EN REBOZADOS Y EMPANADOS... para sustituir el huevo



4 cucharadas de
harina de garbanzo +
1 de vinagre + agua



harina para
rebozados + agua



harina de tempura +
agua



harina de trigo o de
arroz + agua +
levadura de repostería

Y TAMBIÉN PUEDES HACER... tortilla de patatas sin huevo

con harina de
garbanzos + maicena
+ vinagre + agua



Y TENEMOS MUCHAS MÁS IDEAS!
pásate por la sección de recetas

revueltos



con tofu duro o
blando

sabor a huevo

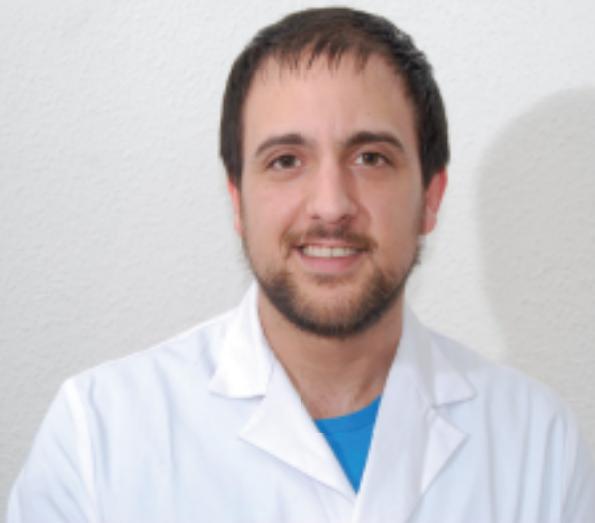


con sal
kala namak



www.diamundialveganismo.org

*aquafaba: el líquido de cocción de los garbanzos de bote



“La desinformación en relación con las dietas veganas es muy habitual

Hemos hablado con Axel Ceinos Moraza, responsable de formación de la clínica **Nutrición y Cocina**, al que le agradecemos que tanto él como su clínica estén colaborando con la UVE y que hayan pasado a formar parte del equipo de VEG Academy.

»» **Cuéntanos, ¿Cómo surgió la idea de contactar con la UVE?**

»» En nuestra clínica de nutrición, hemos tratado a muchos pacientes que siguen dietas vegetarianas y veganas, y casi todos ellos tienen algo en común: no saben dónde acudir para encontrar información veraz, aportada por profesionales de la salud, sobre las dietas vegetarianas y veganas. Lo habitual es recurrir a distintos blogs de dudosa calidad y grupos de Facebook donde, muy a menudo, se ofrecen consejos, trucos y dietas que no se basan en ninguna evidencia. Por eso, y por la cercanía en nuestras vidas de personas que siguen este tipo de dietas, decidimos preguntarnos: ¿habrá alguna plataforma o asociación que defienda el derecho a la información de vegetarianos y veganos? Fue entonces cuando conocimos a la Unión Vegetariana Española y descubrimos la importante labor que estaban realizando para combatir la desinformación, además de ofrecer recetas, cursos y talleres, eventos...

“Creemos que VEG Academy puede ser una herramienta muy útil para hacer llegar a vegetarianos y veganos información útil, veraz y basada en la evidencia.

ser una herramienta muy útil para hacer llegar a vegetarianos y veganos información útil, veraz y basada en la evidencia.

»» Además, para Nutrición y Cocina es una muy buena oportunidad para aumentar su visibilidad dentro de un sector de la población cada vez mayor y con muchas ganas de aprender sobre alimentación, nutrición y recetas.

»» **¿Que consideras indispensable para llevar una dieta vegetariana equilibrada?**

»» Actualmente, tanto las personas que siguen una dieta vegetariana o vegana, como aquellos que siguen un estilo de alimentación omnívoro, estamos expuestos al ambiente de la dieta occidental: rica en azúcares añadidos, sal y grasas saturadas, todo aderezado con un estilo de vida sedentario. Además, la oferta de productos ultraprocesados es cada vez mayor e igual para todos, es decir, no por ser vegetariano o vegano estás exento de este tipo de productos que contribuyen

»» **¿Por qué habéis decidido formar parte del proyecto VEG Academy?**

»» Hemos decidido participar en el proyecto VEG Academy porque lo hemos encontrado muy interesante, no solo para nosotros como empresa, sino especialmente para todos los vegetarianos y veganos. En la actualidad, la desinformación en relación con las dietas vegetarianas y veganas a través de internet y redes sociales es muy habitual. Por eso, creemos que VEG Academy puede

a aumentar el riesgo de multitud de enfermedades.

»» Por lo tanto, el punto de partida es el mismo para toda la población: "más mercado y menos procesado", es decir, seguir una alimentación basada en frutas, verduras y hortalizas frescas, un aporte adecuado de proteínas y grasas de fuentes saludables y evitar el consumo de los productos procesados.

»» **Algunos de los nutrientes que más preocupan en las dietas veganas son el calcio, las proteínas, vitamina B12 y D, omega 3... ¿Tratáis estos puntos en vuestro curso?**

»» En nuestro curso de Nutrición vegana tratamos todos ellos, que suponen una mayor preocupación en las dietas veganas. En estos temas hablamos sobre los alimentos que nos aportan estos nutrientes, cómo cocinarlos e incluirlos en distintas recetas, cuántas raciones deben incluirse en una dieta equilibradas, etc. Además, desmontamos muchos mitos que circulan por la web respecto a estos nutrientes.

»» **¿A quién va dirigido vuestro curso de nutrición vegana?**

»» Nuestro curso online de Nutrición vegana va dirigido a cualquier vegetariano, vegano o crudivegano, o que esté interesado en iniciarse en el veganismo.

»» Dada la poca formación en este aspecto en las universidades, también acogemos en el curso a distintos profesionales sanitarios, como los dietistas-nutricionistas, que desean ampliar sus conocimientos sobre las dietas veganas y sus influencias sobre la salud.

»» Además, este curso puede ser muy útil para familiares de veganos (por ejemplo, padres y cónyuges) o personas que cocinan una dieta vegana para su familia, o incluso cualquier persona interesada en la alimentación vegana y que desee ampliar sus conocimientos.

»» **¿En qué consiste el curso? ¿Cuánto dura? ¿Los alumnos contarán con algún profesor para aclarar dudas?**

»» El programa desarrolla conceptos y actividades relacionadas con la nutrición vegana, además de un análisis

en profundidad de los nutrientes más conflictivos en este tipo de dietas, un repaso a las implicaciones de estas dietas sobre la salud, la importancia en distintas etapas o situaciones de la vida (infancia, embarazo, deportistas...) y las nociones necesarias sobre el etiquetado para veganos, así como recetas y elaboraciones veganas para aplicar los conocimientos adquiridos. El objetivo de este curso es facilitar la información y conocimientos suficientes para ser capaces de planificar un menú vegano saludable, equilibrado y completo, evitando cualquier tipo de deficiencia nutricional, y ofreciendo técnicas culinarias y productos ricos que permitan disfrutar de la comida.

»» El curso de Nutrición vegana se

“El objetivo de nuestro curso Nutrición vegana es facilitar la información y conocimientos suficientes para ser capaces de planificar un menú vegano saludable, equilibrado y completo.”

lleva a cabo de forma online mediante nuestra plataforma Moodle, que permite incluir contenido teórico, foros de discusión, actividades, cuestionarios, contenido multimedia, chat para tutorías, etc. Se trata de un curso tutorizado, es decir, los tutores/profesores estarán continuamente resolviendo dudas, ayudando a los alumnos en la elaboración de las actividades, el manejo de la plataforma, y cualquier otra pregunta que pueda surgir. El curso tiene una duración de unas 25 horas.

»» **¿Tenéis en mente algún otro proyecto vegetariano o vegano?**

»» Sí. Estamos desarrollando talleres presenciales de cocina vegana, donde poder aprender a elaborar multitud de recetas, conocer nuevos alimentos

Entrevista: Nutrición y Cocina

que se están poniendo muy de moda y preparar de forma casera distintos productos. Algunos ejemplos de estos talleres serán Repostería vegana, Seitán casero y recetas, Postres veganos y un largo etcétera.

»» **¿Piensas que el número de vegetarianos y flexivegetarianos está aumentando?**

»» Sí, estoy totalmente de acuerdo. De hecho, no es una opinión mía infundada, sino que en diversos estudios realizados en países como Estados Unidos y Reino Unido ya se observa un incremento de personas que escogen estos patrones alimentarios. Al fin y al cabo, las dietas vegetarianas pueden llegar a ser más saludables que las dietas omnívoras y, además, la preocupación medioambiental va aumentando en la sociedad. Mi opinión es que este tipo de patrones alimentarios van a ir en aumento en los próximos años.

»» **Un consejo para aquellas personas que quieren iniciar una dieta vegetariana o vegana.**

»» Mi primer y único consejo es: acude a un dietista-nutricionista para que pueda formarte y enseñarte a planificar una dieta completa, equilibrada y variada. Si bien es verdad que muchos profesionales de la salud y dietistas-nutricionistas no están formados en dietas vegetarianas y veganas (no es enteramente su culpa, en la universidad no se incluye formación al respecto), la UVE es una herramienta magnífica para conocer qué profesionales cerca de ti pueden ayudarte.

»» **Muchas gracias por la entrevista, por las recetas y bienvenidos a VEG Academy y a la UVE.**

»» Muchas gracias a vosotros. El placer es nuestro y estamos encantados de poder colaborar con la Unión Vegetariana Española y VEG Academy.

Axel Ceinos Moraza es graduado en Nutrición Humana y Dietética en la UCM, así como Técnico superior en Dietética y profesor colaborador de docencia práctica de la Facultad de Medicina de la Universidad Complutense de Madrid.



INGREDIENTES:

- 100 g de soja texturizada
- 80 g de pan rallado
- 1 huevo (opcional)
- 1 zanahoria grande
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 pastilla de caldo de verduras
- 4 panecillos de tipo hamburguesa
- Especias al gusto (ajo, orégano, pimienta negra, pimentón, nuez moscada...)

Si quieres que la receta sea vegana, sustituye el huevo:

Mezcla una cucharada sopera de harina de garbanzo con alrededor de 50 ml de caldo de verduras e incorporalo en la masa.



Hamburguesa vegetariana de soja texturizada

→ ELABORACIÓN: ↗

1. Disuelve la pastilla de caldo de verduras en agua hirviendo y añádelo a la soja texturizada para hidratarla.
2. Corta las hortalizas (a tu elección, en este caso zanahoria) en cubitos pequeños o rállalas. Póchalas en aceite de oliva hasta que estén blandas.
3. Esurre bien la soja texturizada (mejor con ayuda de un colador) para retirar el exceso de humedad.
4. Incorpora todos los ingredientes en un bol y mezcla hasta conseguir una textura homogénea para poder formar las hamburguesas.
5. Pon el aceite en una sartén y dora las hamburguesas por las dos partes a fuego medio, hasta que se cuaje el interior de la hamburguesa.
6. Emplata las hamburguesas con sus panecillos. Sírvelas calientes.





Albóndigas veganas

con curry rojo

INGREDIENTES:

- 150 g de tofu ✅
- 150 g de soja texturizada ✅
- 3 dientes de ajo
- 2 cebollas ✅
- 100 g de champiñones
- 120 g de harina de trigo (puede sustituirse por harina de garbanzo)
- Tomate frito ✅
- Salsa de soja ✅
- Aceite de oliva
- Pimienta negra

Para la salsa de curry:

- Pasta de curry rojo al gusto
- 2/3 de bote de pasta de tamarindo (mango troceado)
- 200 ml de tomate frito
- la ralladura de 1 limón
- 2 zanahorias
- 3 calabacines
- 1 pimiento rojo
- 1 cebolla
- perejil y cilantro



ELABORACIÓN:

1. En primer lugar elaboraremos la salsa. para ello cortamos las verduras en trozos pequeños. Rehogamos primero la cebolla y, cuando cambie de color, incorporamos la zanahoria y el pimiento. Cuando todo esté pochado, incorporamos el calabacín.
2. Añadimos la pasta de curry rojo y rehogamos. Incorporamos la ralladura de limón, el tamarindo y las especias y removemos. Reservamos la salsa.
3. Picamos en trozos muy pequeños la cebolla y el ajo para las albóndigas y rehogamos en un poco de aceite de oliva.
4. Incorporamos la soja texturizada (previamente hidratada en agua templada), el tofu troceado y los champiñones picados. Rehogamos durante unos minutos e incorporamos el tomate frito junto con la pimienta.
5. Dejamos atemperar todo el conjunto para poder manipularlo con las manos fácilmente. Le damos forma de bolas a la masa, obteniendo albóndigas del tamaño deseado. Pasar las albóndigas por harina y las freímos. Reservamos sobre un papel de cocina absorbente.
6. Cuando hayan escurrido el exceso de aceite, añadimos las albóndigas veganas a la salsa de curry rojo y cocinar todo junto unos minutos.





Naty, ecovegana de Cádiz, se une al proyecto Veg Academy

Naty Sanz es vegana y socia de la UVE. Reside en Puerto de Santa María donde comparte las tareas de un huerto ecológico y organiza convivencias eco-veganas. Pertenece a un grupo de moneda social y es una de las administradoras del grupo de Facebook Ecoveganos de Cádiz.

Lleva un par de años a cargo del catering para el Ciclo de Cine de Derechos Humanos y la Jornada de la Paz que tiene lugar en Cádiz.

>>> Cuéntanos, ¿por qué te has unido a VEG Academy?

>>> Me pareció interesante hacer mis actividades comunicativas y formativas veganas con el respaldo de la UVE, ya que considero que es de las organizaciones más serias que tratan el tema vegetariano.

>>> Me da la sensación que tus talleres son más que un intercambio de recetas... ¿en qué consisten?

>>> Pues sí, trato de que sea un espacio en el que las personas que vengan interesadas se encuentren un clima de

acogimiento en su proceso de cambio de hábitos alimentarios. Lo organizo en mi casa, en un ambiente familiar y amigable, con un máximo de 6 personas, en el que hablamos de todo este mundo ecovegano. Yo también aprendo mucho de las personas que vienen. Lo suelo hacer los sábados con horario de 11:00 a 17:00 h. y también cocinamos algunas recetas que luego nos comemos juntos.

>>> A la hora de crear un nuevo plato, ¿piensas en las mezclas de alimentos, en los nutrientes que proporcionan, en

los productos de temporada...? ¿Cómo te inspiras?

>>> Sí, por su puesto, tengo en cuenta las combinaciones, basándome en Shelton y los nutrientes que nos puede aportar. Tengo muy en cuenta que sean productos agroecológicos, de temporada y lo más cercanos posibles.

>>> ¿Cómo fue tu taller de febrero?

>>> Preparamos varios platos: un queso fermentado de anacardos, una tortilla vegana en la que sustituimos el huevo por una mezcla de harina de garbanzo, maicena, leche de soja, cúrcuma y



agua; una ensalada con 15 vegetales diferentes y de postre una gelatina de frutas, hecha con zumo de manzana, fresas, plátano y kiwi. Luego comimos y charlamos en un ambiente tranquilo.

>>> Según tú, ¿qué ingredientes son indispensables en la cocina?

>>> Respecto a la alimentación, creo que todo tipo de hortalizas y verduras, lo más en estado crudo posible. También frutos secos, granos enteros de cereales, legumbres, frutas, algo de harinas (sin gluten mejor) especias, aderezos...

>>> ¿En el huerto qué prefieres, plantar, cuidar, recolectar? ¿Cómo te sienta ese contacto tan directo con la naturaleza?

>>> El huerto está cerca de mi casa, en un Parque Natural de la Junta de Andalucía al que tenemos acceso unos cuantos eco-hortelanos que nos hemos inscrito. Lo gestionamos de forma comunitaria, con una asamblea al mes para la toma de decisiones, sobre lo que plantamos, materiales necesarios, convivencia, comunicaciones...

>>> Plantamos y recolectamos productos de temporada. Por ejemplo, ahora tenemos cebolletas, rúcula, coles, brócoli, rábanos, zanahorias, remolacha... Este mes ya pondremos en semillero los cultivos de verano: berenjenas, tomates, pimientos, maíz, judías, calabazas...

>>> También participo en un Huerto escolar que está en el Colegio Público de Valdelagrana. Trato de transmitirle a los niños la importancia del cuidado de la Naturaleza, nuestra comida, nuestros

hábitos y plantamos cosas entre todos, las recolectan... hacemos muchos trabajos del huerto. Muy interesante.

>>> ¿Para ti 'eco' y 'vegano' van juntos?

>>> Totalmente, uno no tiene sentido sin el otro, aunque sé que este pensamiento no está muy extendido entre ecologistas por un lado y veganos por otro.

>>> ¿Alguna experiencia o anécdota en el mundo vegano que recuerdes de manera especial?

>>> Como te decía, me sorprende que no se tenga más conciencia de lo ecológico en el mundo vegano, y también al contrario.

>>> Organizar un catering vegano para una convención suena a mucho trabajo, imaginación y ganas.

Cuéntanos como es esa experiencia.

>>> Bueno, he podido practicar algo gracias a que durante 5 años he estado con un puesto en un Mercado agroalimentario que hacen en este espacio del Parque Natural de los Toruños, en Valdelagrana donde vivo. Una vez al mes ponía mi puesto con comida vegana y ecológica.

>>> ¿Qué consejo darías a las personas que están iniciando su recorrido en el mundo vegano?

>>> Pues si van a dar ese paso, ya hay una motivación y eso es fenomenal. Luego, darse su tiempo

“Intento transmitir la importancia de unir lo vegano con lo ecológico, productos de temporada y lo más cercanos posibles.”

poquito a poco sin agobiarse y mientras ir informándose de lo que supone ese cambio en su dieta y sus requerimientos. En mi caso, lo hice poco a poco, hace 20 años, de los cuales estuve 8 de lacto-ovo-vegetariana y 12 de vegana, dándome mi tiempo para los cambios y con las decisiones claras, pero también con mis dudas.

>>> Naty, muchas gracias por la entrevista, por tu implicación en el mundo ecovegano, y por supuesto por tu colaboración con la UVE y a partir de ahora con VEG Academy.

>>> Gracias a vosotr@s.



Naty
Sanz

Mousse de algarroba

INGREDIENTES:

- 25 g de coco rallado
- 10 dátiles deshuesados
- 35 g de harina de algarroba
- 1 cucharadita de vainilla
- 1 vaso de agua o de remojo de los dátiles



ELABORACIÓN:

1. Ponemos los dátiles en agua a remojo, 2 horas antes de iniciar la preparación del plato.
2. Escurrimos los dátiles y reservamos el agua del remojo.
3. Ponemos todos los ingredientes en la batidora y procesamos hasta obtener una textura de mousse. Hay que tener en cuenta que en principio quedará algo más líquido, al meterlo en el frigorífico espesará.
4. Ponemos la mezcla en copas o vasitos y reservamos en el frigorífico durante al menos 2 horas antes de servir.

Croquetas de Zanahoria y Puerro



INGREDIENTES:

- 3 puerros
- 3 zanahorias
- 1 cebolla
- 4 cucharadas soperas de harina integral
- 100 ml de leche vegetal
- ½ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de canela
- ½ cucharadita de curry
- ¼ cucharadita de pimienta
- pan rallado
- Aceite de oliva virgen extra



ELABORACIÓN:

1. Picamos la cebolla y la rehogamos en un poco de aceite, añadiendo a continuación los puerros y las zanahorias bien picaditos.
2. Cuando todo esté pochado, le añadimos las especias al gusto y la harina. Mezclamos bien y añadimos poco a poco la leche sin dejar de remover, hasta obtener una masa firme.
3. Dejamos enfriar la masa de las croquetas en el frigorífico.
4. Damos forma a las croquetas y las rebozamos en pan rallado.
5. Podemos freír en abundante aceite u hornearlas en una bandeja previamente untada de aceite.



TALLERES Y CURSOS

VEG academy



07
ABR

BUDDHA BOWLS

Aprende a elaborar platos completos, equilibrados y atractivos. Combinaciones irresistibles para alimentarte y nutrirte sin dejar de disfrutar.

Si sientes que te quedas sin ideas al cocinar o piensas que en tus platos falta algo de gracia, este taller te va a encantar.



Buddha Bowls. Taller presencial, a cargo de Iván Iglesias de *Nutrición Esencial*. **Precio:** 35 €, 10% de descuento para socios de la UVE. **Más información y matrícula:** www.nutricionesencial.es



Sábado, 7 de abril. De 11:00 a 13:00 h.



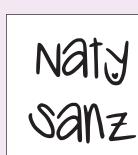
Sevilla. Centro de medicina y nutrición Alvida. Av. Flota de Indias, 6.



21
ABR

COCINA ECOVEGANAS

Ven a cocinar recetas veganas y crudiveganas, con ingredientes ecológicos. Ambiente tranquilo y relajado donde podrás resolver tus dudas y compartir tus inquietudes.



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, 21 de abril. De 11:00 a 17:00 h.



Puerto de Santa María (Cádiz).



20
ABR

NUTRICIÓN VEGANA

Este programa desarrolla conceptos y actividades relacionadas con la nutrición vegana, además de un análisis en profundidad de los nutrientes más conflictivos en este tipo de dietas (proteínas, grasa omega 3, vitamina B12 y D, calcio y zinc), un repaso a las implicaciones de estas dietas sobre la salud, su importancia en distintas etapas o situaciones de la vida (infancia, embarazo, deportistas...) y las nociones necesarias sobre el etiquetado para veganos, así como recetas y elaboraciones veganas para aplicar los conocimientos adquiridos.

El alumno dispondrá de un profesor en todo el desarrollo del curso, que resolverá sus dudas a través de los diferentes recursos presentes en el mismo (e-mail, chat, blog y mensajería instantánea).



Nutrición Vegana. Taller online, a cargo de *Nutrición y cocina*. **Precio:** 200 €; 180 € para socios de la UVE. **Más información y matrícula:** www.nutricionycocina.es



A partir del viernes 20 de abril. 25 horas de duración.



Curso online no presencial. Aula virtual, a través de la plataforma Moodle de *Nutrición y Cocina*.



Talleres online con Nutrición Esencial

Suscríbete al servicio de *newsletter* de *Nutrición Esencial* en su blog www.nutricionesencial.es y recibe gratis y de forma cómoda toda la información actualizada referente a sus cursos online.

¿Quieres colaborar?

Si como profesional quieres formar parte del equipo de Veg Academy, contacta con nosotros. Puedes escribirnos al buzón de correo info@vegacademy.org o llamar por teléfono al 626 348 084.



21
ABR

BUDDHA BOWLS

Aprende a elaborar platos completos, equilibrados y atractivos. Combinaciones irresistibles para alimentarte y nutrirte sin dejar de disfrutar.

Si sientes que te quedas sin ideas al cocinar o piensas que en tus platos falta algo de gracia, este taller te va a encantar.



Buddha Bowls. Taller presencial, a cargo de Iván Iglesias de *Nutrición Esencial*. **Precio:** 45 €, 10% de descuento para socios de la UVE.

Más información y matrícula: www.nutricionesencial.es



Sábado, 21 de abril. De 11:00 a 13:00 h.



Madrid. Lugar de encuentro pendiente de confirmación.



19
MAY

EL ARTE DE PLANIFICAR

¿Tienes poco tiempo para cocinar? ¿Comes "lo primero que pillas"? ¿Sientes que tu nevera la gobierna el caos? ¿Te gustaría poner orden en tu cocina y en tu plato? Aprende herramientas y trucos para crear tu propio sistema y organizar tu alimentación de una vez por todas.



El arte de planificar. Taller presencial, a cargo de *Nutrición Esencial*. **Precio:** 35 €, 10% de descuento para socios de la UVE.

Más información y matrícula: www.nutricionesencial.es



Sábado, 19 de mayo. De 11:00 a 13:00 h.



Madrid. Lugar de encuentro pendiente de confirmación.



19
MAY

COCINA ECOVEGAN

En este taller aprenderemos a preparar al menos 6 platos eco-veganos (normalmente 3 platos veganos y otros 3 crudiveganos) que luego degustaremos en una agradable comida en la que te sentirás acompañado/a en tu proceso de cambio y experimentación.



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, 19 de mayo. De 11:00 a 17:00 h.



Puerto de Santa María (Cádiz).



02
JUN

SUSTITUTOS VEGANOS DE LA CARNE

Aprende a elaborar tus propios embutidos: chorizo, morcilla, salchichas y hamburguesas sin ingredientes de origen animal **y sin gluten**. Con ingredientes saludables y libres de grasas. Una alternativa sabrosa y sana.



Sustitutos veganos de la carne. Taller presencial, a cargo de *Nutrición Esencial*. **Precio:** 50 €, 10% de descuento para socios de la UVE.

Más información y matrícula: www.nutricionesencial.es



Sábado, 2 de junio. De 10:00 a 13:30 h.



Madrid. Lugar de encuentro pendiente de confirmación.



¡RAW UP!

Los alimentos crudos están rebosantes de color, nutrientes y vida. Si quieres incluir más alimentos crudos en tu dieta, pero siempre acabas haciendo la misma ensalada aburrida, necesitas *¡Raw up!* Aprende un montón de ideas para que tus platos sean una fiesta.



¡Raw Up! Taller presencial, a cargo de Nutrición Esencial. **Precio:** 50 €, 10% de descuento para socios de la UVE. **Más información y matrícula:** www.nutricionesencial.es

 Sábado, 9 de junio. De 10:00 a 13:30 h.

 **Madrid.** Lugar de encuentro pendiente de confirmación.



COCINA ECOVEGANAS

En este taller aprenderemos a preparar al menos 6 platos eco-veganos (normalmente 3 platos veganos y otros 3 crudiveganos) que luego degustaremos en una agradable comida en la que te sentirás acompañado/a en tu proceso

de cambio y experimentación.



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, 19 de mayo. De 11:00 a 17:00 h.

 **Puerto de Santa María (Cádiz).**



NUTRICIÓN VEGANA

Este programa desarrolla conceptos y actividades relacionadas con la nutrición vegana, además de un análisis en profundidad de los nutrientes más conflictivos en este tipo de dietas (proteínas, grasa omega 3, vitamina B12 y D, calcio y zinc), un repaso a las implicaciones de estas dietas sobre la salud, su importancia en distintas etapas o situaciones de la vida (infancia, embarazo, deportistas...) y las nociones necesarias sobre el etiquetado para veganos, así como recetas y elaboraciones veganas para aplicar los conocimientos adquiridos.

El alumno dispondrá de un profesor en todo el desarrollo del curso, que resolverá sus dudas a través de los diferentes recursos presentes en el mismo (e-mail, chat, blog y mensajería instantánea).

Programa del curso:

- **Lección 1:** Bases de la nutrición. La composición de los alimentos.
- **Lección 2:** Introducción al Veganismo. Variantes de las dietas vegetarianas.
- **Lección 3:** Dieta Vegana saludable. Cómo elaborar un menú vegano equilibrado.
- **Lección 4:** Nutrientes críticos. Proteínas y Omega 3.
- **Lección 5:** Nutrientes críticos. Vitamina B12, calcio y vitamina D.
- **Lección 6:** Nutrientes críticos. Hierro y Zinc.
- **Lección 7:** Etiquetado para Veganos.
- **Lección 8:** Implicaciones para la salud y en las distintas etapas de la vida.

Posibilidad de que el curso sea bonificado para empresas por la FUNDAE, modificándose el precio del curso.



Nutrición Vegana. Taller online, a cargo de Nutrición y cocina. **Precio:** 200 €; 180 € para socios de la UVE. **Más información y matrícula:** www.nutricionycocina.es

 A partir del domingo 10 de junio. 25 h. de duración.

 **Curso online no presencial.** Aula virtual, a través de la plataforma Moodle de Nutrición y Cocina.



Más información en www.vegacademy.org

Veg Academy es el programa de formación de la Unión Vegetariana Española (UVE). En nuestra web encontrarás toda clase de información sobre los eventos y talleres que tienen lugar en tu zona o región. Escanea el código QR que acompaña a este texto ¡y no te pierdas nada!



Ecocentro

MADRID Ecocentro es miembro de la UVE desde el año 2.003 y desde entonces ha estado colaborando con nuestra organización para difundir hábitos saludables y vegetarianos. Si eres miembro de la UVE, disfruta del 10% de descuento en todos sus servicios. Tan solo tendrás que presentar tu carnet de socio de la UVE.

Restaurante bio-vegetarianos

- Restaurante Gourmet
- Bio-Bufé

Multi-tienda natural

- Alimentación ecológica
- Cosmética natural
- Librería Nueva Conciencia
- Herbolario
- Bazar

Alojamientos rurales

- La Hospedería del Silencio
- La Ecoosada

Ecosofía

- Conferencias gratuitas
- Talleres, cursos y seminarios

 C/Esquilache, 2-12. MADRID

 915 535 502 - 690 334 737

 eco@ecocentro.es

 www.ecocentro.es

 [/ecocentro](https://www.facebook.com/ecocentro)



Chía Ecotienda

LOJA La ilusión porque cada vez más personas se alimenten de manera saludable y consciente, sin que esto conlleve un dolor para nadie, es el motor de esta empresa.

En Chía Ecotienda podéis encontrar asesoramiento y apoyo para llevar dietas veganas. Sus fundadores, David y Mercedes, junto con la dietista-nutricionista Maribel Rama Rubio, organizan talleres culinarios en los que enseñan alternativas saludables y veganas.



Avenida de Los Ángeles, 15

LOJA, Granada.



958 192 252



/chiaecotienda

BOFROST

Bofrost, S.A.U. está presente en España desde 1990, siendo su actividad principal la venta y distribución de productos alimenticios ultracongelados. Bofrost distribuye sus productos a través de vehículos frigoríficos diseñados específicamente para garantizar que la cadena de frío



Daniel Mantas Nakhai

SEVILLA Graduado en Nutrición Humana y Dietética por la Universidad Pablo de Olavide, y del Máster en Nutrición Clínica por la Universidad San Antonio de Murcia, Daniel Mantas está registrado en el Colegio de Dietistas Nutricionistas de Andalucía (AND-0652). Está especializado en dietas vegetarianas y veganas por la Universidad Pablo de Olavide y en Cineantropometría por la ISAK.

 **Av. Alcalde Luis Uruñuela, s/nº.**
SEVILLA

 **633 084 104**

 daniel@nutrinour.com

 **/NutriNour**

 **nutrinour9**



se mantenga de forma ininterrumpida hasta el consumidor final.

Bofrost colabora con la UVE desde 2016. En su catálogo web podemos encontrar una sección de productos enteramente vegetarianos.

Más info: www.bofrost.es





CERTIFICACIONES

Contacto para certificaciones: adm@unionvegetariana.org

productos
aptos
para
veganos y
vegetarianos

HERBES DEL MOLÍ



Herbes del Molí, representa mucho más que una empresa: se trata de un equipo de personas que comparte ilusión y una filosofía común de respeto y protección al Planeta Tierra. Su sello 100% Bio garantiza que sus productos provienen de la Agricultura Ecológica, aunque para ellos, más que un sello, es un estilo de vida.

Herbes del Molí es un referente en el sector de la Agricultura Ecológica, tanto a nivel nacional como internacional.

<http://www.herbesdelsmoli.com>



LA PIARA



el HUERTO de
LA PIARA



Esta conocida empresa lanza al mercado una gama de productos vegetales enteramente veganos: "El huerto de La Piara".

<http://www.lapiara.es>



CODORNÍU



Codorníu, una de las grandes marcas catalanas de cava, ha certificado recientemente varios de sus productos como aptos para veganos.

www.codorniu.com



NEO ALGAE

Esta empresa de Gijón, que nace para fomentar el consumo de microalgas

en diferentes sectores como la alimentación humana y animal y la cosmética, ha certificado varios de sus productos como veganos.

www.neoalgae.es



VEGGUNN

En Laboratorios Zamdeh están comprometidos con el mundo vegetariano. Su

gama de productos Veggunn ayuda a conseguir una nutrición óptima a partir de ingredientes de origen vegetal y no transgénicos de primera calidad.

www.veggunn.com



Vegan Runner

Borja Pérez

- Campeón del Mundo Duatlón Sprint GGEE 30-34, 2016
- Campeón San Silvestre Vallecana Popular, 2017



Para nuestro boletín, en el que estrenamos nuevo formato, entrevistamos a **Borja Pérez Batet**, atleta vegano de nivel internacional. Las personas que seguimos su trayectoria por las redes sabemos de su largo palmarés, pero si aún no lo conoces, sigue leyendo. Fuente: www.veggierunners.es

>> En primer lugar, queremos darte las gracias por atendernos y realizar esta entrevista para la Unión Vegetariana Española, para nosotros es un placer. Te seguimos desde hace tiempo y, sabemos que eres vegano desde hace años. Cuéntanos, ¿cuándo tomaste esa decisión y cuáles fueron los motivos que te empujaron a ello?

>> Gracias por querer contar conmigo. Empecé hace un poco más de 8 años, ya que inicialmente me sentaba mal la carne antes de entrenar y quería eliminarla de mi dieta. Cuando me informé y vi todo lo que la alimentación omnívora conlleva, no quise ser partícipe de ello, por lo que en menos de un mes era vegano.

>> Practicas o has practicado distintas disciplinas deportivas, ¿con cuál de

ellas te quedas y por qué?

>> Desde que soy vegano he practicado triatlón (campeón de España en mi grupo de edad), duatlón (campeón del mundo en mi grupo de edad) y atletismo (campeón de la San Silvestre Vallecana Popular 2017), porque me encanta el deporte y además tengo la suerte de que se me da medio bien.

>> **Supongo que esta pregunta te la habrán hecho más de una vez, pero por si acaso: al no ser vegano desde siempre, ¿has notado diferencias en tu rendimiento deportivo?**

>> Es cierto que cuando empecé a correr prácticamente era vegano, pero mejoré mucho con el cambio.

>> **En cuanto a entrenamientos, ¿cómo es una semana habitual tuya?**

>> Actualmente entre 120-150 km por semana, con 5 días de entrenamiento mañana y tarde y los fines de semana un entrenamiento cada día.

>> **En tu entorno deportivo, tus compañeros y compañeras, cuando descubren que eres vegano, ¿hay sorpresa, bromas, preocupación...? ¿Te preguntan por las proteínas, por el calcio, el hierro, por algo que nunca te habían preguntado...?**

>> Sí, en la sociedad en la que vivimos sigue siendo “raro” y se preocupan, pero cuando se lo explico y demás se quedan tranquilos, ya que llevo todo bien estructurado.

>> **Tu palmarés es espectacular, ¿cuál de tus éxitos te ha ilusionado más y cuál es tu próximo objetivo?**

»» Los dos que he mencionado anteriormente. Llegué a competir a nivel nacional en Duatlón élite, pero ser campeón del mundo en mi grupo de edad fue lo más. Después de eso dejé la bici y me dediqué de nuevo a correr siendo la San Silvestre Vallecana Popular uno de mis objetivos, que por suerte conseguí. Mi próximo objetivo es los 10 km de Laredo, en la que sueño algún día poder bajar de 30 minutos.

»» Los deportistas han de cuidar la nutrición, por lo que deben tener unos conocimientos mínimos para aprovechar al máximo su físico. ¿Qué pautas alimenticias sigues en las semanas previas a una competición?

»» La verdad, no hago nada especial ya que la cuido siempre. Intento incluir cada día en mi dieta frutos secos, legumbres, hortalizas, frutas, verduras...

»» ¿Tomas algún suplemento alimenticio en tu día a día o en época de competiciones?

»» Intento no descuidar la ingesta de vitamina B12.

»» Esta es una pregunta personal. ¿Te gusta la cocina? Vamos, que si eres un cocinillas. Y, ¿cuáles son tus platos preferidos?

»» Era cocinillas, la verdad, pero desde que vivo en pareja y ella cocina infinitamente mejor que yo... ya te he respondido (risas). Pero sí cocino a veces. El arroz con verduras me encanta, y las cremas también.

»» Sabrás que eres un ejemplo a seguir para aquellas personas que practicamos un deporte (como el running) y somos vegetarianas o veganas. ¿Qué consejo nos puedes dar?

»» Cada día disfrutar del deporte, tanto si es un entrenamiento duro como un rodaje suave. Y cuidar todos los aspectos: alimentación, descanso, recuperación, masajes, estiramientos, abdominales...

»» En algún podium y en algún otro evento, te hemos visto lucir la camiseta de la UDV (Veggierunners, cosa que te agradecemos enormemente). Entendemos que lo haces por dar a conocer que llevas una alimentación 100% vegetariana y que se puede



llegar a lo mas alto del podium. ¿Qué has observado en la reacción de la gente, de la prensa...?

»» Como soy atleta de un club, no puedo llevar vuestra camiseta, pero sí es cierto que en la San Silvestre Vallecana 2016, que quedé en segundo lugar, subí al podium con la camiseta, y la gente me preguntó por ella... un honor poder llevarla.

»» ¿Qué te pasa por la cabeza cuando en una competición estás entrando en meta y ves que has hecho un buen tiempo y/o estás en lo más alto? ¿Qué pasó por tu cabeza cuando llegaste a meta en primera posición en el Campeonato del Mundo de Duatlón?

»» La verdad es que son sensaciones indescriptibles, ya que son miles de horas de entrenamiento y esfuerzo. Tuve la gran suerte de poder ganarla y disfrutarla un montón a cada momento que pasaba. Era un honor poder haberme clasificado y un sueño pensar en poder ganarla.

»» ¿Alguna carrera que nunca olvidarás? ¿Por qué?

»» Behobia-San Sebastián me apasiona, y principalmente la San Silvestre Vallecana, ya que para mí es la mejor forma de acabar el año.

»» Coméntanos lo que tú quieras (ideas, algo que se nos haya olvidado preguntarte y quieras decirnos...)

»» Para mí es un honor que me hayáis entrevistado, ya que me veo como uno más de mis compañeros de entrenamiento, que entramos muy duro día a día y soñamos con hacer cosas grandes.

Por último, queremos agradecerte tu colaboración y esperamos también que con tu ejemplo muchas personas se interesen por llevar un estilo de vida saludable y respetuoso. Si, además de correr y practicar deporte, podemos al mismo tiempo promocionar una buena causa, la satisfacción es doblemente enorme. Un veggieabrazo.



Imágenes: Wikimedia

La carne provoca calor

Los efectos de la alimentación en el calentamiento global

Una de las revistas médicas más prestigiosas del mundo publicó un [editorial](#)¹ en el que decía que el cambio climático representa «la mayor amenaza para la salud global del siglo XXI». En la actualidad, las enfermedades crónicas son, sin lugar a dudas, la [mayor causa de muerte](#)². ¿Podría haber una manera de combatir ambas al mismo tiempo? Por ejemplo, ir en bicicleta en lugar de usar el coche es bueno para el planeta, para ti, y para tu bolsillo. ¿Hay situaciones similares en lo que respecta a la alimentación?

Como comento en mi video [La dieta y el cambio climático: cocinando una tormenta](#)³, los alimentos que [crean](#)⁴ la mayor cantidad de gases de efecto invernadero parecen ser los mismos alimentos que [contribuyen](#)⁵ a muchas enfermedades crónicas. Unos investigadores [encontraron](#)⁶ que la carne (incluyendo el pescado), los huevos, y los lácteos tienen el mayor impacto medioambiental, mientras que los cereales, las legumbres, las frutas, y las verduras tienen el

menor impacto. Y estos alimentos dañinos para el medioambiente no solo tienden a tener menor calidad nutricional, sino que además son más caros al kilo. Entonces, evitarlos nos aporta esas tres ventajas.

La Comisión Europea, el cuerpo gobernante de la Unión Europea, [encargó un estudio](#)⁷ sobre qué puede hacer la gente para ayudar al medioambiente. Por ejemplo, si los europeos empezasen a conducir coches eléctricos, podría evitarse la emisión de 174 millones de carbono. También podrían bajar el termostato un poco y ponerse alguna prenda extra de abrigo. Pero la acción de mayor peso sería cambiar su alimentación a una libre de carne.

Lo que comemos podría tener un impacto mayor en el calentamiento global que lo que conducimos.

El reducir la ingesta de proteína animal a una vez por semana ya puede tener un efecto muy significativo. Los «lunes sin carne» podrían superar una semana trabajando desde casa y sin usar

transportes.

Una alimentación vegetal estricta podría ser incluso [mejor](#)⁸; sería responsable de tan solo la mitad de emisiones de efecto invernadero. Los estudios [sugieren](#)⁹ que «cambios moderados en la dieta no son suficientes para reducir el impacto procedente de la comida de manera drástica». Sin una reducción significativa en el consumo de carne y lácteos, los cambios hacia una alimentación más sana podrían dar lugar a reducciones menores en el impacto medioambiental. Esto se debe a que, como muestran los estudios, el [aporte de energía fósil](#)¹⁰ medio de los sistemas de producción de proteína animal corresponde a 25 calorías por cada caloría producida; más de 11 veces el aporte de la producción de cereales, por ejemplo, la cual ronda el 2:1.

Unos investigadores en Italia [compararon](#)¹¹ siete tipos distintos de dietas para ver cuál era la mejor desde un punto de vista medioambiental. Compararon una

dieta omnívora clásica que sigue las recomendaciones dietéticas, una omnívora ecológica, una vegetariana clásica, una vegetariana ecológica, una vegana clásica, una vegana ecológica, y la dieta que sigue la mayoría de la gente. Para cada patrón dietético, los investigadores estudiaron los carcinógenos, la contaminación aérea, el cambio climático, los efectos en la capa de ozono, en el ecosistema, la lluvia ácida, y el uso de combustibles fósiles y minerales, y de terreno. Puedes ver en el [vídeo¹²](#) cuántos recursos hicieron falta para dar de comer a la gente en su dieta habitual, todos los efectos negativos que esta tiene en el ecosistema, y en la salud humana. Si la gente siguiera una dieta más sana, siguiendo las recomendaciones dietéticas, el impacto medioambiental sería bastante menor. Una dieta omnívora ecológica sería todavía mejor, parecido a una vegetariana clásica. Serían superadas por una dieta vegetariana ecológica y una vegana clásica. Arriba del todo, sin embargo, se encuentra una dieta vegana ecológica.

El informe de la Comisión [declaró¹³](#) que las barreras contra la reducción del consumo de productos de origen animal vienen, en gran parte, debido a una falta de conocimientos, así como de unos hábitos muy arraigados, y la cultura culinaria.

Las medidas políticas propuestas incluyen impuestos en la carne o la proteína animal, campañas de educación, y añadir información sobre las emisiones de gases de efecto invernadero en las etiquetas de los productos.

La reducción del cambio climático sale cara. Una transición global a, aunque solo sea, una dieta baja en carne, como se recomienda por razones de salud, podría [reducir¹⁴](#) esos costes. Un estudio estableció que una dieta más sana y baja en carne podría reducir los costes de la reducción del cambio climático (el 1% del PIB) más de la mitad; una sin carne podría eliminar dos tercios del coste, y una sin productos animales el 80% del coste.

Parece que muy poca gente es consciente del [problema¹⁵](#), y de que el sector ganadero es uno de los mayores contribuyentes en las emisiones de gases de efecto invernadero. Pero eso está cambiando.

El Servicio Nacional de Salud del Reino Unido está tomando la posición líder en la [reducción¹⁶](#) de las emisiones de carbono. Pacientes, visitas y personal pueden esperar menús sanos y bajos en carbono con mucha menos carne, lácteos y huevos. «La evidencia científica nos muestra como, en lo que respecta al medioambiente, la carne supone

calor».

El gobierno sueco [enmendó¹⁷](#) recientemente sus recomendaciones dietéticas para promover una reducción en el consumo de carne. «Si solamente buscamos [alcanzar¹⁸](#) el objetivo conservador de evitar futuros aumentos a largo plazo en las emisiones [de gases de efecto invernadero] provenientes del ganado, seguimos necesitando cambios bastante radicales», como reducir el consumo actual a la mitad en los países desarrollados, «un resultado improbable si no hay recompensas directas para los ciudadanos por hacerlo. Afortunadamente, sí que las hay: beneficios para la salud muy importantes...». Al ayudar al planeta, nos ayudamos a nosotros mismos.

Hay un montón de artículos sobre la dieta y la sostenibilidad. Es un tema tan importante que probablemente revisaré la ciencia al respecto cada unos o dos años. Cuando el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA, por sus siglas en inglés) se adentró en estas aguas, la industria de la carne [entró en pánico¹⁹](#), y el [debate²⁰](#) sobre las Recomendaciones Dietéticas continúa.

Dr. Michael Greger

Texto original:

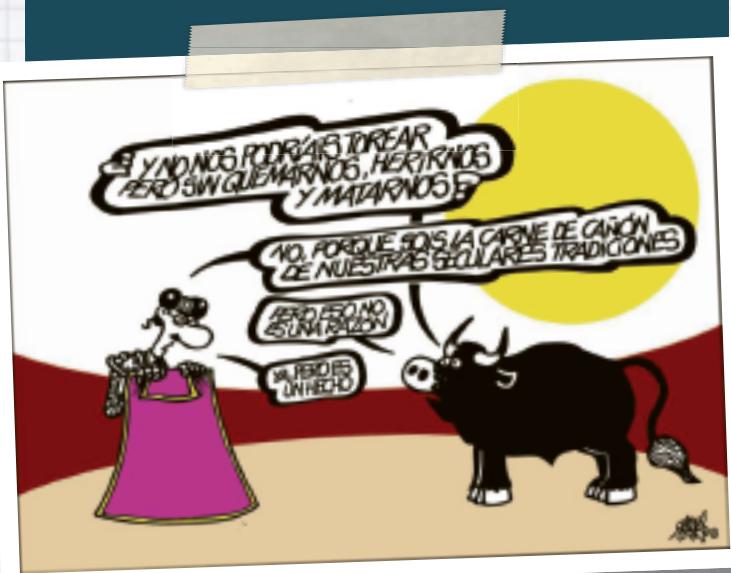
<https://nutritionfacts.org>

REFERENCIAS:

1. <http://www.thelancet.com/commissions/climate-change>
2. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20637166>
3. <https://nutritionfacts.org/es/video/la-dieta-y-el-cambio-climatico-cocinando-una-tormenta/>
4. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19942280>
5. http://www.fcrn.org.uk/sites/default/files/CuaS_web.pdf
6. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24703928>
7. http://www.cedelft.eu/publicatie/behavioural_climate_change_mitigation_options_and_their_appropriate_inclusion_in_quantitative_longer_term_policy_scenarios/1290
8. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23189920>
9. <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S092180091100190X>
10. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12936963>
11. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17035955>
12. <https://nutritionfacts.org/es/video/la-dieta-y-el-cambio-climatico-cocinando-una-tormenta/>
13. http://www.cedelft.eu/publicatie/behavioural_climate_change_mitigation_options_and_their_appropriate_inclusion_in_quantitative_longer_term_policy_scenarios/1290
14. https://foodethics.univie.ac.at/fileadmin/user_upload/p_foodethik/Stehfest_E_Netherlands_Enviro_Aggency_2009_Climate_and_diet.pdf
15. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3091348/>
16. <http://www.bmjjournals.org/content/338/bmj.b326>
17. http://graphics8.nytimes.com/packages/pdf/science/sweden_foodguidelines.pdf
18. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19561328>
19. http://opinionator.blogs.nytimes.com/2012/07/31/no-meatless-mondays-at-the-usda/?_r=0
20. <http://www.washingtonpost.com/blogs/wonkblog/wp/2015/02/19/eating-a-lot-of-meat-is-hurting-the-environment-and-you-should-stop-top-u-s-nutritional-panel-says/>

QUÉ HAY de nuevo

Noticias del Mundo Veg



LA GRAN FAMILIA ANIMAL NO SE OLVIDARÁ DE FORGES

Hay muchas maneras de ser activista. Forges lo fue en defensa de los animales, haciendo el mejor activismo que podría haber hecho: a través de sus geniales viñetas.

El pasado 22 de febrero del 2018 falleció Antonio Fraguas 'Forges'. Forges nos conmovió siempre con las lágrimas que, en sus viñetas, caían de unos toros que se preguntaban por qué. Con ellos, el muy querido Forges se preguntaba por qué los toros son torturados en los ruedos y en los festejos españoles, por qué se considera y protege como cultura esa tortura que nos degrada como sociedad: "sañas de identidad", las llamó, de este país cuya historia él ha ido narrando cada día, durante décadas, con humor, ternura, agudeza e inteligencia únicas.

Forges siempre estuvo al lado de los animales y hoy todos los toros del mundo lloran el adiós de un amigo, de un cómplice, de un aliado.

Forges dijo: «Yo, en todo lo que pueda, voy a evitar la violencia como sea».

Que no se olvide nunca el apoyo que Forges dio a la causa animalista. Que no se olvide que un grande como él nunca olvidó a los olvidados.

Fuente: www.eldiario.es

EL DÍA QUE DEJÉ DE COMER ANIMALES

«Escribir este libro ha sido para mí como un viaje en el que lo más importante, como ya sabemos desde Homero, no ha sido el destino sino el trayecto. Un viaje en el que he conversado con algunas de las personas que más han meditado sobre los derechos de los animales en España, desde filósofos a activistas, para aprender de ellos. Un viaje también a través de mi propia memoria, de lecturas que han conformado lo que soy, en busca de respuestas.

La intención, aparte de la necesidad que uno siente de escribir y de contar, no es tanto que el lector se haga vegetariano (o sí, si así lo decide) como que cambie la mirada que tiene hacia los animales más próximos, los que acaban en nuestro plato. Que deje de verlos como un producto, una mercancía, algo que no siente ni padece, como un objeto que nunca tuvo vida, sin pasado, presente, ni por supuesto futuro».

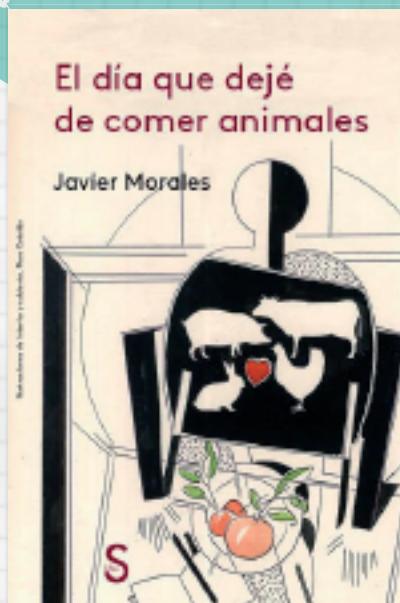
Javier Morales (Plasencia, 1968) es licenciado en Periodismo por la Universidad Complutense de Madrid (UCM), ciudad en la que vive en la actualidad. Estudió Derecho en la UNED y cursos de doctorado en Literatura Española Contemporánea en la UCM y en la Universidad de Granada. Tiene una amplia experiencia como profesor de escritura creativa, impartiendo clases en el Taller de Clara Obligado y en la Escuela de Escritores. Ha colaborado con los principales medios de comunicación españoles y mantiene una columna dominical sobre libros, Área de Descanso, en la revista cultural *El Asombrario*. Es autor de las novelas *Trabajar cansa* y *Pequeñas biografías por encargo*, y de los libros de relatos *Ocho cuentos y medio*, *Lisboa* y *La despedida*.

EL DÍA QUE
DEJÉ DE COMER
ANIMALES,
Editorial Sílex.

ISBN: 978-84-7737-546-3.

PVP: 10,00 €.
Edición: 2017

<http://www.silexediciones.com>





WE ANIMALS

La mirada minuciosa y la visión compasiva de la escritora Jo-Anne McArthur destapa en su libro *We Animals* la relación enrevesada, dolorosa y compleja con nuestros compañeros, los animales, a lo largo de este mundo.

Jo-Anne McArthur lleva más de diez años fotografiando la difícil situación de los animales alrededor del mundo. En su proyecto *We Animals* muestra a los animales en entornos humanos, sean del mundo de la industria ganadera, del espectáculo, santuarios o muchos otros. Su objetivo es romper las barreras que hemos construido y que nos impiden ver a los animales como seres que importan. Jo-Anne fotografía nuestras relaciones con ellos de manera que el espectador descubra un nuevo

sentido a situaciones tristemente habituales de abuso. Las historias y fotografías recogidas en *We Animals* se han obtenido en más de cuarenta países y sus fotos se han utilizado en más de cien campañas de protección animal en todo el mundo, incluyendo colaboraciones con organizaciones como Igualdad Animal, Sea Shepherd y Jane Goodall Institute.

WE ANIMALS, Plaza y Valdés editores. Colección: LiberÁnima. ISBN: 978-84-16032-99-0. PVP: 32,00 €. Edición: 2017

<https://pacma.es/tienda/we-animals>

<http://www.plazayvaldes.es/autores/jo-anne-mcarthur>



UN PASO ADELANTE EN DEFENSA DE LOS ANIMALES

Imagina que vives en un lugar donde, en muchos sitios distintos, hay colocados unos botones rojos muy visibles que cualquiera puede pulsar. Cada vez que presionas uno haces que un animal, o varios, sufran de formas terribles y mueran. Pero al pulsarlo obtienes una sensación agradable. ¿Pulsarías esos botones?

Durante mucho tiempo

se ha pensado que los animales son poco más que cosas a nuestro servicio. Cosas que podemos usar como nos apetezca, y por las que no nos tenemos que preocupar. Pero hoy esta idea está empezando a saltar por los aires. Cada vez más personas en todo el mundo opinan de forma distinta. Es una ola que no deja de crecer. Cada vez más y más gente sabe que los animales son seres que sienten y sufren, y que por ello deberíamos respetarlos y defenderlos.

UN PASO ADELANTE EN DEFENSA DE LOS

ANIMALES, Óscar Horta. Plaza y Valdés editores.

ISBN: 978-84-17121-04-4.

PVP: 10,00 €. Edición: 2017

<http://www.plazayvaldes.es>

LIDL ESPAÑA YA NO VENDE HUEVOS DE GALLINAS ENJAULADAS

Tras conversaciones con la organización internacional Igualdad Animal, la empresa ha confirmado a la ONG animalista su compromiso pionero en España dejando de vender huevos de jaula en todos sus supermercados.

Lidl España ha anunciado que ha dejado de vender huevos de jaula en todos sus supermercados.

La empresa ha mantenido reuniones con Igualdad Animal en las que se ha informado de este pionero compromiso: todos los supermercados de Lidl en España ya no venden huevos de gallinas enjauladas, una medida que ha cambiado las condiciones de vida de 470.000 aves.

Para Javier Moreno, director de Igualdad Animal, «esta decisión de Lidl España es un punto de inflexión en el sector y muestra un compromiso pionero para reducir el sufrimiento extremo que padecen las gallinas enjauladas», y añade «aunque libre de jaula no implica libre de maltrato, esta decisión no solo reducirá el sufrimiento de miles de animales, sino que muestra el camino a todo el sector para avanzar hacia el fin del cruel sistema de jaulas en la producción de huevos en España».

Estos acuerdos son una clara respuesta a la creciente demanda de los consumidores para una mayor transparencia y mejor trato para los animales en el sistema alimentario.

Igualdad Animal lanzó una campaña sobre el sistema de jaulas en granjas de gallinas en la industria del huevo, revelando el maltrato que padecen estos animales debido al confinamiento en las jaulas.

Piensa en verde



ESCÁNDALO EN GRANJA PROVEEDORA DE EL POZO

Igualdad Animal, en colaboración con el programa de televisión *Salvados* de La Sexta, ha llevado a cabo una investigación en la granja de cerdos Hermanos Carrasco, ubicada en Alhama de Murcia y proveedora de la empresa cárnica El Pozo, descubriendo a los animales en terribles condiciones insalubres y contrarias a la ley, sufriendo día tras día.

Animales deformados por hernias y abscesos gigantes, graves úlceras infectadas, canibalismo, animales muertos en estado de putrefacción al lado de los que aún siguen con vida...

todo ello, al parecer, sin la debida atención veterinaria.

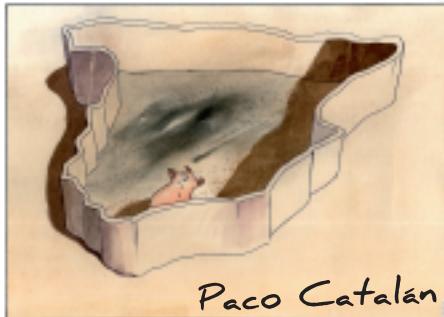
Esta granja supone un escándalo de negligencia ante el sufrimiento animal. Pero además, estos animales enfermos podrían estar siendo enviados al matadero y las partes consideradas «aptas para consumo humano» entrando en la cadena de consumo.

Igualdad Animal ha interpuesto una querella denunciando estos hechos, exigiendo a El Pozo la adopción de una política de bienestar animal ejemplar y acorde a las necesidades de estos sensibles e inteligentes animales.

IGUALDADanimal

Ayuda a Igualdad Animal firmando su petición para que El Pozo adopte una estricta política de bienestar animal:

<https://elsecretodeelpozo.com/>



AYUDA A AVAAZ A ACABAR CON LA ISOPORTABLE CRUELDADE DE LA CARNE

56 mil millones de animales se encuentran en jaulas sucias y sin ventilación y son sacrificados cada año para satisfacer nuestra adicción a la carne.

Es horrible y puede que lleve años cerrar estas repugnantes granjas industriales, pero hay una cosa que todos podemos hacer hoy: comer menos carne.

Avaaz tiene 46 millones de miembros a nivel mundial. Si cada uno se compromete a no comer carne tan solo un día a la semana, aunque ya seamos vegetarianos o veganos, y luego invitamos a unirse a nuestros amigos, a famosos y a empresas, ¡podríamos ayudar a crear el mayor compromiso mundial hasta la fecha!

Mandemos una señal a los productores cárnicos industriales de que sus días están contados y empiezemos a revertir esta crueldad.

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

