



Hacerte vegetariano en el 2016 parece una buena opción por tres razones: por tu salud, por los animales y por el medio ambiente. Mucha gente quiere cambiar su alimentación y pasar a un estilo de vida vegetariano, pero no sabe cómo hacerlo.

## 10 pasos para hacerte vegetariano

Puedes hacerte vegetariano de dos formas. La primera: de golpe. Ese día que te levantas y dices: ¡se acabó! Y te conviertes en la persona más fuerte del mundo. La segunda: paso a paso. Si no te ves capaz de dejar de comer carne o pescado, empieza reduciendo el consumo y pensando platos nuevos. Tranquilidad, podrás seguir comprando en el supermercado y cenar fuera de casa. Así que si decides hacerte vegetariano, aquí tienes 10 pasos para que sea más fácil. Y si ya lo has intentado pero te has rendido, ánimo, inténtalo de nuevo. El mundo no va a cambiar si no lo hacemos nosotros mismos.

1. **Investiga sobre el vegetarianismo.** Recopila información y descubre que ser vegetariano es fácil y saludable y cómo incluir en tu dieta los nutrientes, vitaminas y minerales necesarios para mantener una buena salud.
2. **Piensa en tu cuerpo.** Piensa en los animales. Piensa en la Tierra. Considera el impacto de tu elección alimenticia sobre los que te rodean y el mundo.
3. **Consulta libros de recetas vegetarianas o fichas en Internet.**
4. **Lee las etiquetas de los productos.** Ten en cuenta que los derivados de animales están presentes en algunos colorantes (por ej.: carmín de cochinilla) o en espesantes (por ej.: gelatina) y en las grasas que se usan.
5. **Reconoce las comidas que te gustan que no tienen carne,** seguro que hay muchas y llevas más de lo que piensas comiendo platos vegetarianos.
6. **Suprime o reemplaza el ingrediente de carne en platos en los que esta no sea el principal.** Por ejemplo, si sueles echarle a la pasta tomate y carne picada, suprime la carne picada o sustitúyela por soja texturizada.
7. **Descubre nuevos alimentos.** Por ejemplo, hay alternativas a los filetes de carne o pescado como la soja, el seitán, el tofu, el gluten. Los puedes preparar en filetes y sustituyen perfectamente a uno de carne o pescado.
8. **Come más fruta y verdura.**
9. **Apuesta por las legumbres y los frutos secos,** son una gran fuente de energía y nutrientes.
10. **Descubre las algas.** Aportan muchos nutrientes a tu dieta. ●●●

Yasmin Tárraga



## Ya van cinco... vida cotidiana ...contenedores

Ya ha llegado el quinto contenedor a Madrid, según publica *El País*. Con motivo del objetivo europeo de reducir un 20% nuestros residuos para 2020, España ha empezado a tomar medidas. Una de ellas es la implantación de un nuevo cubo para residuos orgánicos, esta vez de color marrón, que ya se utiliza en ayuntamientos del País Vasco y Cataluña principalmente. Así se logrará reducir los restos tratados en incineradoras e incrementar el reciclaje, casi la mitad de los residuos que generamos son orgánicos.

De este modo el batiburrillo de cápsulas de café y pieles de patata mezcladas con las pelusas del suelo por fin logrará un orden, y cada elemento se tratará convenientemente. El destino de nuestros restos de comida, tapones de corcho, bolsas de infusiones, papel de cocina y servilletas manchadas de aceite o restos de jardinería será transformarse en compost que tendrá una segunda vida como fertilizante o podrá emplearse para generar gas metano.

En los lugares donde ya se han empezado a utilizar, los sistemas varían un poco, en algunas localidades el cubo se abre por medio de una tarjeta magnética y en otras se reparten bolsas biodegradables. De momento en Madrid la recogida comenzará en hoteles y restaurantes del centro, y su ampliación progresiva a todos los distritos culminará en 2020. ●●●

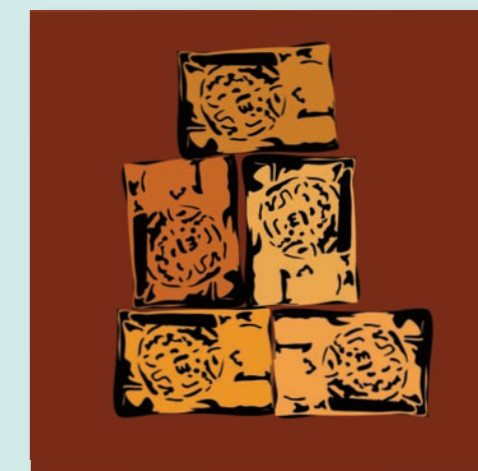
María Perona



**iHuerting.** Sea cual sea el espacio de que dispongas, esta página web y su aplicación te enseñarán cómo tener un huerto en casa. [Más información haciendo clic aquí.](#) ●●●

## El jabón de Aleppo, una receta antigua que funciona

¿Por qué comprar varios productos cuando se puede utilizar el mismo para el cuerpo, la cara, el pelo y también la ropa? El jabón de Aleppo es un tesoro que nos viene de Siria, fue creado aún antes del jabón de Marsella y lo estamos rechazando porque no tiene olor de vainilla, miel, frutas del bosque o no sé qué. El jabón de Aleppo contiene aceite de oliva, aceite de laurel (en diferentes proporciones según el tipo de piel), agua e hidróxido de sodio. Nada más. Y es exactamente por esa razón que es tan bueno para nuestro cuerpo. No tiene ningún aditivo químico, colorante o perfume sintético.



Se encuentra en forma sólida (y se puede comprar sin envase). Su precio varía entre 8 y 12 euros y te durará una eternidad. Existe para todos tipos de piel/pelo. Si tienes la piel y el pelo grasoso y/o problemas de caspa, utiliza un porcentaje de aceite de laurel mayor (40%), en cambio, si tienes la piel más sensible y seca, utiliza un porcentaje menor de aceite de laurel (puede variar del 5 al 25%).

¿Por qué utilizarlo también para lavar tu ropa? Olvidamos que nuestra ropa está siempre en contacto con nuestra piel, y los detergentes sintéticos pueden dañarla. Utilizarlo es una protección adicional para tu cuerpo. ●●●

Elvina Mocellin