

# GUÍA PRÁCTICA HOSTELERÍA

## Entendiendo y atendiendo a la clientela vegana



|  |    |
|--|----|
| <u>INTRODUCCIÓN</u>  | 3  |
| 1. <b>HOSPEDAJE:</b> Consejos para hoteles, pensiones, albergues, etc.           | 4  |
| 2. <b>RESTAURACIÓN:</b> Consejos para restaurantes, bares, etc.                  | 5  |
| Primero: Formación   | 6  |
| Distinguir VEGANO / VEGETARIANO  | 7  |
| Diferenciando términos   | 8  |
| Diferencia entre leche animal, vegetal y vegano                                  | 11 |
| Certificados veganos   | 12 |
| Consejos generales   | 13 |
| Menú/Carta/opciones  | 14 |
| Comida: ingredientes   | 15 |
| Comida: preparación y servicio   | 16 |
| Pintxos  | 20 |
| Pizzas, pinzas y similares   | 21 |
| Hamburgueserías/hamburguesas   | 22 |
| Bocadillos, sandwiches y similares. Salsas.                                      | 23 |
| Leche  | 24 |
| Pan  | 25 |
| Quesos veganos. Bebidas.   | 26 |
| Decoración. Otros servicios  | 27 |
| Recuerda   | 28 |
| 3. Consejos generales, tanto para <b>RESTAURACIÓN</b> como para <b>HOSPEDAJE</b> | 30 |
| Proveedores  | 30 |
| Promoción  | 31 |
| <u>ANEXOS</u>  | 32 |





El **Veganismo** es un **posicionamiento moral y ético contrario a la explotación** (uso, abuso, muerte, etc.) **de los animales no humanos**. No es una dieta ni una moda. **Es un principio ético y vital** que abarca muchos puntos, entre los cuales la alimentación es un pilar fundamental, pero no el único.

Durante estos últimos años el **número de personas veganas a ido incrementándose de manera importante** llevando una vida familiar y social basada, entre otros valores, en el respeto a los demás animales, de manera que no visten con materiales de origen animal, no acuden a espectáculos con animales, etc, etc, y por supuesto, como ya se ha dicho, no alimentándose de animales ni derivados de los mismos.

Consecuentemente, se aprecia un incremento en la demanda de una alimentación vegana, hecho que también se ve reflejado socialmente en un incremento de bares y restaurantes que ofertan opciones alimenticias 100% vegetales, así como un incremento en la demanda de comercios y servicios (como el alojamiento) que ofertan opciones aptas para personas veganas.

Pero este incremento en la demanda de opciones aptas para veganos/as parece haber pillado descolocados o desinformados a un amplio sector de la hostelería, por lo que a continuación se ofrecen unos **CONSEJOS** fáciles de seguir, dirigidos al personal de la hostelería en sus dos sectores (alojamiento y restauración/alimentación), y que redundarán en beneficio tanto de los establecimientos hosteleros (en cuanto que atraerán al colectivo vegano, o a personas interesadas en un tipo de alimentación o consumo 100% vegetal), como en beneficio de la clientela vegana (en cuanto que encontrarán más opciones en la hostelería que facilitarán su vida diaria fuera de casa).

Si bien la primera elección de un/a vegano/a es acudir a un establecimiento especializado (alojamiento o restaurante vegano), la realidad es que todavía hay pocos establecimientos de este tipo y habitualmente concentrados en grandes núcleos de población, por lo que muchas veces se demandan opciones aptas para veganos/as en otros establecimientos no especializados. **Estos consejos van dirigidos a esos establecimientos no especializados que quieren ofertar opciones a la clientela vegana.**

# 1. HOSPEDAJE: Consejos para hoteles, pensiones, albergues,... etc.



Como ya se ha dicho **un/a vegano/a** no consume productos o servicios que conlleven explotación animal, por lo que, entre otras cosas, **difícilmente se alojará en un establecimiento que explote animales** (alojamientos rurales en granjas con animales, alojamientos en resorts que explotan animales en espectáculos, etc).

Dicho esto, a continuación se exponen unos consejos básicos:

- **La ropa de cama que sea de composición vegetal** (algodón, lino, etc), no hecho con derivados animales (cuero, lana, seda, etc).
- **NO utilizar edredones o almohadas de plumas de animal.** Utilizar los rellenos con sustitutos naturales (vegetales: algodón, etc.) o artificiales.
- **La ropa de cortesía** (batas, zapatillas,...), **toallas, y otros textiles, NO hechos con derivados animales.**
- **Los detalles/regalos de alimentación** (bombones, etc) o contenido del frigorífico, minibar, etc., **así como las comidas** (desayuno, comida, cena, etc.), **que sean aptas para veganos/as.**
- **Decoración sin materiales de origen animal** (cuero, piezas de marfil, animales disecados, alfombras de lana, etc).
- **Jabones, cosmética y productos de baño: sin “ingredientes” de origen animal y que no estén testados en animales.**
- Si se utilizan **velas decorativas**, que sean **de cera (o aceite) vegetal** (cera de soja, aceite de girasol, etc.), no de cera de abejas.
- **No promocionar ni ofrecer a la clientela vegana actividades que conlleven explotación animal** (como visitas a zoológicos, entradas a circos con animales, espectáculos en los que se utilicen animales, paseos montados en animales, etc).

## 2. RESTAURACIÓN: Consejos para restaurantes, bares, etc.



**Los/as veganos/as** no son veganos/as porque lleven una alimentación 100% vegetal. No es una cuestión de dietas. Es una cuestión de valores, de empatía, de respeto, de derecho a la libertad, de derecho a la vida, etc., hacia los animales no humanos. Tampoco es una cuestión medio-ambiental o de salud humana, aunque tenga efectos secundarios positivos en éstos y otros aspectos.

**Una plasmación práctica de ese posicionamiento moral/ético es, entre otros, no comer animales ni derivados de los mismos, por lo que un/a vegano/a no comerá nada que provenga de un animal.**

Además del incremento de personas veganas, también es un hecho constatado que en estos últimos años hay un notable incremento de personas que por otros motivos (salud, medio ambientales, etc.), demandan cada vez más una alimentación 100% vegetal, por lo que es importante estar preparado para responder a esta demanda. Esta preparación vendrá indudablemente de una buena formación profesional que incluya la atención a las personas veganas.

A continuación una nociones formativas breves pero imprescindibles para atender con seguridad a la clientela vegana.

# LIBROS Y DOCUMENTALES VEGANISMO Y DERECHOS ANIMALES



Clicar en la foto para ver un ejemplo de bibliografía y documentales para formarse sobre el Veganismo.

**Es imprescindible formar e informar al personal.** No solo el personal de cocina ha de saber sobre los ingredientes a utilizar, sobre alergias[+], etc. También es fundamental que el personal que atiende en la barra, en las mesas, etc. esté bien informada y formada sobre lo que puede comer una persona vegana, vegetariana, celíaca, etc.; sobre alérgenos[+]; así como también sobre los productos que oferta y sus ingredientes (pintxos, platos, bocadillos, etc, etc.).

Una mala orientación no sólo puede hacer perder clientes, sino que en algunos casos incluso poner en riesgo la salud de las personas atendidas. No es admisible que el personal no sepa qué es y qué lleva lo que está vendiendo o sirviendo. Además todos los ingredientes de los alimentos que se vendan han de estar identificados (pintxos incluídos) para, por ley, mostrar los alérgenos que contengan (bien por escrito de manera visible, o bien oralmente con apoyo de documento escrito que puede solicitar el cliente, o en formato electrónico. Reglamento europeo 1169/2011 y Real Decreto 126/2015).

También sería aconsejable que el/la responsable del establecimiento estuviera actualizado/a de las novedades sobre el sector de la alimentación vegetal. Si faltan conocimientos sobre este tema, quizás la persona que se contrate deba estar más formada en este tema para atender al público de la mejor forma posible. Trabajar con proveedores actualizados, honestos y con experiencia también ayuda, al informarte de nuevos productos, tendencias de consumo, etc. en el sector vegetal. Así como, por supuesto, interactuar con la clientela vegana.

En este sentido, recientemente la Fundación Alma Animal y la cocinera Virginia García (Creativegan.net) han publicado la primera **Guía Vegana (pdf) para HORECA** (Hoteles, Restaurantes y Catering). Es **gratuita** y se puede consultar on line o descargarla, pero también se puede solicitar en formato físico para disponer de ella en el local (**Aquí**).

## Diferenciar entre VEGANO y VEGETARIANO

Debido a la confusión reinante, para empezar **es importante que el personal que trabaja en el sector sepa diferenciar entre lo que consume una persona vegana y una persona vegetariana:**



Los/as **VEGANOS/AS** no comen nada que provenga de un animal, es decir, **NO comen animales** (carne, pescado, pollo, marisco, etc) **NI productos procedentes de los mismos** (ya sea procedente de animal vivo: huevo, lácteos, miel; o ya sea de animal muerto: gelatina, sangre, grasa, etc.). Además TAMPOCO consumen otros productos o servicios procedentes de animales, que conlleven explotación de animales, o que hayan participado animales (pieles de origen animal, cosmética con componentes animales o testados en ellos, etc.).



Los/as **VEGETARIANOS/AS** **NO comen animales** (carne, pescado, pollo, marisco, etc) **NI derivados de procedentes de animal muerto** (gelatina, sangre, grasa, etc.), pero SÍ admiten productos procedentes de animal vivo (huevo, lácteos, miel, etc). Ésta es una breve explicación general, ya que dentro del Vegetarianismo hay diferentes dietas con diferentes matices. Sería aconsejable saber diferenciar los tipos de dietas vegetarianas (al final de este documento, en el apartado vocabulario hay un pequeño resumen) pero si esto fuera una dificultad, lo importante es recordar que todas tienen como denominador común que los animales están excluidos de la dieta.

Tener claros también estos conceptos, que aunque sean similares no son lo mismo. Profundizaremos un poco en todos ellos:

| PERSONAS                             | PRODUCTO / SERVICIO                                   |
|--------------------------------------|---|
| Vegano-a (1)                         | Vegano (1)  |
| Vegetaliano-a (2)<br>Vegetalista (2) | Vegetaliano (2)<br>Plant only (3)<br>100% vegetal (3) |
| Vegetariano-a (4)<br>Veggie (5)      | Vegetariano (4)<br>Veggie (5)                         |
| Flexitariano-a (6)                   | Plant based (7)<br>Basado en vegetales (7)            |

## (1) VEGANO-A

El Veganismo es un principio ético contrario a la explotación de los animales no humanos. El término Vegano se puede utilizar como sustantivo o como adjetivo.

- Como sustantivo, se aplica a seres humanos y significa, ser humano que está en contra de la explotación de los animales no humanos y es consecuente en sus actos con dicho principio ético en todos los aspectos de la vida.

- Como adjetivo, se utiliza con productos y servicios, y significa, "producto o servicio libre de explotación animal", es decir, no incluye ningún elemento de origen animal, Y ADEMÁS NO se ha utilizado/explotado ningún animal ni usado ningún derivado animal para su obtención, elaboración, etc. Ejemplo que incluye las dos acepciones: "Un vegano (sustantivo) ha entrado en la zapatería y ha comprado calzado vegano (adjetivo)". NO es un término relacionado exclusivamente con la alimentación, sino con todos los aspectos de la vida: alimentación, vestimenta, cosmética, ocio, etc. Ejemplo relacionado con la hostelería: Hamburguesa vegana significa hamburguesa libre de explotación animal, es decir, todos sus ingredientes son veganos, por lo que no contiene ningún ingrediente de origen animal y además no se han utilizado animales ni derivados para la obtención o elaboración de dichos ingredientes.

## (2) VEGETALIANO-A o VEGETALISTA

Término relacionado con la alimentación, y significa "ser humano, no vegano, que lleva una alimentación sin productos de origen animal". El interés por un consumo sin productos animales se limita a la alimentación, no así a otros ámbitos de la vida: vestimenta, ocio, etc., y tampoco tiene en consideración si detrás de ese consumo o de esos productos hay explotación animal o no. Su interés se deriva de una preocupación por la salud, por el medio ambiente, o por otros motivos no relacionados con la explotación animal. (Los términos Vegetaliano y Vegetalista son sinónimos. Vegetaliano se aplica a personas (sustantivo) y productos/servicios (adjetivo), y Vegetalista se aplica sólo a personas). Vegetaliano, cuando se aplica a productos y servicios, significa 100% vegetal (dieta vegetaliana=dieta 100% vegetal)



### **(3) "PLANT ONLY" o SÓLO VEGETAL (100% VEGETAL)**

Término relacionado con la alimentación. Es el equivalente a Vegetaliano o Vegetalista pero aplicado a productos y servicios, los cuales son en su totalidad de origen no-animal, pero sin tener en consideración si detrás de los mismos hay explotación animal o no. Una alimentación de este tipo, 100% vegetal, no significa que la persona que la sigue sea vegana, sino vegetaliana o vegetalista, pues esta persona puede usar productos animales en otros ámbitos de su vida.

### **(4) VEGETARIANO-A**

Término habitualmente relacionado con la alimentación. Ser humano que lleva una alimentación sin consumo de animales, pero que incluye, en mayor o menor medida, derivados de animal vivo (leche, huevos, productos apícolas,...). Puede utilizarse también con productos y servicios cuando se incluyen derivados de animal vivo (lana,...)

### **(5) VEGGIE**

Término relacionado con la alimentación. Anglicismo equivalente a VEGETARIANO (No es equivalente a VEGANO). Ejemplo: hamburguesa veggie significa hamburguesa vegetariana (no vegana). Si se quiere indicar que algo es vegano o 100% vegetal, NO utilizar el término Veggie (por muy molón que parezca)

### **(6) FLEXITARIANO-A o FLEXIVEGETARIANO-A**

Término relacionado con la alimentación. Ser humano que lleva un tipo de alimentación flexible basado en vegetales (Plant based), básicamente vegetal (como una alimentación vegetaliana o vegetariana), y que incluye, en mayor o menor medida (o puede no incluir), derivados de animal vivo (leche, huevos, productos apícolas)(como una alimentación vegetariana) y, de vez en cuando, animales muertos (carne, peces, aves,...)(como una alimentación omnívora). En definitiva, una persona flexitariana es una persona omnívora con preferencia por la comida vegetal.

### **(7) "PLANT BASED" o BASADO EN VEGETALES**

Término relacionado con la alimentación. Es el equivalente a Flexitariano pero aplicado a productos y servicios, los cuales, básicamente, son de origen vegetal pudiendo incluir en menor medida (o no incluir) derivados de animal vivo y/o animales muertos o derivados de los mismos. Algo "basado en" no significa necesariamente exclusividad, no significa al 100%. En inglés, una dieta plant-based significa que su base, el porcentaje mayoritario, son los alimentos de origen vegetal, es decir, es una dieta predominantemente vegetal que puede contener, o no, una pequeña proporción de alimentos de origen animal. Una dieta de este tipo además, aunque sea 100% vegetal, no significa que la persona que la sigue sea vegana, pues ésta puede usar productos animales en otros ámbitos de su vida.

**EN LA PRÁCTICA. RESUMEN.**

**Un producto:**

**(1) VEGANO**

No debe contener absolutamente ningún ingrediente, producto o elemento de origen animal, y además la obtención y/o producción de dichos ingredientes de origen no-animal se ha debido realizar sin explotación animal, es decir sin el uso o ayuda de animales ni derivados en ningún momento del proceso de obtención o producción de dichos ingredientes.

**(2) VEGETALIANO**

No debe contener absolutamente ningún ingrediente, producto o elemento de origen animal

**(3) "PLANT ONLY" o "SÓLO VEGETAL" (100% VEGETAL)**

No debe contener absolutamente ningún ingrediente, producto o elemento de origen animal

**(4) VEGETARIANO**

Puede contener derivados de animal vivo (huevo, lácteos, productos apícolas,...)

**(5) VEGGIE**

Puede contener derivados de animal vivo (huevo, lácteos, productos apícolas,...) (Vegetariano)

**(6) FLEXITARIANO**

Puede contener derivados de animal vivo (huevo, lácteos, productos apícolas) (vegetariano) y/o animales muertos o derivados de los mismos (omnívoro)

**(7) "PLANT BASED" O BASADO EN VEGETALES**

Puede contener, en pequeña cantidad, (o no contener) derivados de animal vivo (huevo, lácteos, productos apícolas,...) (vegetariano) y/o animales muertos o derivados de los mismos (Omnívoro)

Consultar también estos conceptos:

«[Dieta/alimentación vegetal](#)»

«[Dieta/alimentación vegana](#)»

«[Dieta/alimentación basada en plantas](#)».

Tampoco confundir «[Plant-based diet](#)» (dieta basada en plantas) con «[Plant-only diet](#)» (dieta vegetal o 100% vegetal).

**Más conceptos [AQUÍ](#)**

## Distinguir entre LECHE ANIMAL, VEGETAL Y VEGANA



**Leche animal**



**Leche vegetal**



**Leche vegana**

### Leche animal:

Secreción líquida mamaria, de color blanquecino, que segregan las hembras de los animales mamíferos para alimento de sus crías. Las mamíferas (incluidas las humanas) sólo producen leche cuando están embarazadas y/o han tenido descendencia. Esa leche materna está especialmente adaptada y destinada a alimentar a la descendencia del animal que la produce.

### Leche vegetal:

Alimento líquido de color blanquecino obtenido de ciertos vegetales (cereales, legumbres, frutos secos o semillas), mediante diferentes procedimientos, con o sin ingredientes añadidos (si es vegetal de verdad, ninguno debiera ser de origen animal), destinado al consumo humano, pudiendo sustituir por similar aspecto y para similares usos (no nutricionalmente) al uso que se hace de la leche animal (desayunos, batidos, repostería, etc, etc). La base de una leche vegetal es agua y el alimento vegetal con el que se produce (soja, avena, arroz, almendra, etc.). Dependiendo de la marca, hay diferentes formulaciones en función de otros ingredientes que se añaden (azúcar, minerales, vitaminas, etc.)

### Leche vegana:

Leche vegetal libre de explotación animal, apta para veganos-as, es decir no contiene ningún ingrediente de origen animal y además dichos ingredientes no se han obtenido mediante explotación animal.

La **DIFERENCIA** entre leche vegetal y leche vegana está principalmente en los ingredientes añadidos o suplementados a la leche vegetal de base (agua+alimento vegetal), ya que algunos son de origen animal (ciertos tipos de calcio, de vitamina D, etc), y/o aun siendo vegetales, se han explotado animales para obtenerlos (coco recolectado por monos, etc.).

**Todas las leches veganas son leches vegetales, pero no todas las leches vegetales son leches veganas.**

Por ello (y ya que es difícil distinguir entre leche vegetal y leche vegana cuando se desconoce el origen de los ingredientes añadidos), para empezar, es **importante** fijarse si esas leches llevan el **certificado vegano**. Y en caso de que no lo lleven, comprobar los ingredientes, y no comprar aquellas que lleven ingredientes que puedan ser sospechosos de no ser aptas para veganos-as.

## CERTIFICADOS VEGANOS

A la hora de comprar productos aptos para veganos-as a veces hay dificultades si no conocemos el origen de algún o algunos ingredientes.

En los productos sin procesar (frutas, verduras, legumbres, etc) no hay especial dificultad. El problema surge cuando queremos comprar productos procesados, envasados y/o con ingredientes que desconocemos, o que vienen etiquetados con números, etc.



Para facilitarnos la tarea y despejarnos las dudas, cada vez más productores incluyen en el etiquetado o en el embalaje un sello que certifica que el producto es apto para veganos-as.

Para productos elaborados en España los sellos más extendidos son los de la certificadora V-Label, con la leyenda "VEGAN".

**Es importante que el sello contenga la palabra "VEGAN" o "VEGANO"**

### **NO CONFUNDIR CON CERTIFICACIÓN VEGETARIANA**

Un producto con la certificación "VEGETARIANO" **NO** es un producto vegano, **NO** es apto para veganos-as.



## OTRAS CERTIFICACIONES VEGANAS INTERNACIONALES

Para productos elaborados en otros países, pero que también se venden en España, algunos de los sellos más comunes son los siguientes:



UK



USA



UK



Sud-América



Italia



USA - España



USA



Francia

#### MENÚ VEGETAL

Bocadillo  
vegetal  
de atún  
+ gazpacho  
+ yogur

#### ETIQUETA “VEGETAL”

Si se utiliza el término “vegetal”, utilizarlo correctamente. **No utilizar el término “vegetal” si lleva ingredientes no vegetales** (Ej: sandwich “vegetal” que lleve atún, etc.).

- **Algo ES “vegetal” cuando TODOS sus ingredientes son de origen vegetal.**
- **Algo ES “vegetal” cuando ES 100% vegetal.**
- **Algo “vegetal” NO LLEVA atún, huevo, queso, jamón, mayonesa, pollo, chatka,... (no son vegetales)**
- **Algo “vegetal” NO es algo de origen animal servido con lechuga, tomate u otra verdura.**

#### ETIQUETA “VEGANO-A”

Utilizar el término “vegano/a”, como sustantivo, para referirse a las personas.

Para referirse a productos y servicios, a la comida, se puede utilizar el término “vegano” (como adjetivo, en el sentido de “libre de explotación animal”), o utilizar «apto para veganos/as» (Por alguna inexplicable razón, la clientela no vegana parece tener cierta tendencia a pensar que esos platos, pintxos, etc., con la etiqueta «vegano» son exclusivamente para veganos/as, y parecen tener reticencias a la hora de pedirlos, sin darse cuenta de que son para todos/as, no sólo para veganos/as).



“Hay menú libre de explotación animal”



Es importante **marcar claramente las opciones 100% vegetales o aptas para veganos/as en la carta/menú** (así la persona que esté interesada en este tipo de oferta gastronómica lo tendrá mucho más fácil a la hora de elegir entre toda la carta, y además se evitan posibles malos entendidos); **o tener una carta/menu vegana separada.**

En caso de tener carta o menú diferenciado para veganos/as, **mencionarlo desde el principio a cualquiera** (sea vegano/a o no) que pregunte por la carta o menú del establecimiento, y ofrecerla a la vez que el resto de cartas o menús, abriendo así la posibilidad de que la clientela no vegana pueda también hacer uso de ella, y de esta manera no limitar los pedidos de esa carta sólo a la clientela vegana.

En un menú con varias opciones a elegir, **tener siempre al menos una opción de plato 100% vegetal en cada apartado del menú que se ofrezca** (aperitivo, entrante, primero plato, segundo o plato principal, postre, bebida, etc.).

Que el segundo plato o plato principal de un menú sea fundamentalmente proteico: legumbres, quinoa, etc., y/o sus derivados (tofu, tempeh, etc)

El postre que sea algo más que sólo fruta, sobretodo si para el resto de comensales hay muchas más opciones. Sería muy de agradecer que, allí donde haya variedad de postres a elegir, se ofrezca al menos uno o dos postres aptos para veganos/as, además de la fruta. Si no se desea (o no se puede) hacer en el mismo establecimiento, hoy día hay gran variedad de repostería y helados aptos para veganos/as en el mercado.

Los/as veganos/as desayunan, comen y cenan, y así todos los días, como la mayoría de gente, por lo que si un establecimiento ofrece desayunos, comidas y cenas todos los días y para todos/as, no es entendible que dicho establecimiento sólo ofrezca menús u opciones aptas para veganos/as sólo los fines de semana, o sólo entre semana, o sólo para comer, o sólo para cenar, etc.

**No tiene sentido ofertar un menú incompleto**, por ejemplo, ofertar un primer y segundo plato, y no tener un postre o un café con leche vegetal, y menos aún cuando ya están incluidos en el precio del menú.

**Tener la posibilidad de "take away"** (comida para llevar). De esta manera se daría mayor salida también a las opciones vegetales.

## Comida: ingredientes



Ya hemos dicho lo que no comen. Ahora daremos unas pistas de lo que **SI comen los/as veganos/as**, en general:

- **Frutas:** todas
- **Verduras y hortalizas:** todas
- **Legumbres:** (principal fuente proteica). Todas: garbanzos, alubias, guisantes, lentejas, azuki, judías mungo, etc.
- **Cereales y pseudo-cereales.** Todos: arroces, trigo, avena, centeno, quinoa, trigo sarraceno, etc.
- **Frutos secos.** Todos: nueces, almendras, avellanas, anacardos, etc.
- **Semillas:** Todas: sesamo, lino, chia, etc.
- **Algas:** nori, wekame, agar-agar, etc
- **Grasas vegetales:** aceite de oliva, de coco, de girasol, de sesamo, aguacate, etc.
- **Leches veganas y derivados:** de arroz, de soja, de avena, etc, etc.
- **Especias vegetales:** cúrcuma, pimienta, etc. etc.
- **Endulzantes vegetales:** siropes, azúcares, amazake, etc. (miel, no)

Así como los **sustitutos vegetales** (de productos de origen animal) y derivados/preparados alimenticios 100% vegetal hechos con los anteriores ingredientes: hamburguesas veganas, salchichas veganas, yogurt veganos, tofu, tempeh, pasta, chocolate, etc, etc.

Los ingredientes vegetales y sustitutivos vegetales de la carne, a menudo son más baratos, duran más que los de origen animal y algunos también pueden congelarse.

## PIRAMIDE NUTRICIONAL VEGANA



DESCUBRE RECETAS Y TIPS EN [HOLAVEGAN.COM](https://www.holavegan.com)

Ilustración de holavegan.com

CUIDA TU INGESTA DE VITAMINA B12 CON SUPLEMENTOS O ALIMENTOS ENRIQUECIDOS. SIEMPRE CONSULTA CON UN MEDICO O NUTRICIONISTA.

Hay que tener en cuenta también que:

**No todos los alimentos vegetales son aptos para veganos/as (por conllevar explotación animal)**, por ejemplo, el café de civeta, el polen obtenido por polinizadores (el polen también puede ser obtenido por el ser humano, aunque sea un trabajo tedioso y su comercialización ser muy cara), trufa recogida por animales entrenados, cocos recolectados utilizando monos adiestrados, vegetales cultivados en los que se han utilizado animales en alguna o en varias fases del proceso de elaboración (preparación del terreno, abonos animales, etc), wasabi rallado con piel de tiburón o raya, vino clarificado con sustancias de origen animal, alimentos vegetales cocinados conjuntamente con productos animales (hamburguesas y otros alimentos vegetales en las mismas planchas junto a hamburguesas animales compartiendo grasas y fluidos, legumbres cocinados con productos animales que luego se retiran, etc), alimentos vegetales cocinados con aceite de pescado u otro aceite/grasa de origen animal, leches vegetales con suplementos de origen animal, etc. En definitiva, alimentos vegetales que no entrarían en una dieta vegana, al haberse explotado animales no humanos para su obtención, o a los cuales se les ha añadido indivisiblemente ingredientes de origen animal. en algún momento previo a su consumo.





En primer lugar, es fundamental no mezclar alimentos que puedan estar incluidos en recetas aptas para veganos/as con otros que no lo puedan estar, ni en un mismo plato, ni en la preparación previa, ni a la hora de cocinarlos, ni por supuesto al servirlos. **No vale eso de “bueno, se quita y ya está”.** Preparar, cocinar y servir los alimentos de origen vegetal separados de los de origen animal (Ej: alubias con verduras por un lado y el resto de «sacramentos» de origen animal por otro lado).

En el restaurante o bar, no utilizar los mismos recipientes, parrillas, freidoras, utensilios, etc. para los animales (y/o derivados) y para las verduras (y/o derivados). Después de usarlos para la carne, pescado, lácteos, etc., lavarlos bien antes de volver a usarlos o, mejor, tener otros por separado.

Es fácil preparar opciones aptas para la clientela vegana, sin que suponga mucho trastorno al funcionamiento habitual del negocio. Hay varias maneras:

1. **Preparar la comida** (platos, pintxos, burgers, pizzas, etc.) **con recetas 100% vegetales desde un principio** (la mejor opción. Así, la comida es apta para veganos/as y no-veganos/as). Hay infinidad de recetas aptas para veganos/as (en internet, libros, cursos, etc.), siendo muy fácil encontrarlas y prepararlas (incluso con ingredientes habituales fáciles de encontrar, usar y baratas). Si se quiere preparar opciones animales para el/la cliente no-vegano/a hacerlo posteriormente, de manera separada en otro recipiente o a la hora de servir. Por ejemplo, para tener una opción de legumbres 100% vegetal sólo hay que preparar las legumbres junto con los vegetales por un lado, (opcionalmente añadiendo sustitutos vegetales: chorizo vegetal...), y si se quiere, preparar los “sacramentos animales” para no-veganos separados de las legumbres en otro puchero. Y así las legumbres valen para veganos/as y no-veganos/as.

2. **Adaptar recetas tradicionales o recetas habituales del establecimiento** para hacerlas aptas para veganos/as (Ensaladas 100% vegetales (sin huevo, mayonesa, atún, etc) con amplia variedad de vegetales. Pasta con verduras. Arroces con verduras. etc. etc.). La clave es sustituir, en lugar de quitar. Sustituir siempre en la receta; no en el recipiente de la comida ya preparada, ni en el plato ya preparado o servido (Recordar: no ofrecer nunca a un/a vegano/a comida con animales o derivados de origen animal e ingredientes vegetales preparados o servidos en un mismo recipiente):

a) **Sustituyendo en la receta los ingredientes no vegetales por sus «sustitutos» vegetales** (por ejemplo, sustituir chorizo animal por chorizo vegetal, o el queso animal por el queso vegetal, o la hamburguesa animal por la hamburguesa vegetal, etc.)

b) **Sustituyendo en la receta los ingredientes no vegetales por otros vegetales o añadir más de los que ya llevan** (por ejemplo, sustituir los «ingredientes» animales de una pizza por otros vegetales)

c) **Eliminando los ingredientes no vegetales** (por ejemplo, la opción más fácil sería simplemente no poner el queso en una pizza de verduras, pero también sería la opción menos valorada. Y lógicamente si se cobra por ingredientes, o se cobra suplemento por incorporar más ingredientes, o por sustitutos vegetales, entonces en este caso también debiera cobrarse menos al llevar menos ingredientes)

**No usar grasas animales para cocinar:** mantequilla, aceite de pescado, grasa/manteca de cerdo, o similares. Usar siempre aceites vegetales.

**En lugar de rebozar con huevo, utilizar harina de tempura con agua** (Cuidado con algunos preparados para tempura, ya que llevan huevo o leche en polvo, y algunos también una cantidad exagerada de sal)

**Tener una despensa de básicos es muy aconsejable.** Hacer fondo o caldo base de verduras, sin animales ni derivados de origen animal. Tener una variedad de ensaladas fáciles de montar.

Si en lugar de preparar los alimentos en el establecimiento se decide comprarlos ya preparados (ej: alimentos procesados: hamburguesas vegetales, salchichas vegetales, el pan, etc; salsas: mahonesa, ketchup, etc), **es importante conocer y comprobar todos sus ingredientes, y por supuesto no ofrecerlos a la clientela vegana si llevan animales o derivados de origen animal** (hay empresas que etiquetan este tipo de productos como «vegetal» pero no son aptas para veganos/as al llevar derivados animales. Normalmente, este tipo de productos aptos para veganos/as llevan un sello o marca acreditativa). Especial dificultad tiene identificar los aditivos que se muestran con códigos, por los que aquí va un listado códigos de **aditivos de origen animal no aptos para veganos/as** [±].

– Listado completo de **ingredientes y sustancias** aptas y no aptas para veganos/as, [aquí](#).

– Listado completo de **aditivos alimentarios** aptas y no aptas para veganos/as, [aquí](#).

En la medida en que se pueda, parece una buena idea que sea la clientela quien elija los ingredientes de su comida (ensaladas bufet, hamburguesas y pizzas con ingredientes a elegir, etc.), y así todos/as contentos/as. También que cada uno/a se aliñe su ensalada como lo que crea conveniente.

Las consideraciones nutricionales para la población general en el uso saludable de ciertos ingredientes también lo son para la alimentación vegetal (uso de la sal, azúcares añadidos, etc.). Asimismo las normas de seguridad alimentaria y los consejos saludables de uso, manipulación, preparación, etc, de alimentos son también de aplicación para una alimentación 100% vegetal.

### En el momento de servir la comida:



**Si se ofertan opciones veganas, en la cocina deben estar preparadas para ser servidas al mismo tiempo que el resto de opciones no-veganas del menú**, por lo que se debe servir al/los comensal/es vegano/s a la vez que a sus acompañantes, sin dejarlo/s mirando cómo los demás comen mientras espera/n a que le/s preparen su comida, y terminar sirviéndoselo cuando el resto ya casi ha acabado.



Si se ofertan pintxos, tener siempre algunos pintxos 100% vegetales (al menos, uno), y cuando se terminen hacer más o reponer (no esperar a que, a falta de pintxos 100% vegetales, coman del resto de pintxos; un/a vegano/a no comerá otros pintxos que no sean aptos)

Utilizar pan apto para veganos/as (ver apartado "pan")

**Marcar los pintxos de la barra que sean aptos para veganos de manera clara y fácilmente identificable**, pero no separarlos del resto como si sólo fueran para un cierto tipo de clientela. La clientela habitual y/o no vegana también puede beneficiarse de ellos y al establecimiento también le saldría más rentable.

**Es buena idea identificar los pintxos con cartelitos**, y además de indicar los alérgenos, ingredientes, etc., sería muy recomendable incluir una leyenda ("100% vegetal", "vegano", o "apto para vegan@s") en los que así sean, para que de esta manera la clientela pueda identificar rápidamente las posibles opciones. Así también se evita que la clientela esté continuamente preguntando al personal por cada pintxo o por cada producto, con la pérdida de tiempo y productividad que eso conlleva para la plantilla.

## HOSTELERÍA. FICHAS FORMATIVAS

### Elementos que componen una pizza vegana(\*)



Si **ALGUNO** de los elementos que componen la pizza **no es vegano**, esa pizza **NO ES** vegana, y **NO SE DEBE** etiquetar dicha pizza como “vegana”.

(\*) Definición “Vegano”: “Principio ético contrario a la explotación de los animales no humanos por parte del ser humano”. Aplicado a productos y servicios, significa: “libre de explotación animal”, es decir, que no contiene ningún ingrediente de origen animal, y para su elaboración o prestación no se han utilizado animales ni derivados.

**Es fácil tener al menos una opción de pizza 100% vegetal**, sustituyendo el queso normal por otro queso vegetal (ahora hay cantidad de opciones en el mercado) sobre una variedad de verduras. En caso de no tener queso vegetal, sustituirlo por AOVE o por más verduras.

**Es importante que la masa de la pizza no lleve “ingredientes” de origen animal** (ver apartado “pan”)

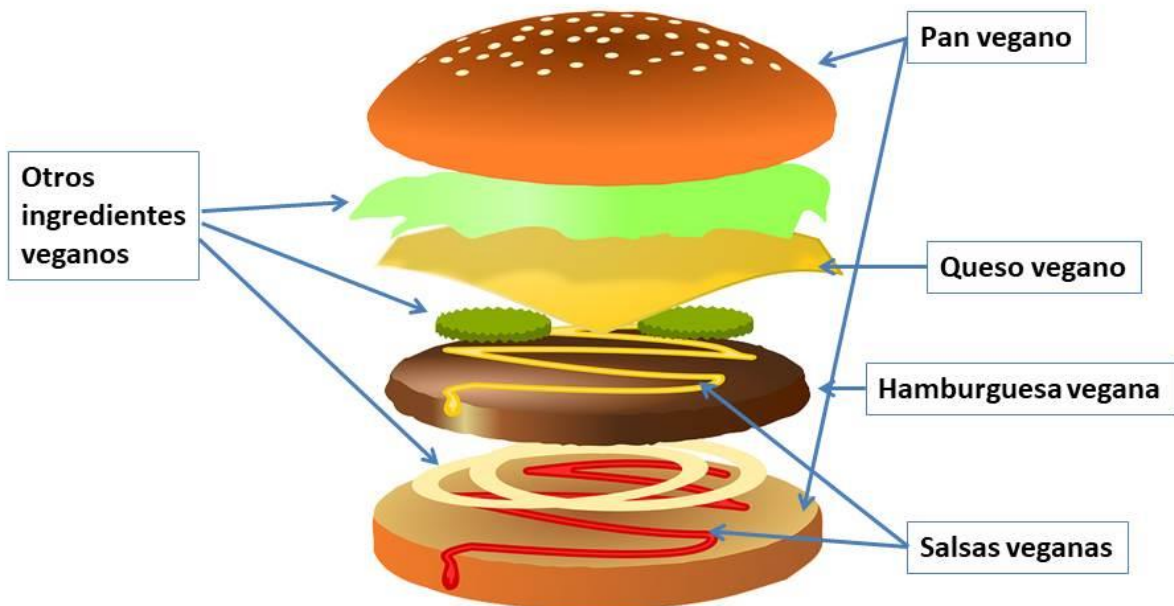
## PASTA

Es importante **NO** utilizar pasta (en cualquier formato) hecha o fortificada con huevo, leche en polvo u otros “ingredientes” de origen animal.



## HOSTELERÍA. FICHAS FORMATIVAS

### Elementos que componen una hamburguesa vegana(\*)



Si **ALGUNO** de los elementos que componen la hamburguesa **no es vegano**, esa hamburguesa **NO ES** vegana, y **NO SE DEBE** etiquetar dicha hamburguesa como “vegana”.

(\*) Definición “Vegano”: “Principio ético contrario a la explotación de los animales no humanos por parte del ser humano”. Aplicado a productos y servicios, significa: “libre de explotación animal”, es decir, que no contiene ningún ingrediente de origen animal, y para su elaboración o prestación no se han utilizado animales ni derivados.

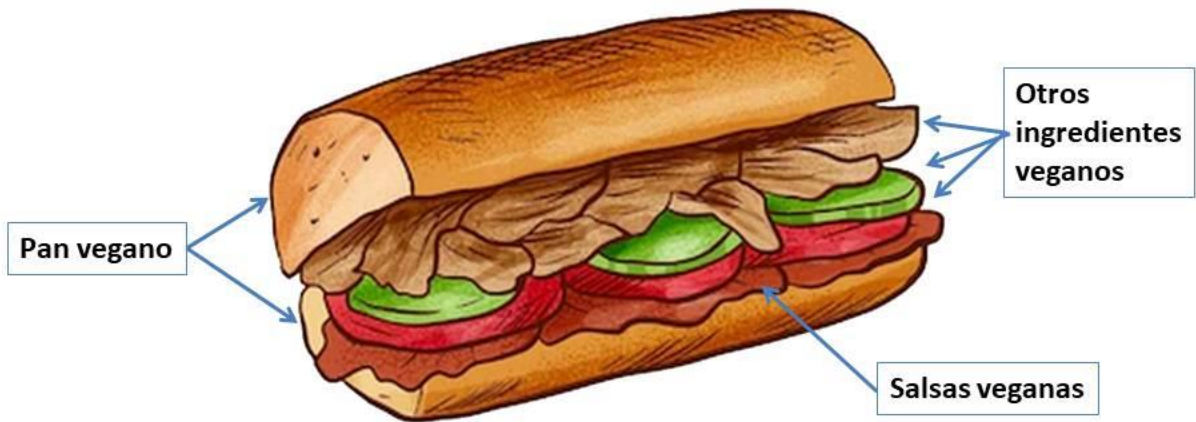
Si se ofertan hamburguesas, **tener siempre a mano medallones de hamburguesas 100% vegetales** (algunas se guardan en el frigo y otras ya se venden congeladas, por lo que aguantan mucho tiempo), servido con otros alimentos y salsas 100% vegetales, y un pan que no lleve «ingredientes» de origen animal (ver apartado “pan”). **Es importante no freír los medallones junto con otras hamburguesas de origen animal, ni en el mismo aceite.**

Si bien no es obligatorio, si se añaden, **tanto la salsa como el queso han de ser veganos** (no vegetariano). Los típicos quesos son los quesos en lonchas, pero más ricos y saludables son los de frutos secos fermentados.

Los medallones de las hamburguesas pueden ser caseras (hechas en el mismo establecimiento) o compradas en el mercado ya elaboradas. **En este último caso, hay que tener especial precaución con la lista de ingredientes**, ya que las hamburguesas etiquetadas como «vegetales» de algunas marcas no son aptas para veganos/as, sino para vegetarianos/as (ya que llevan huevo, o algún derivado lácteo, etc). Comprobar que lleven el sello vegano.

Es más rentable tener hamburguesas veganas que hamburguesas vegetarianas, por ser aptas tanto para veganos-as como para vegetarianos.

## Elementos que componen un bocadillo vegano(\*)



**Si ALGUNO de los elementos que componen el bocadillo no es vegano, ese bocadillo NO ES vegano, y NO SE DEBE etiquetar dicho bocadillo como “vegano”.**

(\*) Definición “Vegano”: “Principio ético contrario a la explotación de los animales no humanos por parte del ser humano”. Aplicado a productos y servicios, significa: “libre de explotación animal”, es decir, que no contiene ningún ingrediente de origen animal, y para su elaboración o prestación no se han utilizado animales ni derivados.

- Contenido: Muy fáciles de preparar solo con ingredientes vegetales.
- Sobre el pan, ver apartado “pan”
- Tener muy en cuenta que etiquetar como “vegetal” un bocadillo, un sandwich, un pintxo , etc, significa que sea 100% vegetal.

### SALSAS

Utilizar siempre salsas 100% vegetales (veganas, no vegetarianas). Hoy día hay infinidad de salsas veganas, aptas para veganos-as, con gran variedad de sabores (si hay dudas comprobar que lleven el sello vegano). También se pueden hacer caseras, teniendo cuidado de no incluir ningún ingrediente de origen animal.





**Leches veganas, por supuesto.** Tener siempre alguna leche vegana. Las más baratas no siempre son las mejores (ni tampoco las más caras). Hay tantos sabores y composiciones nutricionales como leches veganas diferentes hay en el mercado. Es recomendable catar algunas para luego seleccionar y ofrecer un buen producto a gusto de la clientela.

O mejor aún, al igual que hacen con el resto de platos o postres, **podrían ofrecer leche vegana casera**, hecha por ustedes mismos en el mismo establecimiento, muy fácil de hacer (hay mucha información en internet al respecto) e incluso más barata, y al que sacarán mayor beneficio (además de preparar la leche en sí, la pulpa usada se reutiliza para preparar otras recetas).

No hace falta tener un gran surtido de leches. **Tener una está bien, pero estaría mejor tener algunas para elegir.** Hoy día hay cantidad de tipos de leches veganas en el mercado, incluso a precios similares a los de origen animal. Las opciones más recomendables para la hostelería serían, primero las leches sin gluten, sin soja y sin frutos secos (Por ejemplo, leche de arroz, de coco, etc) ya que con ellas abarcarían a mayor clientela potencial (veganos, vegetarianos, celíacos e intolerantes al gluten, alérgicos o intolerantes a la lactosa, alérgicos a la soja, a los frutos secos etc); segundo, resto de leches veganas (soja, avena, almendras, avellanas, etc.) en función de lo que se desee en ese momento (más nutritivas, sabores diferentes, evitar alérgenos, etc).

**La leche sin lactosa (al igual que la desnatada) sigue siendo leche de origen animal, por lo que NO es apta para veganos/as.**





El pan, que sea pan básico (el pan es solo harina, agua, sal y levadura), o con cereales, semillas, frutos secos, o especias vegetales añadidas. Estos panes **Sí son aptos para veganos/as.**

Los panes de moda que llevan huevo, mantequilla, leche, suero de leche, caseína, gelatina, jalea real, miel, u otros «ingredientes» añadidos de origen animal **NO SON APTOS PARA VEGANOS/AS.** [+]. Este criterio **también es de aplicación a la masa para pizzas, empanadas, hojaldres, y similares** que lleven esos u otros «ingredientes» de origen animal.

Tan importante es saber los ingredientes del pan, como del resto de alimentos.

**No untar el pan** (ya sea para comer, para burgers, para bocadillo, etc) **con mantequilla, queso o mayonesa de origen animal.** Tampoco con salsas que tengan algún ingrediente de origen animal. Sólo por ese detalle ese producto ya no es apto para veganos/as. Si se quiere, hay variedad de mantequillas/margarinas, quesos y mayonesas vegetales en el mercado, aptas para todos/as.

**No dorar** las masas de empanadas, empanadillas y similares, con huevo o mantequilla. En su lugar utilizar aceite de oliva u otro aceite vegetal. **Tampoco** utilizar grasa animal en la masa.

## QUESOS VEGANOS



Foto de planetavegano.com

**El queso que se ofrezca o se utilice, por supuesto, ha de ser vegano (no vegetariano).** Hoy día hay infinidad de marcas y tipos de quesos veganos. Pero en general se podrían dividir en dos clases:

- Fermentados y/o curados (a base de frutos secos), más ricos y saludables, e ideales para presentación en tablas de degustación,
- No fermentados (a base de coco o grasas saturadas). Se utilizan más en lonchas, rallados,, etc, como ingrediente de otras preparaciones (hamburguesas, pizzas, gratinados, etc.)

## BEBIDAS



Alcohólicas. **OJO! Todavía hay muchas marcas de vinos, cervezas, etc., que no son aptas para veganos/as,** aunque cada vez hay más que se elaboran sin derivados animales (durante el proceso de clarificación) y que ya etiquetan como “apto para veganos”. Así como bebidas de más graduación alcohólica (tipo «Baileys», etc).

En esta dirección se puede consultar si una bebida alcohólica es apta para veganos/as: [Bernivore](#)

Sin alcohol. Agua, zumos, batidos sin leche animal, infusiones, smoothes, kombucha, kefir de agua, etc.

### DECORACIÓN



**Cuidar que los detalles estéticos del establecimiento** como la fachada, el escaparate, la decoración interior del local, el mobiliario, etc. **no lleven materiales de origen animal.** ¡todo cuenta!

Un local haciendo ostentación de cadáveres animales (animales disecados en las paredes), partes de cadáveres (jamones colgando, animales en la barra, fotografías, etc), olores intensos a carne frita, etc, **difícilmente atraerá a clientela vegana aunque tenga opciones para ellos/as.**

Tampoco invita a entrar ver, por ejemplo, que las sillas, asientos, butacas, paredes, etc, estén forradas de piel de animal (cuero, etc.), ni que el textil (mantelerías, servilletas, cortinas, etc.) sea de origen animal (lana, seda, etc.) o contengan componentes de origen animal.

### OTROS SERVICIOS



Como una norma de higiene es lavarse las manos al menos antes de comer, **sería de agradecer que el jabón del baño no tuviera componentes de origen animal,** así como las toallas y resto de objetos del baño, de manera que sean aptos para todo tipo de clientela.



- **No confundir «vegano» con «vegetariano».** Tener claro los dos conceptos. Tener en cuenta que las opciones veganas son aptas para ambos, mientras que las opciones vegetarianas no son aptas para veganos/as, por lo que preparando opciones veganas se llega a más clientela.
- **Utilizar el término “vegetal” correctamente.** Un mal uso del término “vegetal”, además de dar una imagen de desconocimiento de lo que es vegetal y animal, está muy mal visto por considerarse un intento de engaño hacia los vegetarianos/as y veganos/as, y por consiguiente infunde desconfianza y mala imagen al establecimiento. Por otro lado, se podría estar incurriendo en publicidad engañosa (al ofertar algo diferente a lo que se publicita, es decir, ofertar como vegetal algo que lleva animales o derivados animales), un engaño, por consiguiente, posibilidad de reclamación.
- **No limitar la oferta de opciones aptas para veganos/as solo a la clientela vegana.** Tenerlas a la vista (ya sea la carta/menú o las opciones de barra), de manera que la clientela no vegana también se pueda beneficiar de ellas (ya sea por probar, por salud, por cualquier otro interés, etc.), y consecuentemente dar mayor salida a esas opciones.
- **No esta bien visto cobrar suplemento por sustituir «ingredientes» de origen animal por su «equivalente» de origen vegetal,** al menos cuando hablamos de cantidades pequeñas o de materias primas con precios similares (por ejemplo, cobrar suplemento por utilizar un poco de leche vegetal en lugar de leche de vaca al sacar un cortado de café).

- Cada vez hay más familias y grupos de personas compuestos por uno o más personas veganas, personas con intolerancias o simplemente que prefieran una alimentación 100% vegetal, por lo que **si tienes suficientes opciones aptas para dichas personas, no sólo atraerás a personas veganas, sino también a sus acompañantes**. En una comida de grupo, con que haya un vegano/a que no pueda comer en ese establecimiento, lo más probable es que el grupo tampoco lo haga y se vayan a otro sitio. Tener opciones aptas para veganos marcará la diferencia.
- **Servir un menú digno u opciones dignas (calidad y cantidad)**, en consonancia con la categoría del local y como mínimo al mismo nivel de la comida de los comensales/acompañantes no veganos. **Es mejor y más honesto decir que no se tienen opciones aptas para veganos/as, que decir que sí e improvisar cualquier cosa de mala manera**. Si se hace con la intención de ganar un cliente lo más probable es que lo pierdas, estés sujeto a malas críticas y/o reclamaciones, y a la larga perder más clientes potenciales. No es aceptable servir cualquier cosa y decir que es apto para veganos/as. Se tomaría como una tomadura de pelo y engaño. (Por ejemplo, no es aceptable limitarse a abrir un bote de champis, acompañarlo de patatas fritas, lechuga y tomate, y decir que eso es un menú vegano para salir del paso, y además cobrarlo como si fuera el menú que se oferta en el establecimiento. Y desde luego es totalmente inaceptable que pasen hechos similares habiendo realizado una reserva como cliente vegano/a con suficiente antelación).
- **Tampoco es aceptable** publicitar que se tienen opciones veganas y no incluirlas en la carta/menú (ofertarlas fuera de carta, sin la debida información sobre alérgenos, etc.), o cuando te sientas a comer resulta que sólo hay una opción, o resulta que tenías que haberlas encargado con días de antelación, o servir opciones básicas, de calidad claramente inferiores al resto de opciones no veganas, (por ejemplo, hacer publicidad que se tiene menú vegano o opciones veganas, y éstas sean una ensalada de tomate y lechuga, pasta con tomate, y de postre, fruta, mientras las opciones no-veganos son más elaboradas y variadas ocupando varias páginas de la carta/menú).
- **Y al contrario, la clientela vegana agradecerá mucho el esfuerzo y el empeño del personal del establecimiento que, sin tener opciones para ellos/as, les preparan con mimo y buen hacer un buen menú o unas buenas opciones**. En estos casos es buena idea preguntar a la clientela por posibles opciones o gustos, para orientar a la cocina qué preparar.

### 3. Consejos generales, tanto para RESTAURACIÓN como para HOSPEDAJE



Tanto en el ámbito del hospedaje como en el de la restuaración, **es aconsejable trabajar con proveedores-as que:**

- **Estén medianamente formados-as e informados-as, y conozcan el verdadero significado de los términos “Veganismo” y “Vegano”, y de lo que ello implica.**
- **Estén actualizados-as en alimentación 100% vegetal y sin explotación animal.**
- **Estén actualizados-as en materiales para hostelería sin componentes de origen animal, y sin explotación animal.**

De esta manera te podrán asesorar en nuevos productos, tendencias del sector, etc, y además te pueden proporcionar productos de muy buena calidad.

No escatimar en calidad, pues la clientela vegana (al igual que la clientela no-vegana) valorarán negativamente unas opciones (en el caso que nos ocupa, veganas) de mala calidad.

Que además sean productos, servicios o instalaciones ecológicos, km0, etc, son pluses que se valoran.



**De nada sirve tener opciones aptas para veganos/as, si nadie lo sabe.**

- **Anuncia bien tus opciones aptas para veganos/as.** Destácalo en el exterior del establecimiento (puerta de entrada, ventana, tablón exterior, etc.). Si sólo se pone en el interior, desde fuera no se ve, y no invita a la gente a entrar.
- **Contacta con guías especializadas** para que conozcan tus opciones y te incluyan en sus guías. **Anúnciate en medios de comunicación y revistas especializadas.**
- **Anúncialo en tu web y en las RRSS**, y comparte contenidos de valor para tu potencial audiencia vegana.
- **Comunícate con grupos locales de personas veganas, o grupos que opten por este tipo de alimentación, etc. Interactúa con tu clientela vegana.** Conócelos, conoce sus gustos, etc. A medida que pasa el tiempo y vas conociendo más a tu público, podrás ir incluyendo nuevos productos y servicios orientados a las necesidades y gustos de tus clientes.
- **Tener una página web es imprescindible**, es tu carta de presentación online, y la información que incluyas es tuya y permanente (no como en RRSS que lo publicado es temporal y no tienes control sobre ello). **Actualiza tu web y la información sobre las opciones que ofreces.**

**Los establecimientos que NO ofrezcan alimentación y/u hospedaje apto para vegan@s estarán limitando su mercado.**

**Más información, aquí:**

**[LISTADO / DICCIONARIO DE TÉRMINOS](#)**

**[GUÍA PRÁCTICA HOSTELERÍA \(II\)](#)**

**[GUÍA VEGANA “HORECA” PARA HOSTELERÍA](#)**

**[INGREDIENTES APTOS Y NO APTOS PARA VEGANOS-AS](#)**

**[ADITIVOS ALIMENTARIOS APTOS Y NO APTOS PARA VEGANOS-AS](#)**

