Los rostros más populares de Veganuary 2026

Comunicados | 19/01/2026 | 00:00

Este año, la campaña cuenta con nuevos embajadores como la atleta paralímpica Elena Congost y el actor Matthew Modine, conocido por dar vida al inquietante Dr. Brenner en la serie Stranger Things

Este año, la campaña cuenta con nuevos embajadores como la atleta paralímpica Elena Congost y el actor Matthew Modine, conocido por dar vida al inquietante Dr. Brenner en la serie Stranger Things

Veganuary ya está en marcha, inspirando un año más a millones de personas en todo el mundo a probar el veganismo durante el mes de enero. Como cada año, rostros populares de distintos ámbitos de la cultura, el arte, el deporte y el entretenimiento apoyan la campaña, contribuyendo a normalizar y acercar la alimentación vegetal a un público cada vez más amplio y diverso.

Entre las incorporaciones más destacadas se encuentra una de las grandes referentes del deporte español: Elena Congost, atleta paralímpica especializada en atletismo T12/B2, con un palmarés que incluye el oro en maratón en los Juegos Paralímpicos de Río 2016 y la plata en 1.500 metros en Londres 2012.

"Desde que adopté una alimentación vegetal, no solo me siento más fuerte y con más energía, sino que también entreno y compito con la tranquilidad de saber que mi manera de vivir está alineada con mis valores", señala Congost. "El veganismo no es una limitación, es una herramienta que me permite cuidar mi cuerpo, respetar a los animales y reducir mi impacto en el planeta. Poder demostrar que se puede rendir al máximo nivel sin causar sufrimiento es, para mí, una de las mayores victorias".

Como muestra de que el veganismo no solo es compatible con el deporte, sino que incluso puede suponer una ventaja a la hora de competir, la subcampeona del mundo de natación artística Emma García, embajadora habitual de Veganuary, declara: "He comprobado que el veganismo no te hace débil, sino que, al contrario, te potencia. Además, estoy muy feliz de poder lograrlo sin que ningún animal tenga que sufrir por ello ni estar involucrado, salvando miles de vidas y mejorando también el impacto medioambiental".

En el ámbito del cine y la cultura, destaca un año más el respaldo a Veganuary de embajadores y embajadoras muy queridos por el público, como el actor Dani Rovira y las actrices Clara Lago,

Núria Gago y Elisabeth Larena.

En esta edición de Veganuary 2026 ha generado especial atención el apoyo de Matthew Modine, quien, coincidiendo con el final de Stranger Things, ha querido sumarse públicamente a la campaña. El actor, que es vegano desde hace años, subraya que reducir el consumo de productos animales es una de las maneras más eficaces de proteger el planeta y sus recursos.

Así, Modine se une a una larga lista de celebridades internacionales como Billie Eilish, Joaquin Phoenix, Alicia Silverstone, o Evanna Lynch, que inspiran a millones de personas en todo el mundo a dar pasos hacia una alimentación vegetal durante el mes de enero y más allá.

Participar en Veganuary es totalmente gratuito. Las personas interesadas pueden inscribirse en https://veganuary.com/es-es/ para recibir el ebook de recetas de celebridades, el ebook de recetas de proteínas vegetales, el kit oficial de inicio de Veganuary y 31 correos electrónicos diarios repletos de información nutricional, deliciosas recetas, planes de comidas y consejos útiles.

Autor: Redacció

https://gironanoticies.com/comunicado/286595-los-rostros-mas-populares-de-veganuary-2026.htm