

veritas

La ruta de la fresa

Flor de Doñana Biorganic. Espacio Natural de Doñana. Huelva

nº85

veritas

Evidentemente, este papel es 100% ecológico y reciclado.
Número 85 • Febrero 2017 • www.veritas.es



Y destacamos:

Dra. Raigón. Energía líquida

Mai Vives. El comer y el condimentar todo es empezar

Adam Martín. Integral, mucho mejor

SUPERMERCADOS
veritas
ALIMENTOS DE VERDAD

15 AÑOS
LLEVANDO SALUD
A TU CASA



carlota closas, ana moreno
departamento de marketing

Estamos preparando un proyecto muy bonito, de esos que empiezas a hablar y pasan las horas volando. Un proyecto que estamos cocinando a fuego lento, volcando todo nuestro cariño, y es que así es como hacemos las cosas que nos importan.

Pero esto no lo vamos a hacer solas. Estamos tejiendo una red de personas –profesionales que admiramos– que brillan aportando su experiencia y creatividad.

No queremos darte muchas pistas... Déjanos sorprender. Sólo te avanzamos que este año en Terra Veritas los niños y niñas más curiosos van a encontrar un espacio para crecer, divertirse y compartir.

Recetas, consejos nutricionales, menús, novedades, concursos y mucho más. ¡Síguenos!



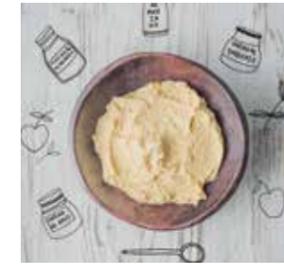
sumario



Niños 4
¿Se pueden prevenir las alergias?



Comer para ser mejores 8
Integral, mucho mejor
Adam Martín



The beauty kitchen 11
Mascarilla facial equilibrante con manzana
Mamita Botanical



Divulgación 12
Energía líquida
Dra. Raigón



Diversidad 18
El comer y el condimentar todo es empezar
Mai Vives



Nuestra panadería 22
Pizzas artesanas



Reportaje 24
La ruta de la fresa



Sin barreras 29
¡Para ser una madre non stop hay que comer bien!
Emma Roca



Estilo de vida 30
Espalda sana



Los consejos de Andrea 34
Menopausia: alimentos que ayudan
Andrea Zabala Marí



Técnicas de cocina 36
La reina de los cereales
Mireia Anglada



A propósito de... 40
Hoy nos ocupamos de los estudiantes y de los deportistas
Mireia Marín



Bienestar. Belleza 42
Sólo para tus labios
Nuria Fontova



ecoVeritas 44
Comprometidos por una Barcelona + Sostenible



El rostro nos habla 46
¿Qué indica el ceño fruncido?
Mai Vives



Con mucho gusto 48
Pizza de brócoli y tomates cherry, bolitas de zanahoria y salteado de garbanzos y hortalizas con crema de queso

¿Se pueden prevenir las alergias?

Cada vez hay más alergias entre los niños y la ciencia baraja diversas posibilidades para explicarlas. Sin embargo, estudios recientes están dejando obsoletas algunas de las recomendaciones de los últimos años y proporcionan nuevas ideas para prevenirlas.



Según datos de la Sociedad Española de Inmunología Clínica y Alergia Pediátrica (SEICAP), entre un 4 y un 8% de los niños españoles padecen alguna alergia y es probable que la cifra llegue al 10% en los próximos años. En algunos casos, como en el de los cacahuets, las alergias se han doblado en sólo 10 años en todo el mundo. ¿Cuál es el motivo? Hay diversas razones que explican este incremento, más allá de los genes.

La predisposición genética juega un papel importante en algunas alergias, pero no tanto como se suele creer, puesto que los genes interactúan con factores ambientales y, en función de éstos, pueden causar los problemas o no. Dicho de otro modo: tener unos padres con alergias hace que haya más predisposición a padecerlas, aunque en la mayoría de casos el entorno tiene un peso específico mucho más importante que la genética. Y, en este sentido, la alimentación es fundamental, ya que (como sabemos gracias a la nutrigenética) los alimentos son capaces de activar o desactivar genes. Por tanto, el entorno es muy importante y las ideas que se tenían sobre cómo usarlo a nuestro favor para evitar determinadas alergias parece que están cambiando de manera radical los últimos años.

Un vistazo a la alimentación de la madre

Entre las hipótesis que todavía están vigentes, algunas apuntan a la alimentación materna durante la gestación y la lactancia, que podría jugar un papel importante en las alergias, intolerancias y también en las preferencias alimentarias de sus hijos. Siempre se había aconsejado que si había antecedentes familiares se siguiera una dieta estricta libre de alérgenos, pero estas recomendaciones han quedado obsoletas e incluso se consideran contraproducentes. La lactancia materna es una de las mejores vacunas naturales contra la mayoría de las alergias, porque los anticuerpos de la madre pasan al bebé fortaleciendo sus defensas, pero según los últimos estudios parecería una buena idea ofrecerle alimentos sólidos antes de los seis meses de edad.

La importancia de jugar al aire libre

Otras hipótesis consideran que la contaminación ambiental también puede ser parcialmente responsable, o que el exceso de higiene y de medicamentos propio de las sociedades desarrolladas hace que las criaturas tengan un sistema inmunológico más débil y que, por lo tanto, estén más predispuestas a padecer alergias. Un estudio publicado el año pasado revelaba que la alta exposición de los niños de la comunidad amish de los Estados Unidos a los microbios del ganado desde muy pequeños podría explicar la baja prevalencia de asma en esta comunidad.¹ Así, los especialistas recomiendan que los niños jueguen al aire libre y algunos han llegado a recomendar sin ambages que se ensucien más. Lo de jugar al aire libre, además, podría tener otro beneficio añadido para los pequeños, ya que hay estudios que relacionan directamente el descenso de vitamina D y la prevalencia de alergias, aunque no son concluyentes.

Igualmente, algunos especialistas defienden que el parto vaginal, cuando es posible, contribuye a fortalecer las defensas del recién nacido gracias a la exposición a las diferentes bacterias que se encuentran en el tracto vaginal.

Dieta variada sin procesados

Otra de las posibles causas es la sobreexposición a determinados alimentos a causa de una dieta poco variada y basada en procesados industriales. Aunque parezca justo lo contrario, a juzgar por la cantidad de paquetes distintos que hay en los supermercados, estos productos suelen incluir siempre unos ingredientes fijos: trigo con exceso de gluten (en concreto, con demasiada gliadina), coco, soja... Ello hace que la dieta sea cada vez más monocorde, y una exposición continuada a los mismos alimentos o ingredientes podría generar respuestas exageradas del sistema inmune ante su ingesta.

Ofrecer antes los alimentos conflictivos

Hasta hace unos años se creía que una exposición excesivamente temprana a determinados alimentos podía provocar determinadas alergias, así que absolutamente todas las recomendaciones médicas aconsejaban esperar un tiempo prudencial antes de introducir dichos alimentos en la dieta infantil. Sin embargo, las últimas investigaciones han arrojado nuevos datos y señalan que retrasar su consumo podría estar propiciando la aparición de la alergia, que es justamente lo que se pretende evitar.

Un estudio de hace un par de años del New England Journal of Medicine concluía que la exposición temprana a los cacahuets (entre los cuatro y los seis meses) es fundamental para evitar posteriores alergias, incluso en niños de alto riesgo.² En un ensayo clínico en el que participaron más de 600 niños, los investigadores descubrieron que la exposición temprana llevó a una reducción del 81% en el inicio de las alergias al cacahuete entre los lactantes de alto riesgo. El pasado 5 de enero, el Instituto Nacional de Alergias y Enfermedades Infecciosas (NIH) de los Estados Unidos publicó una serie de directrices clínicas actualizadas para ayudar a los padres a entender cuándo y cómo deben introducir cacahuets en la dieta del niño. En resumen, proponen que los cacahuets se introduzcan entre los 4 y los 6 meses, principalmente en los que tienen un alto riesgo de desarrollar alergias a este producto (por ejemplo, si ya tienen eczema grave, alergia a los huevos o ambos), siempre siguiendo las instrucciones del médico.³ El resto pueden introducir los cacahuets de manera libre. Naturalmente, estos alimentos no se deben dar enteros, sino adaptados a la alimentación del pequeño y siempre tras consultar previamente con el especialista. Estas pautas abrirían una nueva esperanza para todo tipo de alergias alimentarias (al pescado, a los frutos secos...), aunque habrá que esperar a nuevos estudios para confirmarlo. ▣

Bibliografía

1. Stein, M. M., Hrusch, C. L. et al. (2016). Innate immunity and asthma risk in Amish and Hutterite farm children. *New England Journal of Medicine*, 375(5), 411-421.
2. Du Toit, G., Roberts, G., Sayre et al. (2015). Randomized trial of peanut consumption in infants at risk for peanut allergy. *New England Journal of Medicine*, 372(9), 803-813.
3. <https://www.niaid.nih.gov/news-events/nih-sponsored-expert-panel-issues-clinical-guidelines-prevent-peanut-allergy>

pequeño
xef

Granola casera de avena y avellanas

El desayuno es la comida más importante del día y es fundamental que sea altamente nutritivo y energético. La granola es muy fácil de hacer, está buenísima y puedes cocinarla para varios días con los cereales y frutos secos que más gusten a tu hijo. ¡Aprended a prepararla juntos!

Ingredientes

- 350 g de copos de avena Suprem Biocop
- 100 g de quinoa hinchada
- 200 g de avellanas
- 170 g de miel
- Chocolate negro
- Coco deshidratado

Elaboración:

1. Calienta el horno a 90 °C.
2. Enseña a tu hijo a utilizar la balanza de cocina y deja que él mismo pese los cereales y las avellanas.
3. En un bol, el pequeño puede ir mezclando la avena, la quinoa hinchada, las avellanas y la miel hasta que quede todo bien integrado.
4. Pon papel de hornear en una bandeja de horno, vierte la masa y pide al niño que la extienda con cuidado.
5. Hornea durante unos 20 minutos, mezclando de vez en cuando para que se dore bien. Si crees que es necesario, hornea un rato más. Entretanto, corta en trozos pequeños el chocolate.
6. Saca del horno la granola y deja enfriar.
7. Una vez se haya enfriado totalmente, el pequeño ya puede añadir el coco deshidratado y el chocolate a su gusto.
8. La granola se conserva perfectamente entre 2 y 3 semanas en un bote de cristal hermético.



Receta de @greenmamabcn 



♥ Copos de avena Suprem 500g



bioBel
ecológico de Beltrán
ecological by Beltrán

Limpieza ecológica para un hogar saludable

Cuida de ti y de los tuyos

Los primeros detergentes eco fabricados en España, a base de jabonería natural y sin necesidad de suavizante. Elaborado con ingredientes de origen vegetal y con garantía Ecocert.

 www.jabonesbeltran.com



Adam Martín
Master en nutrición y salud
Director de barcelonabealthy.com

Integral, mucho mejor

Los beneficios de los cereales integrales parecen inagotables y cada vez aparecen más estudios que lo confirman. A pesar de todo y de forma inexplicable, seguimos prefiriendo productos refinados, que desde el punto de vista nutricional apenas tienen interés.

Durante años hemos asociado los alimentos integrales con los productos dietéticos y adelgazantes pero, aunque lo integral pueda ayudar en algo a perder peso, lo cierto es que integral es cualquier alimento que no ha sido procesado ni refinado, y que llega a nuestro plato prácticamente como ha sido cultivado. Por lo tanto, el concepto 'integral' significa 'entero' y no se circunscribe solo a los cereales integrales, sino que también pueden ser integrales la fruta, la verdura, los frutos secos o las legumbres, en el sentido de que mantienen su integridad, de que no han sido manipulados. La manipulación del hombre no es mala per se; incluso hay ocasiones en que es necesaria, ya que hay alimentos que solo son comestibles si se manipulan previamente. Pero manipular alimentos con sustancias químicas de síntesis para volverlos más atractivos o manipularlos despojándolos de todas las sustancias beneficiosas que contienen para tener que añadirseles después, una práctica habitual en la industria alimentaria, son cosas que no tienen el menor sentido.

Vale la pena detenerse en los cereales y explicar por qué es tan vital que sean enteros: la mayoría de los especialistas atribuyen parte de los problemas actuales de salud —obesidad, diabetes, problemas cardiovasculares, etc.— a la escasa ingesta de cereales integrales y al exceso de cereales refinados. ¿Qué tienen los cereales integrales?

Las versiones integrales son mejores

El grano del cereal crece envuelto en una serie de capas, la mayoría de las cuales se eliminan durante el proceso de refinado, que transforma, por ejemplo, un grano de arroz integral en uno

blanco. Este proceso permite que el grano se pueda conservar en buenas condiciones durante más tiempo, pero tiene efectos colaterales, porque elimina toda la fibra del grano y se pierden la mayoría de los nutrientes que contiene éste, a excepción de unos pocos minerales y vitaminas. Después del refinado solo queda una parte del grano, el endosperma, que es la parte más grande del cereal y está formada sobre todo por hidratos de carbono complejos (almidones) y proteínas. Quedan fuera partes como el germen o embrión, formado por enzimas, proteínas, ácidos grasos esenciales, minerales y vitaminas (en especial B y E), o el salvado, que contiene fibra y minerales. Al final obtenemos un cereal del que se han eliminado gran parte de los nutrientes —en el caso de la harina blanca el proceso de refinado los elimina prácticamente todos, a excepción de los hidratos de carbono simples y unas pocas proteínas—, y el resultado es que obtenemos calorías casi vacías, que nos llenan pero que apenas nos nutren, una versión pobre, casi escuálida del original integral.

Beneficios de la fibra

Según un estudio reciente publicado en *The British Medical Journal*, las personas que consumen cereales integrales tienen menor riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares y cáncer. También tienen menor probabilidad de morir prematuramente, y en concreto, de hacerlo por enfermedades respiratorias, ictus, infecciones y diabetes.¹

Una de las razones de estas maravillosas propiedades puede que sea la fibra de los cereales. Los estudios nos dicen que la fibra influye de manera positiva en los niveles de colesterol,

insulina y glucosa, entre otras ventajas (ver recuadro). Las recomendaciones actuales aconsejan tomar unos 25-30 g de fibra al día, ya sea de cereales, legumbres, fruta o frutos secos.

Sin embargo, a pesar de todos estos beneficios, los científicos aún no saben cuál es el nutriente que hace que los cereales integrales sean tan beneficiosos: algunos hablan de la fibra, y otros del ácido fólico, los antioxidantes o las vitaminas del grupo B que contienen. Lo más probable es que todos los nutrientes de los cereales integrales funcionen en sinergia, como explican los epidemiólogos de la Universidad de Minnesota David R. Jacobs y Lyn M. Steffen en un estudio publicado en 2004 en el *American Journal of Nutrition*.² Estos científicos, tras revisar las investigaciones sobre el tema, encontraron pruebas suficientes como para afirmar que una dieta rica en cereales integrales reducía la mortalidad por cualquier causa (exceptuando los accidentes, claro está). Y aún hay algo más interesante: ninguno de los nutrientes podía explicar por sí solo estos beneficios, pero... ¡tampoco podían hacerlo todos los nutrientes juntos! Las personas que obtenían las mismas cantidades de nutrientes de otras fuentes alimentarias no estaban tan sanas como las que

comían cereales integrales. Un argumento de peso para dejar de estudiar los nutrientes de los alimentos por separado y empezar a plantearse que lo importante podría ser el todo, no la suma de las partes, y el contexto. El doctor T. Colin Campbell, autor del famoso Estudio de China, dice en su libro: "La lista de los nutrientes que contiene una zanahoria es sin duda incompleta. Cada mordisco contiene todos estos nutrientes, que son productos químicos, y cada uno de ellos interactúa con el resto y con la química de nuestro propio organismo. Es un proceso muy complejo, y los científicos aún no entienden exactamente cómo interactúa cada sustancia química con el resto de sustancias".³

Según Campbell, las sustancias que obtenemos de cada alimento intervienen en muchas de las reacciones que trabajan de manera conjunta y armónica para producir un buen estado de salud. Nuestros cuerpos, dice el doctor, "han evolucionado con esta red tan compleja de reacciones para obtener el máximo beneficio de los alimentos integrales, tal como los encontramos en la naturaleza. Se pueden pregonar los beneficios de un nutriente específico, pero es simplificarlo todo demasiado".



La pega de los cereales integrales

Como suele suceder, no existe el alimento perfecto y los cereales integrales también pueden tener algún problema si se abusa de ellos. Por ejemplo, si no estamos acostumbrados a ellos pueden hincharnos la barriga y generar flatulencias, sobretodo cuando se toman en exceso. También contienen fitatos, unas sustancias que se encuentran en el salvado y que se eliminan durante el proceso de refinado. Estas sustancias se consideran un «antinutriente», porque su presencia puede interferir en la absorción de algunos nutrientes, como el calcio y otros minerales, cuando se comen en grandes cantidades. Por cierto, también los encontramos en las legumbres y los frutos secos. De todos modos, esquivar o reducir los fitatos es muy fácil: solo hay que limpiar bien el cereal antes de cocerlo o dejarlo unas horas en remojo y cocinarlo bien, y prácticamente desaparecen. Además, los fitatos también tienen propiedades beneficiosas: hay estudios que sostienen que pueden reducir en un 37% las piedras de riñón, especialmente si están formadas por oxalato cálcico, y hay incluso quien dice que pueden prevenir el cáncer de colon.

Por todo esto, vale la pena incrementar la presencia de cereales integrales en nuestra alimentación, sobre todo si son en grano y no en forma de harinas. Las ventajas son innumerables.

V Beneficios de la fibra

• **Fibra soluble:** No se digiere, lo que la convierte en una gran aliada de nuestra salud. Este tipo de fibra capta mucha agua y aumenta su tamaño, produciendo algo parecido a un gel que ralentiza el tránsito intestinal. Así, hace que los azúcares del almidón se liberen de forma progresiva, evitando los temidos picos de insulina en sangre

• **Fibra insoluble:** La fibra insoluble tampoco se digiere, sino que fermenta en el intestino grueso alimentando nuestra flora intestinal, que es clave para nuestras defensas, entre otras cosas. También ayuda a regular el tránsito intestinal, por lo que es especialmente útil para personas que con estreñimiento.

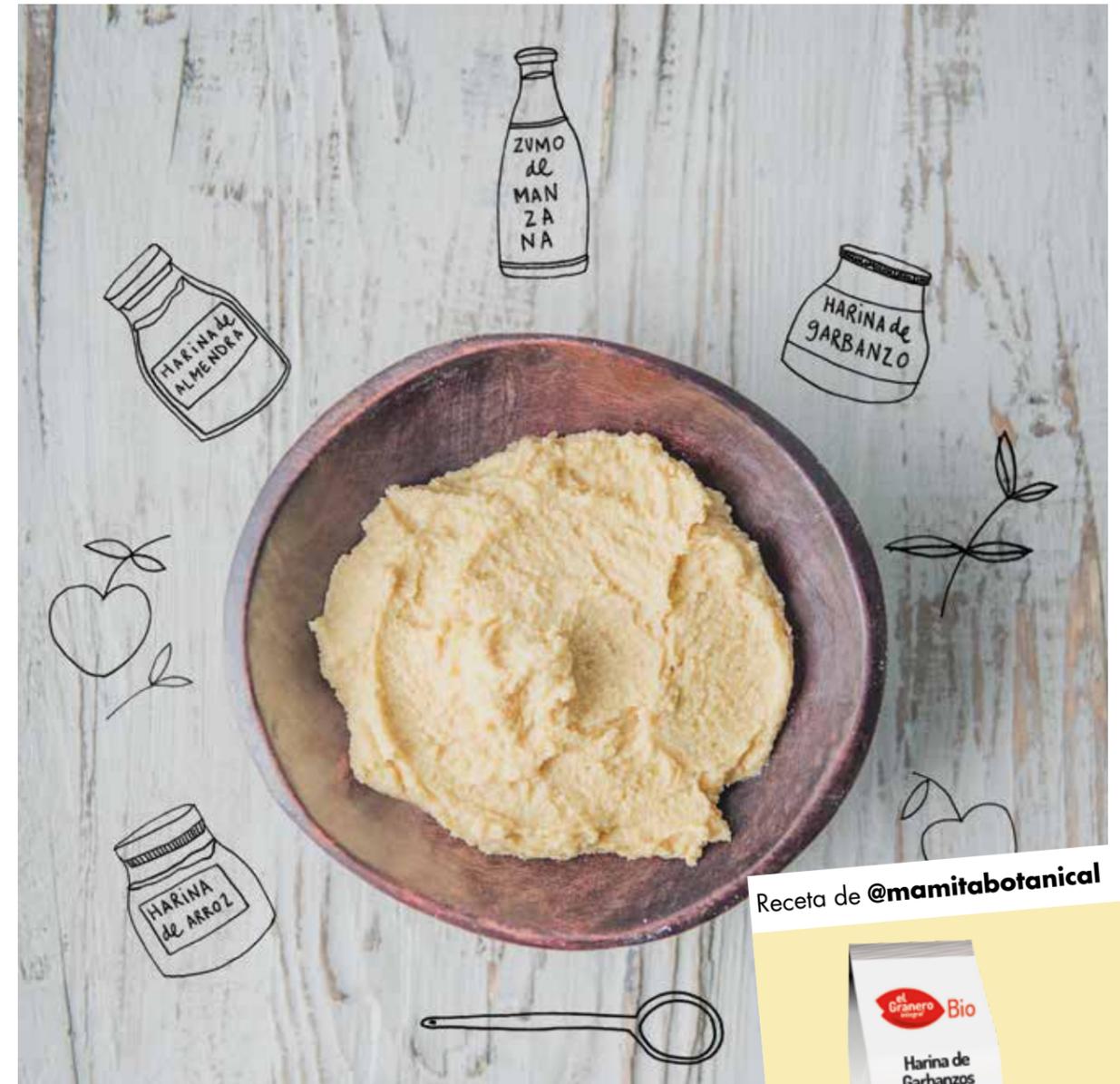
Bibliografía

1. Aune, D., Keum, N. et al. (2016). Whole grain consumption and risk of cardiovascular disease, cancer, and all cause and cause specific mortality: systematic review and dose-response meta-analysis of prospective studies. *bmj*, 353, i2716.
2. David R. Jacobs y Lyn M. Steffen, «Nutrients, foods and dietary patterns as exposures in research: a framework for food synergy», *American Journal of Clinical Nutrition* (2003), pp. 508S-513S.
3. Campbell, T. C., & Campbell, T. M. (2013). El estudio de China. Sirio.

Mascarilla facial equilibrante con manzana

La manzana refresca y mejora la circulación, equilibra los excesos de grasa y deja la piel más sana y tersa. La combinación de harinas limpia los poros y elimina el exceso de grasa, matizando y unificando el tono de la piel.

1. Mezcla 1 cucharada de harina de arroz, 1 cucharada de harina de garbanzos y ½ cucharada de harina de almendras.
2. Añade 2 cucharadas de zumo de manzana y remueve.



Aplicarte la mascarilla 1 vez por semana durante 20 minutos, después de lavarte la cara. Aclara con agua templada.

Receta de @mamitabotanical



♥ Harina de garbanzos 500 g



monsoy

CON TODA NUESTRA PASIÓN

Así elaboramos nuestras bebidas vegetales. Con ingredientes ecológicos cuidadosamente seleccionados que mantienen todo su sabor. Sin conservantes. Porque tu bienestar es nuestra verdadera pasión.

Descubre toda la gama en: www.liquats.com

La receta, paso a paso, en nuestro canal

YouTube





M. D. Raigón
Dpto. Química Escuela Técnica Superior de
Ingeniería Agronómica y del Medio Natural
Universidad Politécnica de Valencia

Energía líquida

Caldos, cremas y sopas son la opción perfecta para afrontar los rigores del invierno y entrar en calor gracias a su poder energético y reconstituyente. Si optamos por los que ya están preparados los elegiremos siempre ecológicos: aportan más nutrientes que los no ecológicos.



Sabías que, el contenido mineral de los caldos ecológicos es muy superior al de los no ecológicos. Por ejemplo, tienen un 388% más de calcio y un 205% más de hierro.



Glutamato monosódico, un aditivo alimentario (E621) empleado en los caldos concentrados no ecológicos para potenciar el sabor a carne o proteína. Está prohibido en la producción ecológica y existen estudios que demuestran sus repercusiones sobre la salud.



1. Caldo verduras. Aneto 2. Caldo pollo. Aneto 3. Crema de verduras. Veritas 4. Caldo oriental. Amandin 5. Caldo genmai miso. Amandin 6. Caldo pollo. Veritas 7. Caldo verduras. Veritas 8. Crema de calabaza. Veritas

Tienen un gran protagonismo en la mayoría de las gastronomías del mundo y se preparan habitualmente en casi todos los hogares. En la actualidad se pueden encontrar ya preparados en el mercado, y a ese respecto el Real Decreto 2452/1998 recoge las definiciones que se establecen para caldos y consomés, sopas y cremas.

- **Caldos y consomés.** Son aquellos productos líquidos, claros y no muy espesos que se obtienen principalmente de dos procesos. El primero es la cocción en agua (con sal, especias y condimentos) de vegetales, carnes, pescados y mariscos. Se presentan sin tropezones y en el caso de la elaboración no ecológica se permite la inclusión de hidrolizados de proteínas, aromas, extractos y aditivos autorizados como los potenciadores del sabor. El segundo proceso por el que se obtienen es mediante la reconstitución de una mezcla de ingredientes deshidratados.

- **Sopas.** Más o menos líquidas o incluso viscosas, se elaboran con los mismos ingredientes e idéntico procedimiento que los caldos y consomés, a los que se incorpora pasta alimentaria (fideos, arroz, sémola, harinas). También pueden incluir trozos de verduras, carnes, pescados o mariscos procedentes de la cocción.

- **Cremas.** De textura fina y suave, se preparan igual que los anteriores, y en esta categoría entran también los purés, que se diferencian por tener una textura más gruesa. En su elaboración se trituran y homogenizan todos los ingredientes, lo que facilita su textura untuosa. Las cremas también pueden ser de legumbres cocidas o de setas.

Ahorra tiempo en la cocina

Hacer un caldo o una crema es muy fácil, pero requiere tiempo y dedicación para que durante la cocción se produzca la extracción de las sustancias responsables del sabor, aroma y propiedades nutritivas (Raigón, 2010). En la actualidad se pueden encontrar en el mercado caldos, consomés, sopas y cremas en diferentes formatos:

- **Listos para consumir.** Habitualmente se presentan en botellas de vidrio o brik y excepcionalmente en lata (un formato muy habitual en mercados como el norteamericano). Los alimentos se someten a un proceso de esterilización, que permite una conservación a medio-largo plazo a temperatura ambiente, sin alterar sus propiedades de sabor, aroma, textura y color. Para consumirlos basta con calentarlos. También existen preparados a los que no se les realiza el proceso de esterilización (ya que modifica sus propiedades organolépticas) y se someten a procesos de presión en frío. Estos últimos se conservan menos tiempo, son más respetuosos con el producto y deben comercializarse refrigerados, sin romper la cadena de frío. Un ejemplo típico serían las cremas frías de gazpacho, salmorejo y de ajo blanco.

- **Condensados o concentrados.** Se presentan en forma líquida, semilíquida o pastosa, incluso exentos de agua. Cuando el caldo se somete a un proceso de cocción elevada y lenta se obtiene el concentrado, que se puede comercializar en polvo suelto o bien en pastillas compactas. Existen en el mercado ecológico y no ecológico, cumpliendo en el caso de los primeros con las condiciones

NATURSOY. Tel. 938 666 042 - info@natursoy.com - www.natursoy.com

NOVEDAD

QUINOA BURGER

CON KALE, LENTEJAS, PASAS Y ALMENDRAS

V

FF

100% ECOLÓGICO

NUEVA GENERACIÓN DE HAMBURGUESAS
CON QUINOA. CRUJIENTES Y SABROSAS.
VEGANAS Y ECOLÓGICAS
¡PRUÉBALAS. TE ENCANTARÁN!

restrictivas que indica la normativa y empleando materias primas de producción ecológica sin usar aditivos alimentarios.

Los concentrados de caldo natural no deben confundirse con el potenciador del sabor glutamato monosódico (GMS), un aditivo alimentario (E621) empleado en los caldos concentrados no ecológicos para potenciar el sabor a carne o proteína. Está prohibido en la producción ecológica y existen estudios que demuestran sus repercusiones sobre la salud. Su consumo elevado da lugar al "síndrome de la comida china", que puede provocar dolores de cabeza, palpitaciones, sudor, acidez en el estómago, debilidad, entumecimiento alrededor de la boca y dolor en el pecho. Estas reacciones se pueden producir con mayor incidencia en personas no tolerantes al aditivo y cuando se toma en exceso. Incluso se relaciona con la obesidad (Olney, 1969).

- **Deshidratados.** Se encuentran en forma seca o liofilizada y se reconstituyen con agua caliente y su posterior cocción, transformándose en preparados alimentarios con las mismas características que los caldos, consomés, sopas y cremas. En esta categoría se incluyen los productos de carácter instantáneo (que se reconstituyen con agua caliente, sin necesidad de cocción), que constituyen un recurso rápido para comer en el trabajo, por ejemplo.

- **Congelados.** Son el resultado de una congelación rápida a la que se someten después de la elaboración. Una vez descongelados, alcanzan las mismas características (organolépticas y nutricionales) que el alimento elaborado, pero se deben consumir lo más rápido posible y no es posible congelarlos de nuevo.

Ventajas de los platos de cuchara

En general son alimentos saludables, aunque el efecto dependerá de los nutrientes y sustancias bioactivas que contengan, y por tanto de la composición y origen de las materias primas. Como su principal ingrediente es el agua, nos ayudan a mantener una correcta hidratación, son bajos en calorías y durante el invierno aportan calor y sensación de confort, si bien también hay sopas refrescantes como el gazpacho, típicas de las estaciones cálidas.

- **Digestivos.** Al tratarse de alimentos cocidos, los componentes se ablandan y se mejora la digestibilidad y la biodisponibilidad de los nutrientes que contienen, haciéndolos fácilmente digeribles. Además, son muy apropiados para quienes tienen problemas de masticación, facilitando que la dieta sea variada y equilibrada, tanto por la composición como por la diversidad de recetas y materias primas.

- **Hidratantes.** Dado que su componente principal es el agua, ayudan a cubrir los requerimientos hídricos diarios, unas propiedades especialmente importantes para las

personas mayores que son vulnerables a la deshidratación (especialmente en verano), debido a las alteraciones de los mecanismos que regulan la sed.

- **Saciantes.** Aportan sensación de saciedad y su densidad calórica es baja, por lo que son la opción ideal como primer plato o para las cenas en las dietas de control de peso. Se recomienda la ingesta de sopa en la cena: es fácil de digerir y ayuda a conciliar el sueño. Además, las sopas que contienen tropezones de alimentos sólidos retardan el vaciamiento gástrico y sacian más.

- **Nutritivos.** Al tratarse de elaboraciones con un alto contenido en verduras, aportan vitaminas, minerales, fibra (principalmente las cremas y purés) y sustancias antioxidantes, contribuyendo a la disminución del estrés oxidativo del organismo.

- **Saludables.** Su consumo favorece un estilo de alimentación equilibrada, ya que requiere el uso de cuchara, lo que implica comer despacio, estar sentado en la mesa y, probablemente, compartir con otras personas la comida. Asimismo, su preparación mantiene la tradición más artesanal.

- **Seguros.** Gracias a su proceso culinario son muy seguros, ya que los microorganismos más comunes presentes en los ingredientes se destruyen por las altas temperaturas de la cocción (Manzano et al., 1995).

- **Económicos.** Son fáciles y rápidos de preparar y, atendiendo a los beneficios nutricionales, presentan un ratio calidad/precio muy alto.

Riqueza nutricional de los caldos y cremas ecológicas

La composición nutricional varía en función del tipo de ingredientes y la cantidad utilizada, pero también de la calidad y origen de los mismos, de las pautas en la elaboración, de la presencia o no de aditivos, etc. Al tratarse de alimentos elaborados, en la etiqueta deben aparecer los componentes en orden de importancia, es decir, de mayor cantidad utilizada a menor. Por ello, el primer ingrediente que debe aparecer es el agua, y después el resto, por orden de concentración. Por ejemplo, en un caldo de pescado, este ingrediente debe estar al principio de la lista, lo que asegura una mayor cantidad en ácidos grasos poliinsaturados, etc. En cambio, los almidones (empleados para espesar el producto y darle textura) no deberían aparecer o hacerlo en último lugar.

Igualmente, al revisar la etiqueta hay que prestar atención a la concentración de sal, ya que, al tratarse de un potenciador del sabor natural, en ocasiones se abusa de ella. A este respecto, hay que recordar que a las personas con problemas de tensión o cardiovasculares se les recomienda la ingesta de alimentos con bajo contenido en sal.

Tabla 1. Composición en calcio, magnesio, hierro y zinc (mg por 100 g de caldo de producción ecológica y no ecológica).

Elemento	Composición ecológica	Composición no ecológica	Variación (Δ) a favor
Calcio	122	25	388%
Magnesio	46,4	25,7	80%
Hierro	0,482	0,158	205%
Zinc	0,065	0,023	182%

- **Aportan poca grasa.** Desde el punto de vista energético, las cremas presentan mayor valor calórico, ya que el contenido en hidratos de carbono es más alto, pero tanto los caldos como las cremas contienen bajos niveles de grasas. Así, 100 g de sopa pueden aportar entre 4,5 y 9 calorías, mientras que 100 g de crema de verduras pueden contener entre 40 y 52 calorías, según su composición.

- **Las cremas contienen más fibra que los caldos.** Los caldos aportan muy poca fibra, mientras que 100 g de crema de verduras pueden contener unos 1,6 g de fibra. Ello representa aproximadamente el 20% de la cantidad diaria recomendada necesaria para prevenir problemas de tránsito intestinal y cáncer de colon.

- **Poseen un alto contenido mineral (Tabla 1).** El poder tonificante, reconstituyente y estimulante de los caldos vegetales se debe en gran medida al contenido mineral de los mismos (tabla 1). Las diferencias encontradas ponen de manifiesto las mayores propiedades del caldo vegetal ecológico por sí mismo, pero también cuando se emplea como fondo en las elaboraciones de arroces o guisos, ya que los minerales no se destruyen durante la elaboración.

- Calcio y magnesio.** Los niveles de calcio y magnesio para el caldo ecológico son un 388% y un 80% superiores, respectivamente, debido a la mayor presencia de estos minerales en los vegetales empleados. Las verduras ecológicas son muy ricas en estos minerales, que al ser fácilmente solubles pasan sin problemas al caldo.

- Hierro y zinc.** En la misma línea, los caldos vegetales ecológicos presentan un 205% más de hierro y un 182% más de zinc frente a las concentraciones de estos oligoelementos en los caldos de producción no ecológica.

- **Ayudan a cubrir las necesidades diarias.** Los valores minerales de los caldos vegetales ponen de manifiesto que un consomé de 200 ml de caldo vegetal ecológico puede aportar el 25% de la ingesta diaria de calcio, el 22% de la de magnesio para el hombre o del 38,7% en el caso de las mujeres (la dosis recomendada de magnesio varía en función del género), el 0,65% de la de zinc, el 6% de la de hierro en el caso del hombre y el 2,7% para la mujer, porque las necesidades femeninas de hierro son mayores.

En el caso del caldo vegetal no ecológico, esos 200 ml cubrirían el 4% de la ingesta diaria recomendada de calcio, el 12,2% de la de magnesio para los hombres y el 21,4% en el caso de las mujeres, el 0,23% de la de zinc y el 2% de la de hierro para el hombre y el 0,83% para la mujer. \square

Bibliografía

- Manzano, M., Citterio, B., Maifreni, M., Paganessi, M., Comi, G. 1995. Microbial and sensory quality of vegetables for soup packaged in different atmospheres. *Journal of the Science of Food and Agriculture*, 67(4): 521-529.
- Olney, J.W. 1969. Brain lesions, obesity, and other disturbances in mice treated with monosodium glutamate. *Science*, 164: 719-721.
- Raigón, M.D. 2010. *La Industria de Transformación de Alimentos Ecológicos de Origen Vegetal*. Ed. SEAE/Ministerio de Medio Ambiente y Medio Rural y Marino. 88 pp.

GANADOR PREMIO

Nutrigold

ALIMENTO MÁS INNOVADOR 2016



100%
ORGULLOSOS

Bio Sabor

WWW.BIOSABOR.COM

El comer y el condimentar todo es empezar

Las hierbas aromáticas forman parte de la cultura popular y tienen la capacidad de realzar el sabor de cada alimento sin enmascararlo dotando a las recetas de un toque especial. Se utilizan desde hace siglos como condimento y se puede usar el tallo y las hojas, como es el caso del perejil o el cilantro, o sólo estas últimas, como por ejemplo el laurel.

Las hierbas dan alas a la creatividad de cada cocinero y una pequeña cantidad es suficiente para complementar e intensificar el sabor de un plato. Uno de los grandes placeres de aquellos a quienes les apasiona la cocina es tener sus propias macetas con hierbas frescas o una buena provisión de plantas secas, pero lo importante es tenerlas a mano para disfrutar de los aromas mediterráneos.

A la hora de usarlas lo que cuenta es la inspiración, y de hecho en las recetas casi nunca se prescribe una cantidad concreta. En Veritas tenemos una amplia variedad de hierbas aromáticas frescas en las neveras, y también secas en bolsas y botes de vidrio.

Albahaca

Originaria de Cerdeña, es muy apreciada por provenzales e italianos que la toman fresca en platos de pasta y ensaladas y combinada con tomate, berenjenas o calabacín. Es el ingrediente principal de la sopa pistou, un plato típico de la Provenza, y de la famosa salsa pesto, que se prepara con hojas de albahaca, aceite de oliva, piñones y una punta de ajo. También combina muy bien con la carne de pollo y de conejo.

Las hojas frescas es mejor desmenuzarlas y añadir las en el último momento, ya que si las picamos o cocinamos demasiado se desvanece su intenso sabor. En cambio, si usamos la planta seca no hay problema y puede incorporarse desde el principio de la cocción.

- **Usos medicinales.** Tiene propiedades antiespasmódicas, digestivas y estimulantes.

Cebollino

Su sabor recuerda al de la cebolla, pero es mucho más fino y delicado. Combina muy bien con huevos (especialmente en tortillas), patatas y tomates, y al ser tan fino y verde, queda muy bien cortado pequeño y esparcido sobre sopas cremosas. Cuando se seca pierde casi todo su aroma, por eso debe usarse siempre en fresco y en crudo, porque al calentarse pierde sus vitaminas.

- **Usos medicinales.** Es rico en vitaminas A, B y C, estimula el apetito y su punto picante promueve la buena digestión.

Cilantro

Su aspecto es muy parecido al del perejil, aunque tiene un gusto totalmente diferente. Es un ingrediente imprescindible a la hora de hacer guacamole, mojo verde o mojo picón. Se usa mucho en las gastronomías americana y asiática, tanto en fresco como las semillas.

- **Usos medicinales.** Posee cualidades digestivas y depurativas, así como un efecto estimulante del sistema nervioso.

Estragón

Es perfecto para preparar salsas vinagretas y casa perfectamente con las ensaladas, los huevos, el pollo y los crustáceos. Y con el vinagre de estragón se hace una mayonesa excelente para acompañar la ensalada de patatas. Puede usarse tanto fresco como seco, principalmente para resaltar alimentos de sabor poco definido.



Sabías que, el hecho de usar hierbas aromáticas como condimento permite reducir o sustituir la sal de mesa, lo que redonda en beneficio de la salud

PLACER

Cuando nuestro maestros del cereal elaboran el Krunchy de Chocolate, el aire se impregna de un maravilloso aroma a exquisito chocolate orgánico. Es un aroma delicioso que le arranca una sonrisa a cualquiera. Lo podrás comprobar por ti mismo cuando disfrutes de los crujientes copos en el desayuno.


barnhouse
BIO DESDE 1979

CONOCE MÁS SOBRE
NUESTROS INGREDIENTES
EN WWW.BARNHOUSE.DE



- **Usos medicinales.** Favorece la digestión y es un gran diurético.

Hinojo

Es el acompañante habitual del pescado, por ejemplo, con sardinas o salmón. Una receta deliciosa y fácil es hervir cangrejos de río con agua y abundantes ramitas de hinojo. Además, la hierba seca se puede añadir a sopas, ensaladas y rellenos. Se recolecta silvestre y cuanto más calor hace más fragante es su perfume.

- **Usos medicinales.** Es diurético y digestivo y se prescribe frecuentemente contra la flatulencia.

Laurel

El laurel en hojas (frescas o secas) es ideal para dar sabor a sopas y caldos y también para preparar salsas que necesitan un tiempo largo de cocción, especialmente aquellas hechas con carne, ave y caza. También se añade a los caldos de pescado, y recuerda que las hojas se deben retirar antes de servir.

- **Usos medicinales.** Alivia las digestiones pesadas, previene la acidez y reduce los gases. Igualmente, se recomienda para las afecciones del aparato respiratorio.

Menta

Absolutamente refrescante, la menta nunca pierde su aroma, ya sea fresca o seca. Es corriente añadirla a ensaladas, salsas, asados y guisos, como la sepia con guisantes o las habas a la menta. Y, por supuesto, al famoso té tan típico de los países árabes.

- **Usos medicinales.** Es un magnífico tónico, que estimula la digestión, mejora la gastritis y ayuda en las disfunciones del hígado y la vesícula biliar.

Orégano

Resulta perfecto para añadir a las salsas a base de tomate, y en Italia se usa para aromatizar las pizzas. Se puede usar tanto fresco como seco.

- **Usos medicinales.** Destaca por sus propiedades tónicas y digestivas, y tomado en infusión ayuda a combatir las molestias de resfriados e infecciones de las vías respiratorias.

Perejil

Es la mejor pareja del ajo y su uso se remonta a la época de los griegos y romanos, que lo usaban como ingrediente básico en multitud de salsas. Por ejemplo, en la picada catalana (que se prepara en un mortero picando ajo, perejil, pan tostado, almendras y un poco de caldo o vino) o en las salsas para pasta (se pica y se sofríe en aceite de oliva con cebolla y ajo).

- **Usos medicinales.** Diurético y antipirético, se distingue por su contenido en calcio, hierro, manganeso y vitaminas A y C.



Romero

Suele usarse siempre seco porque es difícil adquirirlo recién cosechado. En Veritas lo puedes encontrar y es fabuloso para las carnes asadas, el cordero, la caza y el pescado. Los italianos lo combinan a menudo con el arroz.

- **Usos medicinales.** Está indicado para las afecciones hepáticas y digestivas, al igual que la miel de romero.

Salvia

Junto con el perejil, la albahaca y el romero, la salvia es una de las hierbas aromáticas más usadas en Italia. Los romanos la ahogan en mantequilla para hacer una salsa que se sirve con raviolis, y sus hojas frescas (cortadas o picadas) aromatizan salsas de carne, ave y caza.

- **Usos medicinales.** La medicina natural la considera un tónico circulatorio y la aconseja para evitar el agotamiento físico e intelectual, tratar los dolores menstruales y atenuar los sofocos de la menopausia. Las hojas frescas se pueden masticar para combatir irritaciones de garganta e inflamaciones bucales, y también están indicadas para la ronquera y la tos de los fumadores.

Tomillo

Es prácticamente imprescindible en los platos tradicionales de carne y pollo. Asimismo, combina muy bien con el romero y el laurel, y mucha gente lo añade a las salsas de tomate.

- **Usos medicinales.** Se conoce como el antibiótico de los pobres y se aconseja para calmar la tos y aliviar las infecciones de las vías respiratorias. 

Mai Vives
Consultora de nutrición y salud



1. Albahaca. Can Riera
2. Semillas de hinojo. Artemis
3. Cilantro fresco. Ecologicament
4. Perejil. Ecologicament

Pizzas artesanas

El recurso por excelencia para organizar una comida rápida y en contra del que muchos piensan, con los ingredientes adecuados y con la medida acertada, la pizza es un alimento completo y saludable.



De hecho la pizza artesanal, a diferencia de las industriales que incorporan grasas poco interesantes o ingredientes de calidad no superior, es suave y de digestión fácil.

Existen varias recetas para hacer masa de pizza, que incluyen aceite, mantequilla, azúcar, etc... pero se alejan de la auténtica receta de pizza napolitana que contiene harina, agua, sal y levadura. Con estos cuatro ingredientes nosotros damos forma a una base fina y crujiente .

Según los expertos en pizzas, después de la masa ,la clave de una buena pizza son los ingredientes frescos, especialmente cuando son ecológicos. Ya tenemos todo lo que requiere una buena pizza artesana y os ofrecemos tres variedades:

- Champiñones, tomate y queso
- Jamón dulce , tomate y queso
- Verduras, tomate y queso
- Atún y aceitunas

¡Disfrutadlas solas o acompañadas de una buena ensalada! 

V Pasteles que enamoran

Un año más, los maestros pasteleros de nuestro obrador elaboran las tradicionales tartas de San Valentín en forma de corazón. La receta: ingredientes naturales de origen ecológico, ni un solo aditivo y todo el amor del mundo.

La celebración del Día de los Enamorados para San Valentín es una costumbre muy popular en Estados Unidos y buena parte del continente europeo. En nuestro país también es cada vez más popular el regalar dulces y pasteles en forma de corazón. Pero toda tradición tiene una historia, y la de San Valentín es la de un sacerdote romano de la época del emperador Claudio II quien decidió prohibir los matrimonios entre jóvenes porque, según él, los solteros sin familia eran mejores soldados debido a que tenían menos ataduras. El sacerdote, de nombre Valentín, consideró que el decreto era muy injusto y casaba en secreto a jóvenes enamorados. Al saberlo, el emperador ordenó su encarcelamiento y posterior ejecución, que tuvo lugar el 14 de febrero del año 270. Actualmente, los restos mortales del santo se conservan en la basílica de su mismo nombre en la ciudad italiana de Terni.

Hechos con amor

No hay celebración sin una buena tarta y no hay nada como festejar este romántico día compartiendo un capricho dulce en pareja o en familia. Nuestros pasteles están hechos con ingredientes totalmente ecológicos, sin conservantes ni aditivos y siguiendo las recetas más artesanas.

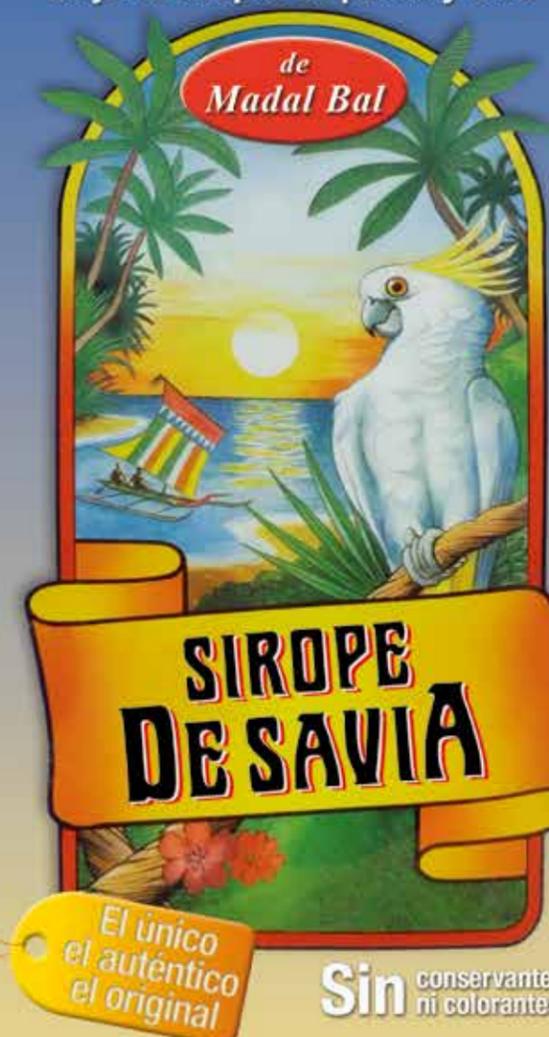
- **De crema de chocolate.** Tiene una plancha de cacao y está relleno con trufa y bañado con chocolate, por lo que gusta mucho a los amantes de este sabor. Sin duda, una delicia para los más golosos.
- **De hojaldre con crema y manzana.** Una acertada combinación de hojaldre crujiente, nata montada elaborada con leche ecológica y manzana dorada. Está endulzado con azúcar de caña y resulta sorprendentemente ligero.
- **De nata.** Un finísimo bizcocho de fermentación natural acompañado de la mejor nata ecológica. El resultado: un clásico que enamora a todos los paladares.



Pruebe el Sirope de Savia

El mejor aliado para su próximo ayuno

Mezcla única y equilibrada de los mejores siropes de palma y arce



EVICRO
MADAL BAL

93 665 76 06 • info@evicro.net • www.evicro.net

El preparado de agua mineral con **Sirope de Savia** y limón es un excelente refresco, muy sabroso y nutritivo. Sin olvidar que este **Sirope de Savia** es un edulcorante muy sano (de lenta absorción), rico en minerales y oligoelementos, ideal para la elaboración de sus postres, tés y otras bebidas

La ruta de la fresa

En apenas 24 horas las fresas más frescas y jugosas llegan a nuestras tiendas directamente de los campos de Almonte, en Huelva. Un viaje que comienza meses antes con la siembra y continúa con su cultivo ecológico en el entorno protegido de Doñana.

Flor de Doñana Biorganic. Espacio Natural de Doñana. Huelva



Sabías que, una taza de fresas ecológicas suficiente para cubrir la dosis diaria recomendada de vitamina C.

Juan María Rodríguez Borrero lleva viendo crecer sus fresas más de 16 años, los que hace del nacimiento de Flor de Doñana Biorganic, la empresa agrícola que fundó en el Espacio Natural de Doñana para cultivar fresas, frambuesas y arándanos ecológicos. Como él mismo explica, “cada día recogemos sólo aquellas piezas que están en el punto justo de maduración y las seleccionamos una a una desechando las que no están en condiciones”. Después se envasan, se colocan en el camión frigorífico y al día siguiente ya están a la venta en Veritas. “Por supuesto, la fruta siempre se transporta refrigerada para garantizar su calidad organoléptica, que podría perderse si se traslada a temperatura ambiente”.

“Nuestra relación con Veritas es excepcional porque trabajamos con los mismos objetivos y filosofía, y es así desde aquel primer encuentro en la Feria Biofach, en Alemania, hace ya 13 años”, relata Juan María, que comparte las tareas de gestión con su profesión de ingeniero técnico agrícola. De familia de agricultores, explica que sus cultivos siguen “la tradición de siempre rechazando los pesticidas u otros elementos artificiales que alteran los tiempos de la madre naturaleza”. Y añade que el modelo ecológico conlleva una serie de requisitos que van más allá de la utilización o no de determinados químicos: se trata de compatibilizar el desarrollo económico de la zona con la protección de la tierra.

Respetando el entorno

En Flor de Doñana no sólo se observan de manera rigurosa las normas ecológicas, sino que siguen “una estricta política ambiental, que incluye una gestión sostenible del

agua y los suelos y un control total de residuos y reciclaje de materiales”. Asimismo, fomentan el desarrollo social, la integración, el principio de igualdad y la conciliación familiar. Comparten sus objetivos, logros y filosofía en las redes sociales, y sus productos cuentan con la certificación del Comité Andaluz de Agricultura Ecológica (CAAE), además de otras importantes certificaciones europeas, como Bio Suisse, Krav, Naturland, Ecovalia, Global G.A.P., BRC Food...

A diferencia de lo que ocurre en el modelo no ecológico, una de las prioridades de la agricultura ecológica es la reducción de la huella de carbono y la huella hídrica, dos puntos fundamentales a la hora de preservar el medio ambiente y asegurar el equilibrio natural de los cultivos en armonía con el entorno. Juan María es muy claro al respecto: “Creemos que el futuro sólo existe si cuidamos la tierra, por eso en la ecología profunda no sólo hay que preocuparse por el presente. En Flor de Doñana medimos anualmente nuestra forma de consumir y producir con el objetivo de reducir al máximo la huella de carbono e implementamos las medidas necesarias para conseguirlo”. Por ejemplo, han cambiado la iluminación a luces LED, utilizan motores eléctricos de bajo consumo (la producción no ecológica suele usar motores de combustibles fósiles) y eligen envases reciclados.

“Asimismo, también medimos la huella hídrica, que es igualmente importante, para ser lo más responsables posible y reducir nuestro rastro en el mundo”. La huella hídrica de una persona, comunidad, empresa o país es el

agua dulce total que se utiliza para producir los bienes y servicios consumidos. Es un concepto que nos hace tomar conciencia de nuestro consumo de agua y nos sirve de punto de partida para establecer un manejo eficiente de la misma y reducir al máximo su consumo. “Hace ya muchos años que poseemos los últimos avances tecnológicos para la optimización del agua de riego, pero aun así queremos seguir mejorando, y por ello vamos a participar en un estudio de la Universidad de Córdoba”.

El triunfo de la agricultura regenerativa

Los frutos que se cultivan en la finca crecen de manera natural bajo los principios de la agricultura regenerativa y ecológica, que aúna los conocimientos y prácticas de la sabiduría ancestral con las técnicas más innovadoras, siempre buscando imitar a la naturaleza, manteniendo un suelo rico y fértil con su propia biodiversidad y sin cambiar su estructura con técnicas de volteo. “Esta forma de hacer las cosas implica la inclusión de animales, cuya presencia en nuestras fincas nos ayuda a ser más sostenibles y a cuidar aún más si cabe de nuestro maravilloso entorno de Doñana”.

- **Burritos, compañeros de trabajo.** “Hace poco nos pusimos en contacto con El Refugio del Burrito para iniciar el proceso de adopción de cuatro burritos, una especie digna de ser cuidada e integrada de nuevo en el campo”. Animales de gran inteligencia y nobleza, entre las ventajas que tiene su presencia en la finca destacan las siguientes:

su alimentación elimina las malas hierbas, su estiércol implica un tipo de fertilización más natural y sostenible, y sus pisadas mejoran la permeabilidad, estructura y microbiología de la tierra.

- **Abejas, las mejores amigas.** La polinización es un proceso natural que permite que las abejas fecunden las flores y den así frutos y semillas. En el entorno del parque hay muchas colmenas, y “en la propia finca tenemos colmenares para que estos pequeños insectos tan imprescindibles entren y salgan libremente de los invernaderos, un hecho posible porque no son herméticos”.

- **Mariquitas, esas grandes aliadas.** Son depredadores naturales que fomentan la biodiversidad del ecosistema y sustituyen la labor que en la agricultura no ecológica realizan los productos químicos fitosanitarios. “Pueden vivir en cualquier sitio donde haya pulgón y son grandes controladores de plagas: ácaros, huevos de insectos, larvas... De hecho, una sola mariquita es capaz de consumir hasta 5.000 pulgones a lo largo de su vida”.

- **Aves de paso.** Los setos protectores situados en los márgenes de la parcela ofrecen refugio y alimento a numerosas aves, a la vez que filtran las aguas de riego y disminuyen el riesgo de heladas.

Tan delicada como sabrosa

Para asegurar que sean dulces y gustosas, las fresas deben madurar en la planta y nunca recolectarse antes de tiempo. Y para disfrutar al máximo de sus cualidades las consumiremos lo antes posible, de ahí la importancia de



hit
CRUNCHY
EXPERIENCE
BIO
GLUTEN
43% FRUIT INSIDE
cool CRANBERRY

hit
CRUNCHY
EXPERIENCE
BIO
GLUTEN
43% FRUIT INSIDE
Acid ORANGE

BITE ME!
Descubre
Hit crunchy
Experience Bio

✓ arándanos ✓ naranja

ES-ECO-025-NA
Agricultura UE/no UE

Descubre también !!

Hit

Hit
Frutos Rojos

Hit
Menta

Hit
Regaliz

www.dulsa.es

que sean de proximidad. Por otra parte, Juan María aclara que son muy delicadas y se estropean fácilmente, de ahí que sólo deben separarse del tallo y lavarlas justo antes de comerlas: "Hay que guardarlas en la parte superior del frigorífico y sacarlas una hora antes de su consumo para que alcancen los 12-14°C, una temperatura que permite apreciar al máximo su paladar".

Su temporada se extiende de febrero a mayo, aproximadamente, y en ese tiempo se convierten en protagonistas indiscutibles de muchos platos: tartas, helados, bizcochos, gelatinas y mermeladas. Aunque hay quien prefiere tomarlas solas o acompañadas con un poco de azúcar, nata, zumo de naranja, vino, chocolate, yogur... **V**

Equipo Flor de Doñana Biorganic



Frutos rojos: ligeros y saludables

Además de fresas, de Flor de Doñana también nos llegan arándanos y frambuesas hasta bien entrado el verano. Tanto unos como otras aportan altas concentraciones de vitamina C, minerales y antioxidantes, y ayudan al organismo a combatir los radicales libres que destruyen las células. Diferentes estudios demuestran que el nivel de nutrientes es notablemente más elevado si las frutas son de origen ecológico y se han cultivado de forma natural y sin la ayuda de pesticidas ni plaguicidas.

- **Propiedades anticancerígenas.** Tomar una taza de fresas al día ayuda a reducir el riesgo de enfermedades degenerativas, cardiovasculares e incluso de cáncer, ya que son especialmente ricas en ácido elálgico, un reconocido antioxidante al que se atribuye potencial anticancerígeno.
- **Defensas por las nubes.** Gracias a la vitamina C, su consumo contribuye a evitar resfriados y afrontar con energía la próxima llegada de la primavera. Y concretamente los arándanos poseen reconocidas cualidades antibacterianas y antivirales.
- **Efecto depurativo.** Su aporte de fibra activa el tránsito intestinal y facilita la digestión de las grasas.

¡Para ser una madre non stop hay que comer bien!

Me llamo Emma Roca y mi vida es una suma de muchos ingredientes. Suelen decir que soy una "mujer multitarea" porque combino ser madre de 3 hijos, un doctorado de bioquímica, trabajar de bombera profesional desde hace más de 16 años, mantenerme en la élite de las carreras de ultradistancia y formar parte de 3 empresas.

Para conseguir ligar todos estos ingredientes y que ninguno se estropee hay cuatro aspectos de mi vida diaria que son muy importantes: descansar, hacer ejercicio físico, no estresarme demasiado y, sobre todo, comer sano y bien. Durante la realización de mi proyecto de tesis (proyecto SUMMIT) he investigado a más de 500 corredores en 13 carreras diferentes por toda Europa y he podido constatar como una buena alimentación-suplementación marca tu rendimiento, condiciona tus genes y te hace más resistente ante las adversidades o las condiciones extremas. Se trata de un proyecto que pretende ofrecer a la gente un conocimiento necesario para que la actividad física que haga sea lo más saludable posible.

Es importante comer alimentos primarios: personalmente, intento que un 60-80% de la dieta sea fruta y verdura fresca, semillas, frutos secos... y un 20-40%, proteínas de calidad, como huevos, pescado y carne. Algo muy importante es saber el origen de cada alimento. Al tener la suerte de vivir al lado de Bellver de Cerdanya, sé de dónde viene la carne y qué gallinas han puesto los huevos, y además tengo un pequeño huerto en el que todavía recojo zanahorias y escarolas durante los meses de enero y febrero. Como de todo e intento que haya un equilibrio, aunque a veces hago excepciones, principalmente después de una carrera o un entrenamiento duro y largo. Y lo que sí intento es eliminar el azúcar del día a día sustituyéndolo por estevia. A la vez, he reducido mucho el consumo de carbohidratos para aumentar el consumo de proteína y grasa de calidad, como la del aguacate, que me encanta.

Actualmente compito en ultramaratones, carreras de 80, 100 o 160 km sin parar, y no podría terminar estas distancias sin una buena nutrición e hidratación. No puedo permitirme que una mala alimentación condicione mi rendimiento en carrera cuando detrás hay muchas horas de entrenamiento, esfuerzo y conciliación familiar-laboral para conseguir estar en la línea de salida. Este pasado 2016 he realizado la Hardrock, de 169 km y 29 horas corriendo, que tuvo lugar el mes de julio en Colorado, y en octubre corrí en la isla Reunión la Diagonale des Fous, de 175 km y 30 horas corriendo (<http://www.emmaroca.com/es/blog/2016/>).

Antes de cada carrera importante intento ir al fisio/ósteo y cada cierto tiempo voy regulando la alimentación con la dietista. Sé perfectamente la cantidad de líquido que mi cuerpo pierde en una carrera con calor y adapto mi suplementación en consecuencia. Del mismo modo, sé cuál es mi consumo calórico según el ritmo y la distancia, y gestiono los avituallamientos como toca. Cada persona es un ente individual y las pautas que le van bien a una no son universales. Por tanto, cada uno de nosotros debe personalizar las necesidades nutricionales que pueda tener en el día a día y durante los retos deportivos que se proponga. De hecho, creo tanto en la buena alimentación que en una de las tres empresas que he cofundado (www.gratacool.com).

RunFar.com/Tom Caughlan



Llegada en 2ª posición en la ultra maratón Hardrock 2016, Colorado de 170km en 29 horas.

com) nos dedicamos a llevar la vitamina C de la montaña a casa gracias a la recolecta de un fruto por muchos desconocido y olvidado: el escaramujo.

En mi libro *NON STOP! La vida como reto* explico cómo compagino todos estos ingredientes para conseguir los retos que me propongo, siempre que sean coherentes. Igualmente, cuento que cuando he querido lograr algo bastante imposible y he tenido que renunciar por el camino he aprendido más que nunca, y eso me ha servido para mejorar.

Durante este año 2017 os hablaré de la salud y el ejercicio físico, de las carreras de ultradistancia, de unos frutos del bosque excepcionales, de cómo se puede estar en la élite del ultrafondo teniendo 3 hijos y de muchos más temas. Pero hay una cosa que tengo muy clara: para rendir al máximo y llevar una vida non stop hay que estar sano y comer bien. **V**

Emma Roca
Ultrafondistas, bioquímica,
bombero y madre



Foto: J. Canyameres

MON

BELLEZA NATURAL KARITÉ

Es ideal para ...

Tener una piel fina y suave, mascarilla capilar, regenerar heridas, llagas, herpes, activa la curación dérmica, para personas con SQM, contra la psoriasis.

Es un protector solar totalmente natural, afeitado para pieles sensibles



ECO
CERT
COSMÉTICO
ECOLÓGICO

www.mondeconatur.com
infor@mondeconatur.com

20
años
COSMÉTICOS Y
AROMATERAPIA
DESDE 1996

Espalda sana

El dolor de espalda es una de las molestias más habituales y su origen es diverso: desde malas posturas hasta estrés, pasando por enfermedades como artrosis o artritis. El yoga está especialmente indicado para mejorar esa situación y conseguir una columna vertebral sana y fuerte.



Al practicar yoga sentimos que todas las posturas o asanas nos llevan a corregir la posición de la espalda. La espina dorsal tiene una influencia decisiva no sólo sobre el cuerpo, sino también a nivel cerebral. Esto pueden explicarlo las personas que sufren dolores en la columna vertebral, ya estén causados por artrosis, artritis, desviaciones de columna o por las malas posturas adoptadas estando sentados o de pie de forma estática. Sea por el motivo que sea, cuando se produce una sensación de dolor continuado en la zona la persona ve disminuir sus posibilidades físicas, con la consecuente sensación de inseguridad mental.

Para tratar de remediar la situación, o sencillamente para mantener la espalda en condiciones óptimas, el yoga propone una serie de estiramientos que, con un esfuerzo moderado y sin crear ningún tipo de dolor, permiten a quien los practica recuperar el bienestar físico. Su práctica activa el tono muscular, mantiene la elasticidad del cuerpo, corrige la alineación (en los casos en que sea posible), tonifica el sistema nervioso y estimula las glándulas de secreción interna y los órganos internos.

El perro y el gato

Hoy os proponemos un ejercicio muy simple y efectivo que podemos hacer cómodamente encima de la cama al despertar. Si lo incorporamos a nuestra rutina diaria mantendremos siempre la espalda sana, ya que al realizarlo aumenta la flexibilidad de la columna y se intensifica la movilidad articular, al tiempo que se mejora la respiración y se fortalece la musculatura de la espalda y la zona pélvica.

- **Posición de partida.** Arrodíllate con las piernas abiertas a la anchura de la cadera y las rodillas en línea con la misma. Hombros, codos y muñecas deben formar una línea perpendicular al suelo.

- **Ejercicio.** Inhala profundamente curvando la espalda hacia abajo y exhala arqueando la columna hacia el techo y subiendo las vértebras dorsales al máximo, como si fueras un gato. Los músculos involucrados son los abdominales y los de la espina dorsal.

- **Repeticiones.** Alterna lentamente ambas posturas entre 3 y 10 veces.

- **Precauciones.** En caso de lesiones de cuello hay que practicar el ejercicio manteniendo el cuello alineado con el suelo.



Perro



Gato

DESTINATION Premium

GIAPPONE - JAPON

TE VERDE

KUKICHA

20x2G

DESTINATION Premium

GIAPPONE - JAPON

TE VERDE

SENCHA MATCHA

20x2G

DESTINATION Premium

GIAPPONE - JAPON

TE VERDE

GENMAICHA

AL RISO TOSTATO CON ARAÑEZ TOSTADO

20x2G

DESTINATION Premium

THE DE JAPON

BANCHA

TOSTADO CREADOR DE SABORES ARTESANAL

DESTINACION El gusto por los viajes

¡UNA AMPLIA SELECCIÓN DE SABORES BIO, CON UN PRECIO ACCESIBLE!

DISFRUTEN DE LOS SABORES DE LOS TÉS JAPONESES RESALTANDO EN SU TAZA. WWW.DESTINATION-BIO.COM

novedades

¡Novedad! Algarroba con panela

Te presentamos esta alternativa al cacao en polvo, endulzado con panela, de la marca El Granero. La algarroba destaca por su riqueza en fibra, así como por su bajo aporte de calorías.



Deliciosas hamburguesas de cereales

De quinoa con kale y lentejas, de cebada con queso de cabra y miel, de trigo sarraceno con verduras, y de mijo. Estas son las nuevas combinaciones que te propone la marca Natursoy. Todas ellas altamente nutritivas y muy resolutivas en la cocina.



Ampliamos el surtido de quesos veganos

Elaborados a partir de aceite de coco, almidón de patata y harinas, resultan unas estupendas alternativas al queso.

El rallado es perfecto para fundir en pizzas y en gratinados, y el queso estilo mozzarella tiene una textura muy tierna, ideal para comer en crudo.



Mousses saladas

De la mano de Allos llegan las nuevas mousses de verduras para untar sobre rebanadas o para alegrar cualquiera de tus platos. De calabaza con jengibre y de espinacas con piñones, ambas destacan por su excelente combinación de sabores y por estar libres de gluten.



Toallitas desmaquilladoras

Desmaquillarse es imprescindible para limpiar la piel de impurezas y permitir que ésta respire. Las nuevas toallitas desmaquilladoras de Mismi se elaboran a partir de algodón orgánico certificado, lo que garantiza una limpieza en profundidad, sin componentes nocivos.



Harina de lentejas rojas

Cada vez incluimos más lentejas rojas en nuestra dieta, y no es de extrañar. Esta fantástica legumbre sin cáscara, además de ser rica en minerales, es digestiva y no provoca flatulencias. El Granero te la ofrece en forma de harina para que puedas utilizarla en tus rebozados, bases de salsas, etc.

laia



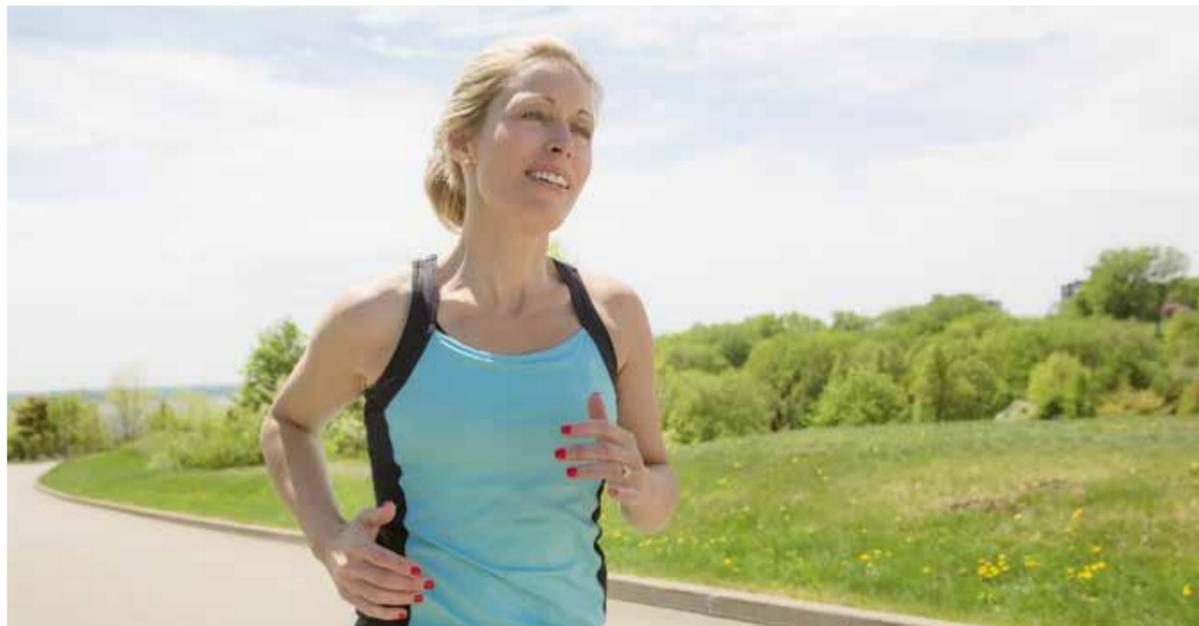
Glòria Vives Xiol



Andrea Zabala Marí
Voy a cuidar de tu alimentación.
Nutricionista

Menopausia: alimentos que ayudan

Durante la menopausia cambia la distribución de la grasa corporal (acumulándose en la parte superior del cuerpo), aumentan los niveles de colesterol y puede aparecer osteoporosis. De ahí que sea importantísimo vigilar con esmero la alimentación.



Se trata de una etapa fisiológica y normal en la evolución de la mujer durante la que se deja de ovular y desaparece la menstruación. Suele aparecer entre los 40 y los 50 años y se van sucediendo diferentes cambios en el organismo a nivel hormonal, empezando por una disminución de los estrógenos. Durante la premenopausia, se observa un acortamiento de los ciclos menstruales y después la regla se retrasa e incluso desaparece durante varios meses. Otros síntomas comunes son sofocos, sudoración nocturna, aumento de la temperatura corporal y mayor sensación de calor, trastornos del sueño, sequedad vaginal, cambios en el estado de ánimo, dolores articulares y sequedad en la piel por la disminución de colá-

geno. En realidad, se considera que la mujer ha llegado a la menopausia propiamente dicha cuando han pasado 12 meses desde el último período.

Colesterol bajo control

La subida de los niveles de colesterol en esta época es muy frecuente y se debe a la bajada de estrógenos, lo que provoca el incremento del malo (LDL) y el descenso del bueno (HDL). Por tanto, y para evitar complicaciones derivadas de la hipercolesterolemia (alteraciones cardíacas o cerebrovasculares), hay que mantenerlo a raya.

- **Pocas grasas saturadas y mucha fibra.** Estos son dos preceptos básicos para reducir su absorción. Hay que tomar más fibra para que la absorción de colesterol sea menor y evitar las grasas de procedencia animal: lácteos enteros, quesos, embutidos, carnes grasas, crustáceos y, por supuesto, bollería y alimentos precocinados.

- **Ejercicio diario.** También resulta muy beneficioso caminar una hora al día a buen ritmo y sin pausas, ya que está comprobado que este tipo de actividad ayuda a reducir los niveles de colesterol en sangre.

Causas de la osteoporosis

Igualmente, existe una relación directa entre la falta de estrógenos y la aparición de osteoporosis porque, a causa de la bajada hormonal, la destrucción de hueso va más rápido que la construcción de hueso nuevo, la estructura ósea se debilita y aumenta el riesgo de fracturas súbitas. Por ello conviene realizar deporte de forma asidua para fortalecer los músculos y prevenir la pérdida de masa ósea.

- **Dieta rica en calcio.** En la edad adulta las recomendaciones de calcio se sitúan en 1.200 mg al día, una cifra que en la menopausia aumenta a 1.500 mg. Las principales fuentes son la leche y los lácteos (deben ser bajos en grasa), los pescados enlatados con espinas (sardinillas, salmón), los vegetales de hoja verde oscura (brócoli) y las semillas de sésamo.

- **Atención a la vitamina D.** Si no se tienen unos niveles adecuados de esta vitamina, el organismo no podrá absorber el calcio. De ahí la recomendación de estar al sol unos 20 minutos al día, ya que así el cuerpo sintetiza dicha vitamina. También se puede ingerir comiendo huevos, pescado graso (salmón), cereales y leche enriquecida con vitamina D.

V

Un vistazo a la despensa

Es importante que en este momento vital se sepa exactamente qué se puede comer y qué no y organizar la nevera y la despensa en consecuencia.

- **Evita tomar...** Bebidas gaseosas, café y cafeína, alcohol, azúcares refinados, dulces y grasas animales saturadas e industriales.
- **Aumenta el consumo de...** Calcio, vitamina D, minerales (como el magnesio y el selenio, que mejora la sequedad de la piel y que se encuentra en los frutos secos), grasas saludables (aceite de oliva virgen extra, pescados azules, frutos secos) y alimentos ricos en fitoestrógenos (soja, alfalfa, lino), que contribuyen a mejorar los incómodos síntomas de la menopausia.



Espiga
Biológica

Alimenta tu salud





Mireia Anglada
Cocinera profesional # mireiaanglada.com

La reina de los cereales

Conocida así gracias a sus excelentes propiedades nutritivas y por ser uno de los cereales más completos que existen, la avena ocupa un sitio de honor en todas las cocinas. Deliciosa, suave y versátil, la encontramos en diferentes formatos y es protagonista de numerosas recetas.



Sabías que, los copos finos son perfectos para la elaboración de porridge, puesto que se inflan y cocinan más rápido que los gruesos y la textura obtenida es más homogénea.

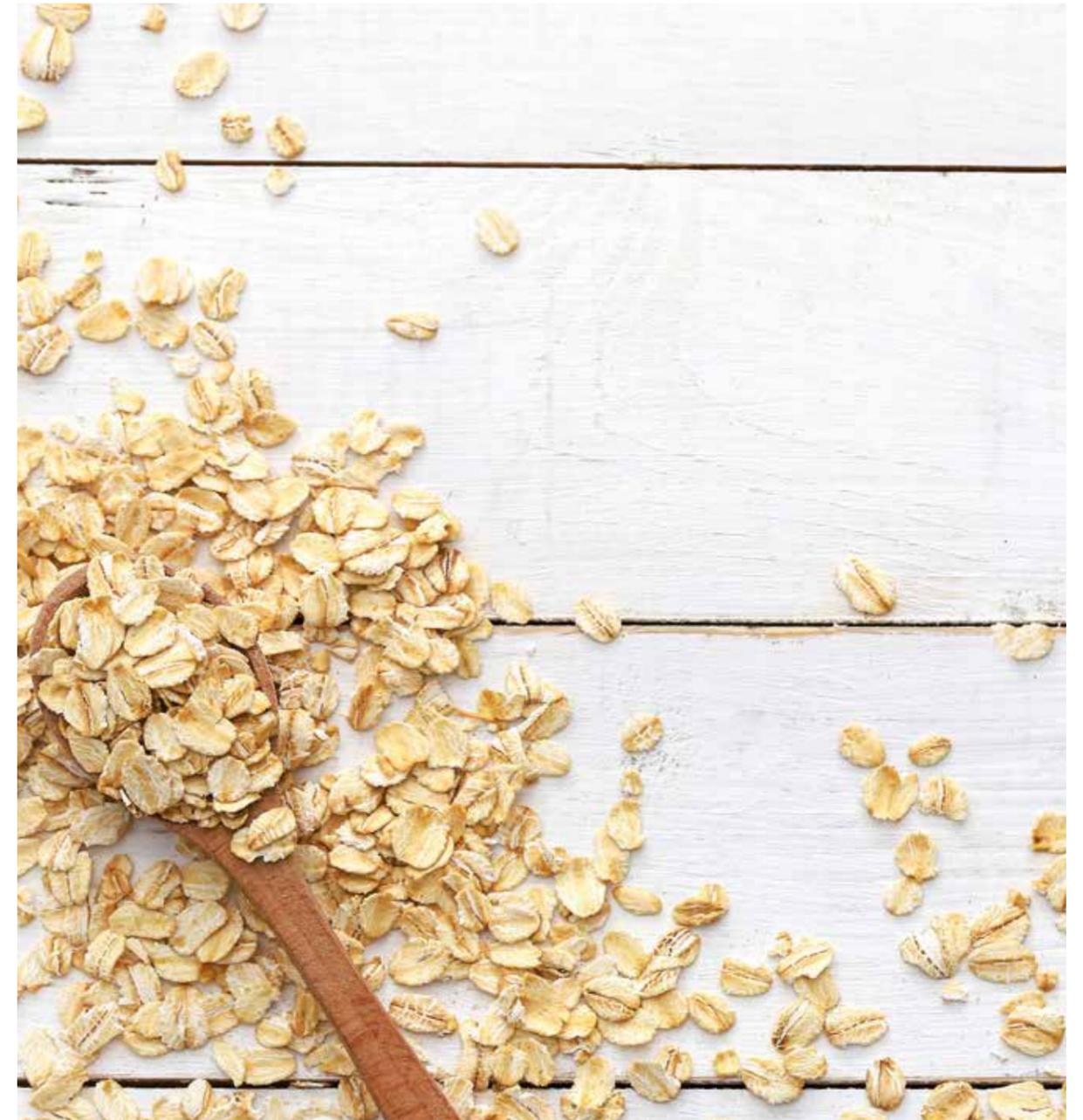
Cuando nos referimos a los cereales sin gluten, la avena es un caso aparte y hasta controvertido. Lo que es cierto es que no contiene gliadinas, las proteínas causantes de la intolerancia, sino avenina, una molécula próxima a la gliadina en estructura pero, en general, bien tolerada por las personas sensibles al gluten y reconocida por sus propiedades digestivas y su efecto relajante sobre el sistema nervioso. Sin embargo, en caso de intolerancia se deben seguir las instrucciones del especialista.

Podemos encontrar avena en diferentes formatos muy interesantes para introducir en nuestra alimentación: grano entero o gachas (que se come igual que si se tratase de un arroz), bulgur, crema en polvo (harina precocida), harina, copos, bebida vegetal y nata líquida (ideal para cocinar y aportar cremosidad a las salsas).

En la cocina

Si optamos por consumir el grano entero se debe lavar bien y dejar en remojo un mínimo de dos horas o, si es posible, toda la noche. Para cocer hay que poner una parte de cereal por ocho de agua y hervir unas 2 horas con un pellizco de sal. Así conseguiremos que el grano se abra y sea más digestivo. Otra opción es el bulgur, que al estar precocido necesita menos tiempo y combina muy bien con verduras de cualquier tipo, proteínas vegetales, setas...

Los copos, ya sean finos o gruesos, son más fáciles de cocinar que el grano entero porque han sido precocinados y secados. Los podemos usar para dar textura a purés de verduras, preparar muesli o hacer rebozados. Lo más recomendable es



comerlos cocinados para que puedan desprender el mucílago y, según sea su tamaño, deben cocerse entre 5 y 20 minutos. Si queremos conseguir una textura de crema hay que cocer durante unos 10 minutos una medida de copos en cuatro de agua, pero si no nos gusta la textura obtenida se pueden dejar en remojo la noche anterior y consumirlos al día siguiente. Un excelente desayuno es preparar una granola añadiendo miel, nueces y frutas secas y tostarla en el horno o la sartén.

• **Pasteles más esponjosos.** Tanto la harina como los copos tienen la ventaja de dotar a las preparaciones panaderas y pasteleras de una consistencia muy agradable, un delicioso sabor y gran firmeza, que resulta bastante mejor que la de la mayor parte de los cereales sin gluten. Por lo general, al sustituir la harina de arroz por harina de avena las masas ganan esponjosidad y ligazón.

• **Porridge perfecto.** Los copos finos son especialmente recomendables para la elaboración de este famoso plato, puesto que se inflan y cocinan más rápido que los gruesos y la textura obtenida es más homogénea.

• **Agua de avena.** Hay que hervir dos cucharadas soperas de granos o copos en un cuarto de litro de agua a fuego muy lento entre media hora y dos horas, ya que cuanto más rato hierve, más propiedades nutritivas tiene el líquido. Después se cuela y el agua puede tomarse caliente o tibia, según se prefiera. Bebida regularmente, el agua de avena actúa como un antiséptico reforzando el sistema inmunitario y evitando contagios.



La carne 100% ecológica

¡Naturalmente sano!

Cerdo ecológico

Carne 100% natural y sabrosa

Razones para consumir nuestro cerdo Eco Avinyó.

- 1 Criados lentamente y con salida a parque libre.
- 2 Alimentados con cereales 100% ecológicos (maíz, avena y cebada).
- 3 Carne obtenida mediante procesos sostenibles y que respetan el medio ambiente.

OPERADOR CT-/1883-E
ES - ECO - 019 - CT

ES -
10.01204 / B
CE



AGRICULTURA
ECOLÓGICA
Agricultura UE



Carne certificada



¡Dichosos los ojos!



Durante la Segunda Guerra Mundial, el piloto británico John Cunningham, apodado Cat Eyes (ojos de gato), se hizo famoso por su especial habilidad en las batallas aéreas nocturnas. Su secreto no era otro que comer zanahorias.

De este capítulo de la historia procede la creencia de que alimentos como la zanahoria mejoran la visión, una idea que ha llegado hasta nuestros días. Ésta fue, en parte, una leyenda urbana que se difundió para evitar que los alemanes supieran que el Reino Unido estaba usando radares para interceptar bombarderos durante los ataques nocturnos. Sin embargo, tiene su parte de verdad porque es cierto que algunos alimentos nos ayudan a mantener la salud ocular y pueden aliviar los ojos cansados por largas horas de estudio o la exposición continuada a pantallas de ordenador, móvil o tableta.

Alimentos como las zanahorias, pero también la yema de huevo, los albaricoques, el queso o el tomate, son ricos en vitamina A o retinol, justo lo que el cuerpo requiere para sintetizar la rodopsina (o púrpura visual), que es el pigmento de los ojos que opera en condiciones de baja luz. De ahí que si se tiene una deficiencia de vitamina A, es más fácil desarrollar nictalopía o ceguera nocturna.

Necesidades diarias de vitamina A

Según la OMS, los adolescentes entre 13 y 20 años requieren entre 5.000 y 6.000 U.I. de vitamina A al día. Teniendo en cuenta que una U.I. de vitamina A equivale a 0,6 microgramos de caroteno y un microgramo de vitamina A equivale a 3 U.I., podemos conseguir fácilmente la cantidad recomendada tomando, por ejemplo, 100 g de zanahoria rallada con espinacas, 200 g de crema de calabaza, una o dos tajadas de melón o un puñado de orejones.

Sin embargo, por muy beneficiosa que sea la vitamina A, no es conveniente tomar suplementos si no se sabe si existe una carencia real. No hay que olvidar que todos los abusos son perjudiciales, aunque sean de vitaminas, y que la fuente más sana y recomendable de vitamina A son los vegetales crudos, especialmente los de origen ecológico. Recuerda que los alimentos ecológicos contienen entre un 40 y un 60% más de vitaminas y minerales que los no ecológicos y menos porcentaje de agua, por lo que, con menos cantidad, conseguiremos más nutrientes y más saludables. **✓**



Arándanos, pequeños tesoros para la vista

Son redondos y oscuros (al igual que las pupilas) y las antocianinas que contienen ayudan a regenerar la capa vascular de la retina y favorecen la microcirculación. Mezclados con un yogur y un hilito de miel, se convierten en el tentempié perfecto.



1. Crema de zanahorias. Veritas

Más información

- www.bbc.com
- [Diccionario de los alimentos \(O. Ávila / J. Soler\)](#)

Recupérate de la fatiga con agua de mar



El agua del mar no es solo para los peces. Cada vez son más los deportistas que la incluyen en su dieta como parte de su rutina de recuperación tras el ejercicio. ¿Sabías que el poder del mar puede ayudarte en tu rendimiento deportivo?

Cuando haces esfuerzo físico es básico rehidratarte y reponer electrolitos como el sodio, el potasio o el cloro. Algunas investigaciones suscriben que los deportistas que ingieren agua de mar de forma regular se fatigan menos durante la práctica deportiva, recuperan antes el tono muscular, previenen lesiones e incluso dicen tener más vitalidad. Esto se explicaría porque el agua marina es muy parecida al líquido intersticial que baña la células de los tejidos. Así, al reponer los elementos de este líquido notaremos una disminución de la fatiga y de los calambres causados por la pérdida de sales minerales a través del sudor.

Para recuperar los niveles de sales y líquidos que tenías antes de la prueba o del entrenamiento puedes consumir agua de mar en forma de bebida isotónica. Pero para que sea realmente isotónica la salinidad de esta agua deberá rebajarse de los 36g/l que tiene el agua de mar a los 9g/l de tu medio interno.

Preparando tu propia bebida isotónica con agua de mar añadirás un toque saludable a tu rutina de hidratación deportiva.

Bebida isotónica casera con agua marina

Ingredientes para 400 ml:

- 300 ml de agua mineral
- 100 ml de agua de mar
- 1 g de estevia seca (un pellizco)
- 1 cucharadita de café de bicarbonato sódico
- Zumo de medio limón

Preparación:

1. Infusiona la estevia en el agua mineral (sin que el agua llegue a hervir) durante 5 minutos. Filtra y deja enfriar.
2. Mezcla la infusión con el agua de mar y el zumo de limón.
3. Añade el bicarbonato y mezcla bien (hasta que deje de burbujear).
4. La bebida isotónica está lista para tomar, templada o fría, y puedes llevártela a tu entreno o competición.

Antes, comprueba tu nivel de tolerancia

Como medida de precaución, y para evitar posibles molestias intestinales o alteraciones de la presión arterial, te aconsejamos que empieces por tomar muy pequeñas cantidades de agua de mar, en ayunas, diluida en agua mineral. Si te sienta bien puedes ir aumentando la dosis poco a poco. **✓**



1. Agua de mar. Lactoduro

Más información

- [Beber agua de mar, Francisco Martín \(Obelisc\)](#)
- [Enbuenasmanos.com / velitessport.com](http://Enbuenasmanos.com/velitessport.com)

Mireia Marín Antón
Dietista y experta en Nutrición

Sólo para tus labios

Son el foco de atención de todas las miradas, pero también el principal blanco de los rigores del invierno. No es extraño que con el frío se resequen y estropeen, por lo que si queremos poner al mal tiempo buena sonrisa es esencial extremar los cuidados y evitar a toda costa la deshidratación.

La piel de los labios es muy fina y delicada, motivo por el cual cuidarla es imprescindible. Sin embargo, es vital elegir productos ecológicos elaborados con sustancias inocuas debido a la gran permeabilidad de la mucosa labial (que permite la casi total absorción de los ingredientes) y a que en la gran mayoría de ocasiones acabamos ingiriendo los bálsamos y barras labiales. Son varios los estudios que revelan la presencia de sustancias nocivas y metales pesados, como el plomo, en diferentes productos no ecológicos para labios. Entre los más usados están los derivados del petróleo: la parafina se usa para dar forma y suavidad a las barras, el aceite mineral bloquea los poros y entorpece el buen funcionamiento de las células cutáneas, y la vaselina y la silicona crean una película oclusiva que no permite el paso de los principios activos y producen una sensación de falsa hidratación que al no ser real provoca efecto rebote y deja los labios secos y desprotegidos. Y en cuanto a los perfumes y pigmentos de síntesis, pueden causar alergias.

En cambio, los protectores y labiales ecológicos se elaboran únicamente con ingredientes vegetales de origen natural (que se han cultivado sin usar herbicidas ni pesticidas químicos de ninguna clase), no han sido testados en animales y están formulados sin parabenos, sin siliconas, sin parafinas, sin derivados del petróleo y sin extractos animales. Sin duda, son la mejor opción porque, además de ser altamente efectivos, son respetuosos con nuestra piel y el medio ambiente. Asimismo, han estado sometidos a unos estrictos controles de calidad y seguridad, tal y como avalan los sellos ecológicos de los organismos oficiales certificadores.

¿Qué hacer si...?

Mantener los labios en buen estado es posible incluso en las condiciones más extremas. Lo fundamental es evitar la pérdida de hidratación, y para conseguirlo aplicaremos un bálsamo hidratante un par o tres de veces al día, sin olvidar la aplicación nocturna, ya que por la noche se acelera la reparación cutánea y los principios activos actúan en profundidad. Además, al hidratarlos evitaremos que se sequen al dormir, sobre todo si respiramos por la boca.

- **Se resecan.** Elegiremos un labial formulado con ingredientes naturales y ecológicos: el extracto de granada aporta elasticidad y suaviza, el aceite de marula hidrata en

profundidad y tiene propiedades antioxidantes, el aceite de jojoba resguarda de los agentes externos y el aceite de almendras calma y protege.

- **Están cortados o agrietados.** En este caso lo más recomendable es aplicar en forma de mascarilla un bálsamo a base de manteca de karité, que nutre y repara inmediatamente, y enriquecido con cera de abeja para aumentar el efecto protector.

- **Tienen pielecitas.** Al ser una zona especialmente sensible hay que ir con mucho cuidado. El mejor momento para eliminar las pieles es en la ducha, porque el agua las ablanda. Haremos un masaje lento y circular (nunca rascando o arrancando las pieles) con una manopla, un cepillo de dientes de cerdas blandas y suaves o bien con un exfoliante natural a base de aceite de oliva, miel y un poco de azúcar. Después hay que secar la zona delicadamente e hidratarla con un producto específico. 



1. Labial bergamota. Viridis
2. Labial sin perfume. Viridis
3. Balsamo labial granada. Santé
4. Protector labial Aloe Vera. Optima

Nuria Fontova

Periodista especializada en belleza y salud

Superalimentos: nuevos aliados para tu alimentación

Jengibre: el aliado natural para tu digestión

El jengibre (*Zingiber officinale*) es una planta perenne. Sus raíces se utilizan como especia para dar un sabor dulce y picante a diversas recetas, pero además tiene algunas propiedades a tener en cuenta, lo que ha hecho del jengibre uno de los complementos alimenticios más demandados. Especialmente tras los excesos navideños, nuestro aparato digestivo se resiente: acidez, irregularidad intestinal, digestiones lentas, etc. Gracias al jengibre podemos ayudar a nuestro sistema digestivo a funcionar de una manera eficiente.

- Se trata de una raíz muy beneficiosa para el aparato digestivo. Al ser capaz de neutralizar el exceso de ácido gástrico en el estómago, es un buen remedio para quienes sufren de acidez o dispepsia. Además, por su capacidad antibacteriana permite eliminar los microorganismos responsables de la putrefacción en el intestino, sin dañar a aquellos que son beneficiosos (*Lactobacillus*). Por ello, es muy empleada en casos de hinchazón abdominal debida a los gases. Gracias a sus enzimas favorece la digestión y contribuye a regular el tránsito intestinal.

- Es un excelente antiemético (antivomitivo), por lo que resulta un remedio eficaz para combatir las náuseas. Es muy utilizado para tratar las náuseas producidas por mareo en los viajes. También es muy común usarlo como remedio para paliar las náuseas debidas a la quimioterapia, embarazo o los vómitos postquirúrgicos, aunque en esos casos, siempre bajo la supervisión de un médico, que será quien decida la conveniencia y las condiciones de su uso.

- El jengibre favorece la buena circulación periférica. Aquellas personas que tiendan a tener las manos y pies fríos, encontrarán en esta raíz un buen aliado.

A la hora de elegir un complemento alimenticio en cápsulas a base de jengibre, es conveniente que sea de cultivo ecológico, cultivado sin pesticidas, plaguicidas químicos, abonos de síntesis ni otros contaminantes, en un entorno libre de tóxicos.



MÁS VITALIDAD
MÁS FLEXIBILIDAD

LL REGENERATION

SYSTEM
VITALITY

Cuidados naturales
para las primeras arruguitas y
las pieles necesitadas de
regeneración.

www.borlind.es



ANNEMARIE
BÖRLIND
NATURAL BEAUTY



Comprometidos por una Barcelona + Sostenible

Desde el pasado mes de diciembre Veritas forma parte del programa Barcelona + Sostenible, una apuesta por la acción y el compromiso cuya meta es que la ciudad avance en la línea de la sostenibilidad. Para conseguirlo, quienes integramos el proyecto cooperamos entre nosotros, compartimos información y fomentamos un cambio colectivo.



La iniciativa a la que nos hemos adherido está impulsada por diferentes empresas, entidades, colegios profesionales, universidades, instituciones y centros educativos. Todos hemos firmado el Compromiso Ciudadano por la Sostenibilidad y ya somos más de 800 los que cooperamos, intercambiamos información, participamos en un proceso de aprendizaje y asumimos nuestra corresponsabilidad en la construcción de una ciudad más sostenible contribuyendo desde nuestros ámbitos de acción. Así, cada firmante incorpora los principios del Compromiso en la actividad que le es propia y

participa en proyectos en colaboración con otras organizaciones para contribuir al logro de los objetivos compartidos.

En Veritas seguimos trabajando en el cumplimiento de los objetivos de sostenibilidad, y ello nos lleva a colaborar con entidades, empresas, organizaciones afines a nuestros valores... Y juntos planificamos, nos comprometemos, probamos, aprendemos, nos equivocamos, empezamos, innovamos y, sobre todo, disfrutamos. Porque si lo hacemos juntos es más fácil cambiar nuestro pequeño mundo. 



Carlos de Prada
 President del Fondo
 para la Defensa de la Salud Ambiental
 fondosaludambiental.org
 carlosdeprada.wordpress.com

Fresas ecológicas contra el cáncer

Según un interesante estudio sueco las fresas cultivadas de manera ecológica tienen un potencial anti-cancerígeno mucho mayor que el de las fresas no ecológicas.



El estudio (realizado, entre otros, por científicos de la Universidad Sueca de Ciencias Agrarias en 2006) analiza los efectos de los extractos de fresas de cinco cultivos sobre la proliferación de cultivos de células de cáncer de colon (células HT29) y de cáncer de mama (células MCF-7), así como la posible correlación con los niveles de varios anti-oxidantes. Igualmente, se compararon los efectos del sistema de producción de dichas fresas (según fuesen ecológico o no) sobre el contenido de antioxidantes en ellas y se vio el efecto de los extractos de unas y otras sobre la proliferación de las células cancerosas.

El resultado fue que la tasa de ascorbato a dehidroascorbato fue significativamente más alta en las fresas que habían sido cultivadas ecológicamente. Los extractos de fresas disminuían la proliferación de las células de cáncer de colon y de mama antes referidas en función de la dosis. El efecto inhibitorio para la concentración más alta de extracto estuvo entre el 41 y el 63% para las células de cáncer de colon (con una media del 53%) comparada con los controles (es decir, con cultivos no sometidos al extracto). Y para las células de cáncer de mama la inhibición osciló entre el 26 y 56% (con media del 43%).

Los extractos de fresas ecológicas tenían una mayor actividad antiproliferativa sobre los dos tipos de células

cancerosas a la máxima concentración, que las convencionales, lo que podría indicar un mayor contenido de metabolitos secundarios con propiedades anti-cancerígenas en las fresas cultivadas ecológicamente. Para el cultivo de células de cáncer de colon (HT29) hubo una correlación negativa a la máxima concentración de extracto entre el contenido de ascorbato o vitamina C y la proliferación celular cancerosa, mientras para el cultivo de células de cáncer de mama (MCF-7) una más alta tasa de ascorbato a dehidroascorbato se relacionaba con una mayor inhibición de la proliferación celular a la segunda mayor concentración. La significación del efecto del ascorbato sobre la proliferación celular cancerosa puede descansar en una acción sinérgica con otros compuestos. 

Bibliografía

- J Agric Food Chem. 2006 Feb 22;54(4):1248-55.
- Antioxidant levels and inhibition of cancer cell proliferation in vitro by extracts from organically and conventionally cultivated strawberries
- Olsson ME, Andersson CS, Oredsson S, Berglund RH, Gustavsson KE.
- ACCESIBLE EN: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pub-med/16478244>

¿Qué indica el ceño fruncido?

Según el diagnóstico oriental las clásicas arrugas verticales que suelen aparecer en el entrecejo nos indican el estado del hígado. Seguir una dieta baja en grasas saturadas y rica en verduras de hoja verde y cereales, junto con la práctica regular de algo de ejercicio, es la mejor receta para mantener el sistema hepático en perfecto estado.



Los sanadores orientales desarrollaron hace muchos siglos la comprensión del cuerpo como un todo integrado. Así, la estabilidad psicológica (sobre todo la emocional) dependía del buen funcionamiento del organismo, es decir, de todos y cada uno de sus órganos. Y cada uno tenía su propio papel en el metabolismo y en la estabilidad de una emoción concreta.

Por ejemplo, el hígado era el encargado de controlar la rabia, y si una persona lo dañaba con comidas y bebidas poco adecuadas podía sufrir agudos accesos de ira y rabia inexplicables. En lugar de curar psicológicamente al paciente, el sanador trataba el hígado y la rabia disminuía. La explicación es que esta víscera se encarga de que la sangre fluya por el cuerpo sin interrupciones, mantiene libres las vías de paso, es el gran distribuidor de energía según la medicina china y también el gran filtro por donde pasa el alimento antes de llegar a la sangre. Por tanto, cuando un exceso de grasas saturadas o de proteína animal lo satura, la energía se bloquea provocando sensación de irritabilidad e incluso de cólera.

El significado de las arrugas

Una de las formas mediante las que el sanador diagnosticaba un problema hepático era observar la zona que queda justo encima de la nariz entre las cejas. Las arrugas verticales profundas del entrecejo (al igual que granos, rojeces y descamación) se relacionaban con tensión, rabia, nerviosismo y desequilibrio hepático.

- **Una sola arruga.** El diagnóstico oriental nos dice que aquellos que tienen sólo una arruga en la zona tienen una fuerte constitución y una férrea voluntad. Al mismo tiempo, es señal de un hígado congestionado que a nivel emocional provoca ataques de irritabilidad, impaciencia y rabia.

- **Dos arrugas paralelas.** Muchas personas tienen en el entrecejo dos rayas verticales paralelas. Si son leves y superficiales no indican ninguna disfunción importante, pero cuando son profundas sugieren que la vesícula biliar tiene algún problema.

- **Tres arrugas verticales.** En ocasiones son tres las líneas profundas que hay entre las cejas, lo que advierte de un problema hepático generalmente debido a frustración, rabia, dieta incorrecta y consumo de alcohol. Esas tres arrugas revelan que la persona tiene una condición excesivamente yang, es decir, demasiado agresiva, tenazmente concentrada y terca. Y normalmente está tan absorta en lo que está haciendo que es incapaz de escuchar las advertencias de quienes le aconsejan que debería descansar un poco o analizar su situación.

Consejos para descongestionar el hígado

Para mantener el hígado y la vesícula biliar en óptimas condiciones debemos conseguir que las grasas que comemos sean fácilmente digeridas, diluidas y metabolizadas, de forma que no se acumulen en el sistema hepático.

- **Reduce las grasas saturadas.** Hay que reducir al máximo el consumo de fritos, lácteos, embutidos, carnes, mantequilla... Y en caso de comerlos es recomendable acompañarlos de alimentos que facilitan la acción de los fluidos digestivos y biliares, como verduras amargas, rábanos, pickles o chucrut (verdura fermentada), agua con limón, etc. Por ejemplo, una pequeña ensalada de rabinos rallados acompañando el plato es perfecta para esta función y ayuda también a reducir el colesterol.

- **Di no a los procesados.** Es importante evitar los productos procesados y que contienen aditivos químicos, así como las bebidas alcohólicas, excepto la cerveza de trigo, que puede beberse con moderación.

- **Aumenta el consumo de proteína vegetal.** Soja, legumbres combinadas con arroz, seitan, tofu, tempeh.

- **Come verduras de hoja verde.** Incluye en tu dieta recetas a base de col verde, brócoli (hervido sólo 3 minutos, al dente), puerros, apio, berros y hojas de nabos y de rábanos. Y no te olvides de las verduras depurativas, como alcachofas, espárragos, remolacha, endivias, hinojo, apio y achicoria.

- **Toma cereales cada día.** A causa de su naturaleza fresca, maíz, cebada, trigo, espelta y kamut son los cereales más adecuados. Se pueden tomar en forma de pasta o cuscús y son muy fáciles de cocinar.

- **Condimenta con hierbas aromáticas.** Da sabor a tus platos con perejil, cebollino, albahaca, menta, cilantro, orégano, tomillo, salvia... Y ten cuidado con los alimentos picantes-calientes como el ajo, el pimentón picante, la pimienta, el jengibre seco, etc.

- **Bebe infusiones y tisanas.** Elige aquellas conocidas por sus propiedades depurativas: diente de león, alcachofa o cardo mariano. **M**

V Paseos y música tranquila

Además de vigilar la alimentación diaria, las personas que tienen una, dos o tres arrugas muy marcadas verán mejorar su salud y carácter si incorporan a su rutina actividades como pasear por el parque o la montaña, escuchar música tranquila y relajante o hacer ejercicios aeróbicos que estiren los músculos y aumenten la inspiración de aire. Este estilo de vida yin les ayudará a relajarse, a disfrutar más de su existencia y a abrirse a nuevas ideas y proyectos.



Mai Vives
Consultora de nutrición y salud

bebida de alpiste ecológica

alternativa VEGETAL a la leche



- bajo contenido en sal.
- bajo contenido en grasa.

INGREDIENTES:

Bebida de alpiste (agua, alpiste* (13,5%)), aceite de girasol*, aroma natural, sal marina.

*Procedente de Agricultura Ecológica.

MODO DE EMPLEO:

Utilizar como sustituto de la leche de vaca y soja en desayunos, preparación de batidos y postres, etc.



¿conoces el alpiste?

Es una planta tradicionalmente utilizada para contribuir a mantener los niveles normales de colesterol y azúcar en el organismo.

si quieres a los tuyos y te preocupa su alimentación y salud... NO LO DUDES !!!

SoriaNatural®
EFICACIA Y CALIDAD



con mucho gusto

Pizza de brócoli y tomates cherry

FAST GOOD
veritas

Recetas saludables, rápidas y de fácil preparación

El brócoli combina muy bien con cualquier tipo de queso porque sus respectivos sabores se complementan. Y si además añades tomate el resultado es tan sano como delicioso.



Ingredientes:

- Masa fresca de pizza Biobleud
- ½ brócoli
- Tomates cherry macerados en aceite de oliva y tomillo
- Mezcla de 4 quesos rallados
- Brotes de espinacas (opcional)
- Salsa de tomate
- Orégano

Elaboración:

1. Precalienta el horno a 180 °C.
2. Cuece el brócoli durante 2 minutos.
3. Extiende la masa de pizza, úntala de tomate frito, cúbreala con queso rallado y condimenta con una pizca de orégano.
4. Incorpora el brócoli cortado a trozos, los tomates cherry con un poco de tomillo y espolvorea un poco de queso rallado por encima.
5. Colócala en el horno durante 15-20 minutos.
6. Puedes comer la pizza sola o acompañada de unos brotes de espinacas.

La receta, paso a paso, en nuestro canal YouTube



La revolución ecológica en el cuidado del bebé



Esoja natural
muy suave

100% del Mediterráneo

ICO baby®
NOVICO MÉDICA S.A.
www.icobaby.es · www.novico.es

Colabora con:
www.masarboles.es

Bolitas de zanahoria

Toma nota de estas bolitas energéticas, una auténtica explosión de sabor y energía, perfectas para el desayuno, la merienda, picar entre horas...



Ingredientes

- 2 zanahorias
- 2 orejones
- 2 dátiles medjoul Horizon
- 8 nueces
- 5 anacardos
- 5 almendras
- 4 cucharadas de coco rallado
- 1 cucharada pequeña de canela
- 1/2 cucharada pequeña de nuez moscada
- 1/2 cucharada pequeña de vainilla

Elaboración:

1. Tritura en un robot de cocina los dátiles y los orejones. Reserva.
2. Ralla las zanahorias y tríturalas a velocidad alta durante unos segundos.
3. Añade las nueces, los anacardos y las almendras y tritura unos segundos más.
4. Incorpora el resto de ingredientes, junto con los dátiles y los orejones, y tritura todo junto.
5. Forma bolitas con la pasta obtenida.

Salteado de garbanzos y hortalizas con crema de queso

Ésta podría ser una perfecta receta de aprovechamiento, ya que puedes variar las verduras en función de lo que tengas en la nevera o simplemente de acuerdo a tus preferencias.

Ingredientes para la crema de queso:

- 100 g de queso cremoso de cabra
- 100 ml de crema de avena
- 5 g de cúrcuma
- 20 ml de aceite de oliva virgen extra
- Sal
- Pimienta

Elaboración:

1. Mezcla en un bol los ingredientes de la crema de queso y emulsiona hasta conseguir una textura homogénea. Reserva.
2. Lava y trocea a dados pequeños la calabaza, la zanahoria, la cebolla, el calabacín y el pimiento rojo.
3. Calienta el aceite en una sartén e incorpora las hortalizas según dureza y punto de cocción, procurando que no queden muy cocidas.
4. Añade los garbanzos y salpimenta.
5. Calienta la crema y sirve las hortalizas sobre un lecho de crema de queso.

Ingredientes para el salteado:

- 400 g de garbanzos cocidos
- 100 g de calabaza
- 100 g de zanahoria
- 100 g de guisantes
- 100 g de cebolla tierna
- 100 g de calabacín
- 100 g de pimiento rojo
- 2 ajos tiernos
- 40 ml de aceite de oliva virgen extra
- Sal
- Pimienta



Receta de **Mireia Anglada** preparada con nata de avena



¡Hecho como antes,
como en casa, delicioso!



web www.veritas.es/tiendas/

ÁLAVA • ANDORRA • BADALONA • BARCELONA • CASTELLDEFELS • GRANOLLERS • HOSPITALET DE LLOBREGAT • LLEIDA • MADRID • MANRESA • SABADELL •
SANT CUGAT • SITGES • TERRASSA • VIC • VILANOVA I LA GELTRÚ • VIZCAYA • GIRONA • BLANES • IBIZA • PALMA • REUS

 shop.veritas.es

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

 [@ecoveritas](https://twitter.com/ecoveritas) / [@ecoveritas_cat](https://twitter.com/ecoveritas_cat)

 [@supermercadosveritas](https://www.instagram.com/supermercadosveritas)