

SPORT STYLE SUPLEMENTO DE
ESTILO DE VIDA DE **DIARIO SPORT**

Darle la vuelta casi por completo a su dieta no fue fácil, pero el piloto asegura que se encuentra en su mejor momento y rindiendo como nunca. Al campeón de MotoGP, 'convertirse' al veganismo y eliminar de su alimentación los productos de origen animal le ha cambiado la vida.



POLESPARGARÓ

Vida vegana

● ZONA VIP: Andrés Iniesta, también icono de moda ● CATA & STYLE: Vermouth, cavas y vinos

Mitos y verdades sobre una dieta plant-based

Cada vez son más las personas que deciden de forma voluntaria reducir o eliminar el consumo de carne de sus dietas. Salud, concienciación y preocupación por el medioambiente, la sostenibilidad o el bienestar animal, son los principales motivos de este cambio de hábitos alimentarios, una tendencia en alza durante los últimos años. Desde **Heura**, la startup española de carne 100% vegetal, que lleva desde 2017 posicionándose en el mercado como referente plant-based y sucesor de la carne, nos aclaran algunos de los mitos y verdades de esta dieta.

1 La dieta plant-based es deficiente en proteínas: La calidad de las proteínas depende del continente o alimento donde vienen incluidas. Es decir, debemos optar por fuente de proteínas de origen vegetal (legumbres, cereales integrales, frutos secos) ya que vienen acompañadas de fitonutrientes y otros oligoelementos que se asocian a mayor cantidad y calidad de vida a largo plazo.

2 La dieta plant-based es deficiente en Vitamina B12: Se ha demostrado que aquellos pacientes que siguen una dieta basada en plantas con una adecuada suplementación de vitamina B12 tienen niveles más adecuados de vitamina B12 que aquellos que siguen una dieta omnívora.

3 La dieta plant-based NO es deficiente en vitamina D: La vitamina D es una vitamina de síntesis cutánea a través de la exposición solar. Hoy en día, se evita con frecuencia debido a sus efectos adversos sobre la piel, por lo que las recomendaciones generales aconsejan una suplementación oral. En los meses de sol, una ligera exposición solar sería suficiente para alcanzar niveles adecuados de vitamina D.

4 La dieta plant-based NO es deficiente en ácidos grasos omega: Según la Academia Nacional de Medicina, la única molécula esencial de omega 3 es el ácido alfa-linolénico (ALA). Nuestro cuerpo es capaz de sintetizar el resto de ácidos grasos omega 3, como el ácido eicosapentaenoico (EPA) y el ácido docosahexaenoico (DHA) a partir del ALA. Podemos encontrar cantidades abundantes de ALA en productos de origen vegetal como las semillas de lino o las nueces.

5 La dieta plant-based NO es deficiente en hierro: En el mundo hay una alta prevalencia de anemia ferropénica, pero nunca se ha demostrado que las personas que sigan una dieta basada en plantas tengan una mayor prevalencia que personas con dietas diferentes. Además, una persona que basa su alimentación en productos de origen vegetal suele consumir el doble de hierro que necesita.

6 La dieta plant-based NO es deficiente en calcio: "Los vegetales de hoja verde, crucíferas y frutos secos son la principal fuente de calcio. Una ración de leche entera de vaca contiene unos 125mg de calcio aproximadamente. Una ración de bebida vegetal de almendra contiene unos 200mg de calcio y una ración de espinacas unos 145mg de calcio."

7 La dieta plant-based es apta para deportistas: En la última declaración de consenso, la American Dietetic Association establece que la alimentación vegetariana estricta es saludable y adecuada nutricionalmente para deportistas de élite. Además, la evidencia científica incipiente manifiesta claras ventajas sobre el flujo sanguíneo, morfología y función cardíaca. El documental Game Changers ha puesto en evidencia sus beneficios, así como los éxitos logrados por varios deportistas de élite que defienden una alimentación plant-based.

POL ESPARGARÓ ► CULÉ DE CUNA, EL PILOTO CREE "EL ESCUDO DEL BARÇA ESTÁ POR ENCIMA DE

"Soy vegano y me siento mejor que nunca"

CARME BARCELÓ
DANIEL BRULL fotos

Personalidad tiene. Y mucha. Incluso para colocarse un delantal e improvisar un menú japonés apto para veganos como él. En el restaurante de su hermano **Aleix**, el piloto apuró sus últimas horas en casa antes "de meternos quince días en la burbuja de Valencia". Allí echará de menos a su hija de ocho meses y a su mujer, que fue la que dio los primeros pasos en el veganismo, despertándole a él la curiosidad. "No fue fácil al principio - reconozco - porque tienes unos hábitos muy arraigados. Pero me puse en manos de un nutricionista que diseñó una dieta adecuada para mí y probé. Es algo muy personal, desde luego, y no soy un ejemplo para nadie". Y añade que "a la gente mayor le cuesta más, pero las nuevas generaciones tienen más sensibilidad y se preocupan por la protección animal".

Consciente de algunas críticas que suscita el veganismo

en el entorno del deporte, **Pol Espargaró** insiste que "con un plan de entrenamiento y una dieta en la que tengas los nutrientes necesarios, siendo vegano no te falta de nada. Hay mil alimentos que contienen proteína, por ejemplo". A él, le ha cambiado la vida. "Rindo y me siento mejor que nunca", asegura. No añora nada del pasado y ha descubierto productos, como los de Heura Foods, que "son brutales".

ESPERANZA BLAUGRANA. Culé como pocos, a **Pol** le preocupa su Barça. "La situación actual es compleja y puedo entender lo que les pasa a los jugadores -explica- porque hay mucha presión social y no son robots. ¿Messi? Es el líder y te dice que se quiere ir... Pues es un mal trago, claro. Pero el escudo va más allá y está por encima de todo y de todos". El piloto espera que "**Koeman** apueste de verdad por los jóvenes y la gente de casa. **Ansu Fati** ya se ve que es un estrella y que puede ser capaz de levantar al equipo aunque me gustaría ver más a **Riqui Puig**".

Pol Espargaró llega al último tramo de la temporada en uno de sus mejores años desde su llegada a MotoGP. El catalán está compitiendo ahora en Valencia, uno de los escenarios que mejores recuerdos le trae.



FICHA TÉCNICA

Coordinación y textos: Carme Barceló
Fotos: Daniel Brull
Localización: Restaurante Ginza 41 (Avda. Meritxell, 65. AD500 Andorra la Vella)
Productos veganos de Heura Foods IG @heurafoods



TODOS Y DE TODOS



Zona Vip



Andrés Iniesta es la nueva imagen de Springfield para su nueva colección ICONS este OI'20

La colección **ICONS** aún a los conceptos de know-how y atemporalidad a través de un conjunto de prendas versátiles, cómodas y más sostenibles. Bajo el claim "El estilo es cambiante, tus iconos son eternos", la colección **ICONS** sirve como marco de presentación para una colaboración en la que un icono del fútbol mundial presenta los must-have más icónicos de la firma para este invierno



Neumáticos en las suelas. Así de revolucionario es lo último en calzado técnico gracias al acuerdo de colaboración de la firma americana **Skechers** con **The Goodyear Rubber & Tie Company**. Juntos han conseguido crear la suela **Goodyear Rubber Performace**, una suela de calzado capaz de mejorar el agarre sin importar la climatología que nos encontremos.



W Barcelona, el icónico hotel de la Ciudad Condal, ha recibido los premios por los **World Travel Awards** como el Hotel Líder en España 2020 y el Hotel de Negocios Líder en España 2020, basándose en sus originales e innovadoras ofertas de ocio y de negocios.



Premiata presenta el nuevo modelo **John Low de km0** creado por **Grazziano Mazza**, director creativo y fundador de la marca. Unas zapatillas sostenibles en las que se han reutilizado materiales y una gran atención al uso racional de materias primas.



Women Evolution vuelve a co-organizar el **STEM Women Congress** que tendrá lugar el 12 de Noviembre en la UPC de Barcelona. El **SWC** es una iniciativa que nace buscando promover el empoderamiento de las mujeres en el mundo tecnológico con el objetivo de lograr un mundo de igualdad de oportunidades entre hombres y mujeres. Además, quiere crear un plan de acción conjunto, entre todas las instituciones y organizaciones que apoyan el campo STEM y el campo femenino.

Este pack de salsas de **La Chinata** es una opción ideal para disfrutar y regalar. Contiene tres opciones: alioli, deliciosa combinación de ingredientes naturales como el ajo, zumo de limón natural exprimido y aceite de oliva virgen extra; la mayonesa de trufa y la mostaza con aceitunas negras.

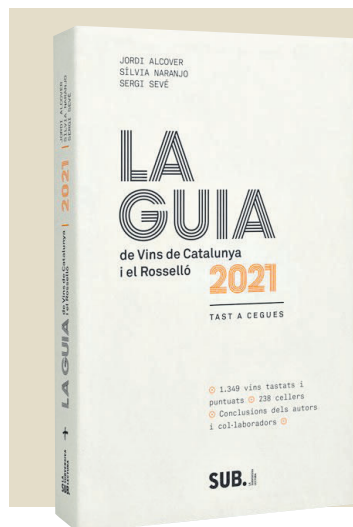


PUMA y la marca holandesa de lifestyle **BALR**, han vuelto a unir fuerzas y presentan su segunda colección que incluye versiones de edición limitada de las botas de fútbol **FUTURE 6.1** y las zapatillas de lifestyle **Future Rider**, junto con pantalones, shorts, sudaderas con capucha, camisetas y una bolsa.



Uniqlo lanza el la línea **U HEAT-TECH**, una colección de camisetas diseñadas por el equipo de **Christophe Lemaire**. Las camisetas presentan un diseño minimalista y atemporal e incorporan el tejido o híbrido Hi-Tech, una nueva versión del tejido HEAT-TECH con una estructura más consistente y que al mismo tiempo sigue siendo suave y ligero sobre la piel para proporcionar una calidez única.





GUIA DE VINS DE CATALUNYA 2021

La 'Guía de Vins de Catalunya 2021' ya está disponible, tanto en formato papel como digital.

Con cerca de 1.400 referencias presentadas, la guía vuelve a ser una completa muestra de los vinos catalanes; y catados a ciegas por su equipo de expertos, premia a los mejor puntuados y valorados. www.guiadevinsdecatalunya.com



TERRA.00

'TERRA.00' es un proyecto creado por **OSMOSIS Restaurant**, destinado a la elaboración de vinos orgánicos, de fincas propias y variedades autóctonas ("vernacha" blanca y negra) y alguna recuperada (morenillo), creando una familia de siete "cuvées" ecológicas con orientación biodinámica, en la que destacan 'Clarete', 'Orange' y 'Lavastarda'. www.terra00.com

VERMOUTH DOS DÉUS

sorprende con sus versiones 'calientes'

DOS DEUS aporta nuevos sabores invernales en el mundo de los vermouths, presentando los sorprendentes vermouths 'calientes' **Nordic** y **Mediterranean**, dos nuevas versiones del aperitivo premium de la bodega de Bellmunt del Priorat.

Los nuevos **DOS DÉUS** exploran las tradiciones del norte de Europa como el famoso "mulled" o "glühwine", el vino caliente especiado que se toma en épocas de frío, y se elaboran desde una vertiente mediterránea, del gusto por tomar bebidas con acabado más seco y amargo. Por este motivo se utiliza el vermouth como base y se diseñan dos versiones: 'Mediterranean', con aromas 100% del invierno mediterráneo; y 'Nordic', con aromas del invierno nórdico.

DOS DÉUS Nordic & Mediterranean se elaboran por un largo proceso de maduraciones en diferentes recipientes: se combinan las fórmulas del vermouth, partiendo de la base del vermouth **DOS DÉUS**, hecho con vino tinto de la región, envejecidas en las viejas soleras de Jerez con las maceraciones de diferentes botánicos en damajuanas al sol para expan-



dir su especiado bouquet.. ¿Cómo se toma el vermouth caliente? Se recomienda calentarlos a 75 grados (se pueden poner en un recipiente al baño maría, o calentar en tazas durante 45-60 segundos en el microondas a 700W, como si se tratara de un café o te caliente).

Para degustarlos, se recomienda dejar que se vayan enfriando poco a poco, de esta manera se disfrutará de todo el registro de sabores y capas de aromas a medida que disminuya la temperatura y se podrán disfrutar al máximo. El 'Mediterranean' se sugiere servirlo con dos granos de café y, el 'Nordic' con una rama de canela. Estos vermouths también se pueden servir en frío, y combinar en cócteles.

Estas novedades coinciden con la inauguración de la nueva bodega y destilería de **PrioratLab**, que continúa con su enfoque de actualizar las antiguas recetas tradicionales de vinos y destilados. Como dice **Alex Illa**, fundador del proyecto 'la innovación es el ADN de **PrioratLab**'. www.prioratlab.com

LA OTRA BODEGA

TREPAT ROSAT DO CAVA
www.joseforaster.com



CAPRICHOSO DULCE MONTILLA
www.bodegasrobles.es



ROUND TABLE MONTANT
www.theroundtabletopics.com



La segunda edición de **Soma Club Film** se celebrará durante la semana del 24 al 28 de noviembre y tendrá carácter online, permitiendo al espectador realizar sus sesiones de cine a la carta. La cultura del vino actúa en esta edición como hilo conductor del festival y elemento transversal entre cine, cultura y agricultura. www.festivaldecinedemontilla.somaclub.es

A TALE OF CAKE



Glenmorangie ha lanzado 'A Tale of Cake', un single malt de notas dulces y melosas inspirado en el delicioso mundo de la repostería.

'A Tale of Cake' es una edición limitada de la que sólo se han puesto a la venta 140 unidades en España. www.glenmorangie.com