

veritas

La flor de la primavera
Cherrieco, Tarragona

nº88

Evidentemente, este papel es 100% ecológico y reciclado.
Número 88 • Mayo 2017 • www.veritas.es



Y destacamos:

Dra. Raigón. De la leche, el yogur

Mai Vives. 8 aceites muy especiales

Adam Martín. También hay bacterias buenas

SUPERMERCADOS
veritas
ALIMENTOS DE VERDAD

15 AÑOS
LLEVANDO SALUD
A TU CASA

editorial



silvio elías
director general

Hay quien se adapta al cambio; hay quien reacciona enseguida a las últimas tendencias para cubrir las nuevas necesidades.

En Veritas, desde hace 15 años, promovemos el cambio.

Porque queremos un mundo más saludable y perseveramos en acercar la mejor alimentación a las personas. Hace ya 15 años que analizamos la composición de los alimentos, y actuamos añadiendo, sustituyendo o eliminando ingredientes con el fin de mejorar los beneficios del producto para la salud y para la sostenibilidad. Velamos por la salud de todos. Es nuestro compromiso, sin fisuras. Y lo hacemos con valentía, honestidad y sin tener que esperar que nos lo pidan. Por convicción.

Y también por convicción trabajamos con Carne en Tarragona, con Joseba en Guipúzcoa, con Feliu y Gemma en Lleida, con Estrella en Mallorca y con tantos otros productores. Porque son nuestros compañeros de viaje, los que mejor conocen nuestra tierra y obtienen la mejor fruta y verdura ecológicas. En Veritas nos apasiona trabajar con ellos. Ellos cultivan y nosotros te acercamos sus frutos. Nos enamora contribuir a preservar su modo de vida en el campo, garantizando su sostenibilidad y favoreciendo que sus hijos puedan continuar esta valiosa labor.

Ahora que entramos en el mes de mayo, damos la bienvenida a todos los nuevos frutos que nos regalan sus tierras de cultivo ecológico.

¡Buen provecho!

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

veritasecologico

@supermercadosveritas

shop.veritas.es

supermercadosveritas

Certified



Corporation

Primera cadena de supermercados B Corp de Europa.

sumario



4 Niños ¡Mamá!, ¿puedo repetir verduras?



6 Pequeño Chef Espirales de lentejas rojas con salsa de tomate @greenmamabcn



8 Comer para ser mejores También hay bacterias buenas Adam Martín



11 The beauty kitchen Mascarilla 2 en 1 para rostro y cabello Mamita Botanical



12 Divulgación De la leche, el yogur Dra. Raigón



18 Diversidad 8 aceites muy especiales Mai Vives



20 Sin barreras ¿Comer bien mejora el rendimiento? Emma Roca



22 Nuestra panadería Algo para celebrar



24 Reportaje La flor de la primavera Cherrieco, Tarragona



30 Estilo de vida El agua, mejor caliente



32 Novedades Veritas, Dr Martins, Teo, Novell, Raimat...



34 Los consejos de Andrea Si eres vegetariano recuerda que... Andrea Zabala



36 Técnicas de cocina Lino, el rey de los omega-3 Mireia Anglada



40 A propósito de... Hoy nos ocupamos de los celíacos y de las mujeres Mireia Marín



42 Bienestar ¡Hola, sol! Nuria Fontova



44 ecoVeritas Huella positiva y ecoinnovación



45 Fondo documental Los pesticidas afectan al feto durante el embarazo Carlos de Prada



46 La cara nos habla "Saque la lengua, por favor" Mai Vives



48 Con mucho gusto Huevos al plato, pan de pita con garbanzos y aguacate ...

¡Mamá!, ¿puedo repetir verduras?

Aunque parezca una utopía, la frase que da título a este artículo debería ser habitual porque las verduras son el pilar de cualquier dieta saludable. Sabemos que la mayoría de criaturas se resisten a comerlas y por eso vamos a explicarte qué hacemos mal los padres y cómo podemos dar la vuelta a la situación.



La mayoría de nutricionistas y especialistas en alimentación coinciden en que las verduras deben ser las principales protagonistas de nuestros platos. Son un regalo de la naturaleza por muchas razones que ya conocemos: contienen cantidades importantes de vitaminas, minerales y fibra (que es esencial para la buena salud intestinal). Pero también contienen fitoquímicos, unos compuestos bioactivos que las protegen de las amenazas externas (ya sean insectos, hongos, bacterias o contaminación), y les proporcionan color, sabor y aroma. La mayoría de estas sustancias funcionan como una especie de botiquín natural para las personas porque contienen principios activos muy beneficiosos para la salud, aunque no se consideran nutrientes esenciales. Hasta la fecha, se

han descubierto más de 3.000 fitoquímicos diferentes, cuyos nombres son casi imposibles de recordar, pero conviene conocer algunos:

- **Carotenoides.** Incluyen, entre otros, el betacaroteno, el licopeno, la luteína o la zeaxantina. Proporcionan color a los vegetales (normalmente naranja), son antioxidantes muy potentes y contribuyen a la salud ocular. Los encontramos en cantidades significativas en los pimientos, la calabaza, los boniatos, los tomates y, claro, las zanahorias.

- **Flavonoides.** Se encuentran en el brócoli, la alcachofa o la cebolla. Aparte de ser antioxidantes, algunos tienen propiedades antibacterianas, antivirales, inmunostimulantes y antiinflamatorias, sobre todo las antociani-

nas, las flavonas (como la luteolina de las alcachofas) o los flavonoles (como la quercetina).

- **Glucosinolatos.** Los aportan las crucíferas (coles de Bruselas, brócoli, nabo, coliflor) y son famosos por su capacidad de prevenir el cáncer. Hablamos de la sinigrina, la glucoiberina o la progoitrina.

Trucos de cada día

Los fitoquímicos mencionados son apenas una pequeña muestra, ya que la lista es inagotable. Conocer sus beneficios nos da más argumentos para dar verduras a nuestros hijos y para que su rechazo no termine con nuestras buenas intenciones. Vamos a ver cómo podemos conseguir que los pequeños no huyan despavoridos al oír las palabras “acelga”, “zanahoria” o “brócoli”.

- **Predica con el ejemplo.** Es una obviedad, pero si nosotros no las comemos, es bastante complicado que nuestros hijos e hijas lo hagan. Las criaturas aprenden por imitación y si no nos ven comiendo no tendrán nada que imitar.

- **Desde bien pequeños.** Comer es un hábito y si se las ofrecemos enseguida se acaban acostumbrando, al igual que se adaptan a los productos azucarados. Por ejemplo, los niños mexicanos toleran perfectamente sabores muy picantes que a nosotros nos resultan excesivamente agresivos.

- **Que jueguen y exploren.** Los purés son una buena idea, pero también tenemos que intentar que se familiaricen con las piezas enteras. Cuando tengan edad de masticar podemos acompañar los purés con palitos de verduras (crudas o cocinadas) para que reconozcan su textura tocándolos con las manos, llevándoselos a la boca, etc. Y si no quieren, no es necesario que se los coman.

- **Empieza por lo más sencillo.** Los primeros purés deben ser muy simples, con una o dos variedades como máximo y mejor si son de sabor dulce. Por ejemplo, la zanahoria o la calabaza son dos excelentes opciones. Las amargas, como la alcachofa o la acelga, las añadiremos en pequeñas cantidades combinándolas con otras dulces y a medida que las vayan aceptando podemos incrementar la cantidad.

- **Rechaza los potitos con azúcares añadidos o un exceso de sal.** Los sabores extremadamente dulces son enemigos de las verduras, ya que los niños desarrollan una atracción irresistible hacia ese sabor y no quieren saber nada de otros gustos más sutiles. La sal tampoco les ayuda porque un exceso tapa el sabor natural de la verdura. Además, los potitos con exceso de azúcares y sal no son nada saludables y estamos programando personas que al llegar a la edad adulta elegirán estos sabores, que precisamente son los que predominan en los productos procesados y en las grasas.

- **No les obligues a comer.** Este es uno de los errores más comunes que cometemos los padres concienciados: como sabemos que son geniales para la salud, se las tienen que comer sí o sí. Y solo conseguiremos que las detesten. Mezclar alimentación y emociones nunca es una buena idea.

- **Ten paciencia.** No podemos esperar que las coman sin rechistar el primer día, ni el segundo, ni tampoco el tercero: de hecho, los psicólogos afirman que podemos probar que coman sin forzarlos hasta nueve veces. Los pequeños son conservadores con los sabores y les cuesta probar cosas nuevas. Esta es una protección que tiene su origen hace miles de

años, cuando comer algo desconocido podía convertirse en un problema grave.

- **Elige vegetales de máxima calidad.** Es importante que sean ecológicos, de temporada y de proximidad. Esta tríada nos garantiza el máximo de nutrientes, un gran sabor y que estén libres de sustancias agrotóxicas.

- **La cocción debe ser la adecuada.** Uno de los principales errores culinarios que cometemos es que las sometemos a cocciones agresivas y excesivas. Esto hace que pierdan el color, que tengan una textura y un sabor desagradables y que, encima, hayan perdido nutrientes. Lo mejor son cocciones cortas, que las dejen al dente o hacerlas al vapor. Sin embargo, hay que huir de las cocciones demasiado cortas que dejan fibras que resultan muy difíciles de masticar.

- **Cuida la presentación.** Unas acelgas hervidas mucho rato tienen un aspecto francamente desagradable. Trata de presentar los platos de manera agradable y recuerda que la comida entra por los ojos.

- **Enséñales a elegir.** Es importante educar a los niños en la alimentación: llévatelos a comprar para que conozcan a las personas que las venden, que vean la variedad existente, que las elijan... Si tienes sitio y tiempo, una buena idea es tener un huerto en casa, aunque también puedes organizar una excursión para que vean cómo trabaja un campesino: les parecerá magia y después de la visita mirarán las verduras de otra manera.

- **Busca su colaboración.** Si participan en la preparación de la receta la probabilidad de que se coman el plato se multiplica. Pueden pelarlas o sacar los guisantes de las vainas (por cierto, los guisantes no son verduras, sino legumbres, pero no importa).

- **Evita los premios, los castigos o los chantajes.** Es hora de desterrar frases del tipo: “los niños de África no tienen nada para comer” y tampoco es buena idea darles un dulce si se las terminan. Al hacerlo así les estamos diciendo que las verduras son un peaje que deben pasar para llegar a lo que es verdaderamente bueno. Y no debemos castigarlas si no se las comen porque solo conseguiremos vincular emociones de culpa con la comida. 



1. Puré de frutas variadas. Comme Bio
2. Puré de verduras variadas. Smileat
3. Puré de frutas variadas. Natur Baby

Bibliografía

1. Rizvi, S. et al (2014). The role of vitamin E in human health and some diseases. Sultan Qaboos University Medical Journal, 14(2), e157.

pequeño
chef

Espirales de lentejas rojas con salsa de tomate

Si a tu hijo no le gusta comer lentejas, prueba con estas espirales de lentejas rojas: combinan el atractivo de la pasta con los beneficios nutricionales de las legumbres. La salsa de tomate casera les aporta un suplemento extra de calcio y potasio, dos minerales imprescindibles para la buena salud dental de los niños, ya que el segundo evita la pérdida del primero.



Ingredientes

- 250 g de espirales de lentejas rojas
- 2 kg de tomates tipo pera
- Queso parmesano
- Hojas de albahaca
- 1 cucharada de panela
- 1 cucharada de pimienta negra molida
- 1 chorro de aceite de oliva extra virgen
- 1 cucharada de sal del Himalaya

Elaboración:

1. Después de que el pequeño lave los tomates con cuidado, péralos, córtalos a cuartos y resérvalos.
2. En una olla grande con agua pon los tomates, el aceite, la sal, la panela y la pimienta negra. Remueve todos los ingredientes, tápalo y déjalo cocer a fuego muy lento durante 1 hora y media o 2.
3. Hierva al dente la pasta de lentejas rojas en abundante agua con sal, pásala a un colador y escúrrela.
4. Una vez escurrida, invita al niño a que mezcle las espirales con la salsa de tomate casera y que añada el queso parmesano y unas hojas de albahaca.

Receta de @greenmamabcn 



♥ Espirales de lentejas rojas



¿POR QUÉ RECICLAR BOTELLAS CUANDO PODEMOS PRESCINDIR DE ELLAS?



THINK YOUR WATER
CON LAS SOLUCIONES DE FILTRACIÓN DE BRITA

Los sistemas de filtración de BRITA convierten el agua del grifo en un agua de excelente sabor y te ayudan a ahorrar dinero y espacio al reducir el consumo de botellas de plástico. Bueno para ti y para el medio ambiente.

*Comparado con los filtros MAXTRA basado en pruebas internas.

www.brita.net





Adam Martín
Master en nutrición y salud
Director de barcelonabealthy.com
www.barcelonabealthy.com
Autor de 'Cuina flexi'

También hay bacterias buenas

Cuando nos alimentamos pensamos que solo estamos nutriendo las células, pero hay otros organismos que también esperan ser alimentados. Nos referimos a las bacterias de los intestinos y de cuyo equilibrio depende nuestra salud, porque no todas las bacterias son malas...



Empezamos con una palabra curiosa: holobionte. Es el conjunto formado por un organismo multicelular complejo y los microbios que lo habitan y, en este conjunto, los microbios siempre son más. En nuestro caso, se calcula que las bacterias superan a las células en 1.3 veces, o quizás más: hay entre 10 y 100 billones de bacterias dentro del cuerpo humano y más del 90% viven en los intestinos, la mayoría concentradas en el colon, donde han encontrado un hábitat confortable para desarrollarse. Así, una persona que pesa 70 kg convive aproximadamente con un 1 kg de bacterias. Todo ello recibe el nombre de microbiota intestinal, dos palabras que cada vez suenan con más fuerza en el terreno de la salud y la nutrición.

¿Y por qué es tan importante la microbiota intestinal? Porque esas bacterias viven en simbiosis con nosotros y participan en todas las funciones del cuerpo, incluso las del cerebro. Nos hemos pasado años combatiendo las bacterias, pero en la última década la ciencia nos ha dicho que no solo no debemos combatir las bacterias, sino que, encima, las tenemos que cuidar. Concretamente las tenemos que mimar para que nos cuiden, una relación de la que se benefician ambas partes.

¿Cómo influyen en la salud intestinal?

La lista de sus funciones es interminable y se sabe que muchas están relacionadas con la digestión. Por ejemplo, producen enzimas que degradan buena parte de las moléculas que han quedado intactas tras pasar por el estómago y el intestino delgado: normalmente son hidratos de carbono complejos que no podemos digerir (fibra, por ejemplo), pero también pueden ser proteínas. Al hacerlo, generan energía y ácidos grasos de cadena corta. También protegen las tripas y evitan que se enganchen patógenos que atraviesan las paredes intestinales, pueden ayudarnos a evitar enfermedades autoinmunes y son claves en la síntesis de vitamina K2 (algo fundamental para los procesos de coagulación de la sangre).

Por tanto, la microbiota tiene un papel esencial en la digestión, el metabolismo y la salud intestinal, a la vez que tiene efectos sobre el sistema inmunitario. Pero para poder hacer todo esto necesita estar en equilibrio y es ahí donde entramos nosotros.

¿Qué ocurre si se desequilibran?

Hay muchas especies o cepas bacterianas, que son como tribus que ocupan determinados territorios y viven en armonía tensa con otras tribus. En concreto, se considera que puede haber unas 1.200 cepas diferentes viviendo dentro del cuerpo humano. Cada tribu cumple sus funciones en su hábitat y se interrelaciona con otras tribus, pero cuando una pierde influencia, otra se aprovecha y ocupa su lugar. Cuando eso ocurre, se altera el equilibrio del organismo y es cuando aparecen determinadas patologías. De hecho, se cree que la enfermedad de Crohn, el colon irritable, la colitis ulcerosa, el síndrome metabólico (responsable de diabetes, problemas cardíacos o hipertensión) y muchas otras enfermedades, como el cáncer, pueden relacionarse con este desequilibrio. Muchos estudios han demostrado que personas con obesidad y diabetes poseen una microbiota intestinal diferente a la de las personas sanas, pero está por ver cuál es la relación exacta entre una cosa y otra.



SUPRALIMENTACIÓN

Nuevos aliados Bio en tu alimentación



SMOOTHIE ANTIOX

Ingredientes (2 personas)

- 1 cucharada sopera de Supralimento **ANTIOX**
- 2 puñados de arándanos
- 1 puñado de frambuesas
- 2 manzanas verdes
- Bebida vegetal al gusto
- Sirope de agave al gusto

Preparación

Picar las manzanas, echar los arándanos, las frambuesas y el Supralimento **ANTIOX** en el vaso de la batidora.
Batir, añadir la bebida vegetal y el sirope de agave hasta conseguir la textura deseada.
Servir y disfrutar!

Encuentra más información y recetas en www.elgranero.com

Pero, ¿por qué se altera el equilibrio de las bacterias? Existen muchas y muy diversas razones, como los tóxicos, los antibióticos y otros fármacos, la contaminación ambiental, el exceso de higiene o el estrés, siendo clave el papel de la alimentación para mantener el equilibrio entre tribus. Así, una alimentación inadecuada dará más fuerza a unas cepas bacterianas sobre las otras y una alimentación adecuada las mantendrá en equilibrio. Cuando cambiamos la dieta, también se modifican el tipo y la cantidad de microorganismos del intestino.

Revisando la alimentación

Los alimentos que contribuyen al equilibrio son, a grandes rasgos, la verdura fresca, los tubérculos, las frutas y, por supuesto, los alimentos ecológicos cultivados sin químicos. También algunos cereales integrales, las legumbres, el yogur y los fermentados en general (aunque esto último no está claro del todo) y, según algunos estudios, el vino y el café. ¿Y cuáles son los que nos afectan negativamente? Los procesados, el exceso de azúcares añadidos, los edulcorantes artificiales o la leche entera.

Sin embargo, son indicaciones muy generales, ya que, obviamente, las cepas y la cantidad de bacterias son radicalmente diferentes de una persona a otra y en algunos casos puede que lo que sea beneficioso para unas sea nocivo para otras. Otro hecho que puede desequilibrarlas es la ingesta excesiva y repetida de cualquier tipo de alimento, aunque sea saludable. Al final, siempre destacamos la importancia de seguir una dieta variada y equilibrada.

Prebióticos y probióticos: ¿cuál es su papel?

Los prebióticos y los probióticos son extremadamente beneficiosos para la microbiota intestinal, pero por razones diferentes. Los primeros contienen sustancias no digeribles que sirven como alimento para ciertas bacterias beneficiosas. Son todos los alimentos ricos en fibra, como la alcachofa o la mayoría de vegetales. Cuando las bacterias están bien alimentadas crece su presencia en los intestinos y se reproducen cuando asimilan los nutrientes que ingerimos con los alimentos. Es importante que se vayan reproduciendo porque mueren muchas a diario: se calcula que 150 g de excremento contienen unos 15 billones de bacterias.

En cuanto a los probióticos, a los científicos les ha costado un poco ponerse de acuerdo con la definición. Al final, son "aquellos productos que proporcionan microorganismos que pueden llegar vivos a los intestinos en cantidades suficientes y que se ha demostrado que tienen un efecto positivo sobre la salud de la persona que los toma". Como consecuencia, al tomar un probiótico que contiene bacterias vivas, una buena parte mueren por el camino debido al proceso digestivo, pero es importante que llegue al colon un número suficiente de las mismas para poder ocupar de una manera importante su territorio. El probiótico, pues, aporta bacterias viables y el prebiótico asegura su supervivencia porque las alimenta.

Visto lo visto, alguien podría pensar que comiendo mal y tomando probióticos podría tener una buena salud, pero esta sería una mala estrategia, porque una alimentación adecuada nos asegura que sobrevivirán y se reproducirán en la cantidad justa. Además, no tenemos del todo claro cuál es el efecto de cada una de las cepas sobre cada patología.

La beneficiosa dieta de los indígenas

El estilo de vida occidental tiene unos efectos desastrosos sobre la microbiota intestinal. Prueba de ello son los análisis de la microbiota que se han hecho a las pocas tribus indígenas que quedan en el mundo y que no han entrado en contacto con la civilización. Por ejemplo, los miembros de la tribu amazónica de los yanomami tienen una variedad de bacterias muy superior a la nuestra e incluso a la de otras tribus menos primitivas. La explicación la encontramos en su dieta y, sobre todo, en su integración perfecta en el ecosistema donde viven.

El caso de la leche materna

Son varios los estudios que han establecido la relación entre leche materna y microorganismos beneficiosos. La leche materna contiene entre cien mil y diez millones de bacterias por cada 800 ml, aproximadamente, que ayudan a proteger al bebé de infecciones y favorecen el desarrollo de su sistema inmune. Esta exposición a bacterias reduciría el riesgo de desarrollar enfermedades respiratorias (asma), metabólicas (diabetes, obesidad) y dermatológicas (dermatitis atópica). Además, se cree que las paredes de los intestinos maduran más rápidamente en los niños que han tomado el pecho y, por lo tanto, se reduce la permeabilidad intestinal, un elemento clave para evitar infecciones y enfermedades autoinmunes.

Es hora de cuidar los hábitos diarios

Como veis, en la última década se ha abierto todo un nuevo campo de investigación apasionante que tendrá un enorme impacto en nuestra salud, pero estudiar las interrelaciones entre estas más de 1.000 especies de bacterias y las enfermedades es complicado y debemos dejarlo en manos de los científicos. Lo que debe interesarnos es saber que nuestros hábitos alimentarios, el estrés, los tóxicos ambientales (contaminación, químicos de síntesis) o el exceso de antibióticos y otros fármacos pueden modificar la composición de la microbiota y predisponernos a enfermarnos. Por tanto, comeremos alimentos limpios y libres de agrotóxicos, ecológicos y de proximidad, a la vez que evitaremos los productos excesivamente procesados y ricos en azúcares añadidos, que deterioran nuestra microbiota. **V**



Mascarilla 2 en 1 para rostro y cabello

Esta mascarilla aporta un extra de hidratación tanto a la piel como al cabello; dejándolos suaves y con aspecto luminoso. Restaurará el cabello quebradizo y seco, y fomentará la formación de colágeno en la piel.

1. Date 1 huevo y reserva.
 2. Aplasta medio aguacate con el pisa patatas.
 3. Añade al huevo, el aguacate, 2 cucharadas de aceite de coco líquido y 1/2 cucharada de miel.
1. Mezcla bien y aplícatelo al momento para evitar que el aguacate se oxide.



Receta de @mamitabotanical



lávate la cara y aplícatelo la mascarilla. Deja que actúe durante 20 minutos y retírala con agua templada.

Extiende la mezcla por tu cabello, de medios a puntas, y recógetelo en un moño. Tras 20 minutos, lávate el pelo como de costumbre.

YouTube | Videoreceta
supermercadosveritas | youtu.be/g7TzESeYIRY



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

De la leche, el yogur

Gracias a la fermentación producida por las bacterias lácticas, los nutrientes del yogur se asimilan y aprovechan mejor que los de la leche de la que proceden. Y si son ecológicos, tienen una textura más cremosa y un mayor contenido en proteínas, grasas y minerales que los no ecológicos.

Originario del Asia central, concretamente de la zona que ocupan actualmente Turquía y Bulgaria, el yogur entró en la alimentación de casualidad debido a la necesidad que tenían los pueblos nómadas de transportar la leche fresca. El transporte se realizaba en unos contenedores de piel de cabra que proporcionaba calor y unas bacterias ácidas que fermentaban de forma espontánea la leche. Gracias a esta transformación bacteriana, la leche se coagulaba, cambiando su textura y propiedades, y permitiendo una mayor conservación del alimento lácteo.

Un descubrimiento histórico

En 1903 el doctor búlgaro Stamen Grigoroff descubrió la bacteria causante de la fermentación láctica y, en su honor, la principal bacteria responsable de la obtención del yogur se llamó *Bacterium bulgaricum* Grigoroff, aunque después pasó a denominarse *Lactobacillus bulgaricus*.

Aunque sus efectos saludables ya eran conocidos, sus beneficios sobre la flora intestinal los demostró por primera vez Metchnikoff, quien recibió el premio Nobel en 1908. Indicó que contenía bacterias capaces de convertir la lactosa (azúcar de la leche) en ácido láctico y que este ácido imposibilitaba el crecimiento de bacterias dañinas en el intestino, derivadas de la descomposición de los alimentos. También descubrió que el yogur era el responsable de la alta esperanza de vida de los campesinos búlgaros, que contenía un amplio rango de vitaminas del grupo B y que las bacterias que poseía atacan, bloquean y neutralizan las toxinas, generando una depuración del organismo. Todas estas propiedades motivaron que al principio se vendiera en farmacias.

El secreto está en la fermentación

En las últimas décadas, su proceso de elaboración se ha estandarizado, optimizado, diversificado y comercializado. El proceso básico consiste en incorporar las bacterias a la leche y realizar la fermentación en cámaras a una temperatura constante de 43 °C, durante aproximadamente cuatro horas para alcanzar el grado óptimo de acidez. A continuación, debe enfriarse hasta los 5 °C para detener la fermentación. El resultado final debe ser un producto con un pH igual o inferior a 4.6, al cual se le pueden añadir estabilizantes.

Actualmente la normativa española define como yogur el producto de leche coagulada (normalmente de vaca) obtenido por fermentación láctica mediante la acción del *Lactobacillus delbrueckii* subespecie *bulgaricus* y del *Streptococcus thermophilus* a partir de leche concentrada (desnatada o no), de nata o de mezcla de dos o más de dichos productos, con o sin la adición de otros ingredientes lácteos como leche, suero, nata en polvo que previamente hayan sufrido un tratamiento equivalente a la pasteurización (BOE, 2014). El empleo de otras bacterias del género *Lactobacillus*, como *Lactobacillus casei* o *Lactobacillus bifidus*, da lugar a productos fermentados de la leche con otras propiedades y totalmente regulados, pero que no pueden recibir el nombre de yogur.

El producto final debe contener una cantidad mínima de microorganismos vivos productores de la fermentación láctica, igual a 107 unidades formadoras de colonias por gramo o mililitro. Por ello, el yogur debe presentar mi-



Bio Sabor

winter
Gazpacho
de invierno

LA FORMA MÁS NATURAL Y ECOLÓGICA DE CUIDAR TU SALUD Y AUMENTAR TUS DEFENSAS¹
MÁS VENTAJAS QUE NUNCA EN UN SOLO VASO

- Más Vitamina A natural, no añadida.²
- Sin Gluten, sin Alérgenos y más aporte de minerales.
- Nuestro gazpacho de siempre enriquecido con hortalizas ecológicas de temporada.³
- Tras la digestión aumenta un 24% la capacidad antioxidante en sangre.⁴

LOS BENEFICIOS DE NUESTRA DIETA MEDITERRÁNEA TODO EL AÑO

(1) Un vaso de gazpacho (240 ml) aporta más del 50% del Valor de Referencia de Nutrientes de Vitamina A.
(2) Contenido medio en vitamina A del gazpacho Biosabor 1,4 g/100 ml. Vs. 0,8 g/100 ml del Gazpacho Biosabor tradicional.
(3) Hortalizas ecológicas de temporada: Zanahoria, Calabaza, Calabacín y brócoli.
(4) Según estudio realizado por AINIA Centro Tecnológico en Valencia.

Tabla 1. Valor nutricional de 100 g de yogur ecológico y no ecológico

	Ecológico	No ecológico
Valor energético	316 kJ	228 kJ
Grasas	3.8 g	3.0 g
Grasas saturadas	2.4 g	2.1 g
Hidratos de carbono	4.7 g	3.4 g
Proteínas	5.0 g	3.5 g

croorganismos vivos y por esta razón se comercializa en cámaras de refrigeración a 4 °C. También existen productos pasterizados después de la fermentación, que han perdido la viabilidad de las bacterias lácticas específicas y que pueden comercializarse a temperatura ambiente.

Natural, azucarado, con fruta...

Además del natural y el pasteurizado, los diferentes tipos existentes en el mercado dependen de los ingredientes añadidos (antes o después de la fermentación) o de la aplicación del tratamiento térmico después de la fermentación, en su caso. Así, además del natural podemos encontrar los siguientes:

- **Natural azucarado:** con adición de azúcares comestibles.
- **Edulcorado:** con adición de edulcorantes autorizados.
- **Con fruta, zumos y/u otros alimentos:** contiene yogur natural (mínimo un 70%) con adición de frutas u hortalizas (frescas, congeladas, en conserva, liofilizadas o en polvo), puré de frutas, pulpa de frutas, compota, mermelada, confitura, jarabes, zumos, miel, chocolate, cacao, frutos secos, coco, café, especias y otros alimentos procesados o no.
- **Aromatizado:** se elabora con yogur natural (mínimo un 80%), con adición de aromas y otros ingredientes alimentarios con propiedades aromatizantes autorizados.

Evita enfermedades y mejora la salud

Se considera un alimento que aporta energía y nutrientes y que puede ayudar a prevenir enfermedades y mejorar el estado de salud y bienestar. Sus propiedades se derivan de algunos de sus componentes, como bacterias probióticas, péptidos bioactivos, ácido linoleico conjugado y esfingolípidos. Así, los principales beneficios que el yogur brinda al organismo son (Parra Huertas, 2012):

- **Genera tolerancia a la lactosa.** El yogur contiene probióticos, principalmente Lactobacillus, que transforman la lactosa en ácidos orgánicos como el láctico y el acético. A esto se suma que algunos probióticos pueden producir -galactosidasa después de ser ingeridos oralmente, y pueden así facilitar la digestión de la lactosa.
- **Mejora los síntomas de diarrea.** Incluso la descomposición asociada con antibióticos en niños y adultos, ya que el yogur restablece la flora bacteriana intestinal sana, que se destruye por las diarreas.
- **Fortalece el sistema inmunológico.** Nos ayuda a defendernos contra las infecciones debido a que el Lactobacillus es capaz de aumentar la inmunidad del huésped median-

te producción de colonias fuertes en el tracto intestinal. Por tanto, las bacterias patógenas no serían capaces de realizar cualquier acto de destrucción en el cuerpo del hospedador.

- **Reduce el colesterol.** Gracias a la presencia de las bacterias probióticas y a la absorción incrementada de colesterol por la bacteria. Este efecto se potencia con los desnatados.

- **Incrementa la disponibilidad de algunos nutrientes.** Proporciona una gran fuente de calcio absorbible, al estar este mineral disuelto en el ácido láctico. También la fermentación aumenta los contenidos en ácido fólico (vitamina B9), niacina (vitamina B3) y riboflavina (vitamina B2). Además, las bacterias ácido lácticas son conocidas por liberar varias enzimas y vitaminas en el intestino, ejerciendo efectos sinérgicos en la digestión y aliviando los síntomas de la mala absorción intestinal.

- **Ayuda a prevenir el cáncer de colon y de vejiga.** El cáncer es causado principalmente por la mutación o activación de ciertos genes que controlan el crecimiento y la multiplicación celular, siendo en este punto donde actúan sus microorganismos probióticos, que disminuyen la absorción y producción de sustancias mutagénicas y carcinógenas.

- **Regenera la flora intestinal.** La mala alimentación, las infecciones y el abuso de medicamentos, como los antibióticos, atacan la flora intestinal y el ácido láctico (generado por las bacterias probióticas) imposibilita el desarrollo en el intestino de bacterias dañinas provenientes de la descomposición de los alimentos.

Por supuesto, siempre ecológico

El proceso de fermentación desencadena modificaciones en los contenidos de proteínas y vitaminas, ya que los microorganismos producen vitaminas del grupo B necesarias para su metabolismo y reducen el contenido de algunas vitaminas, como la B12 y la C. Sin duda, estamos ante un alimento muy equilibrado que debe tomarse a diario para aprovechar todas sus ventajas. Gracias a la fermentación, sus nutrientes se asimilan y aprovechan mejor que los de la leche, mientras que a nivel nutricional su composición viene marcada por la procedencia de esta última y en concreto de su modelo de producción (ecológico y no ecológico), tal y como se muestra en la tabla 1.

- **Textura densa y cremosa.** Las diferencias entre ambos yogures (ecológico y no ecológico) en el valor energético y en los niveles de grasa son debidas a que, en el caso del no ecológico, la leche suele ser parcialmente desnatada. Desde el punto de vista químico, la acidez que propor-



Pilar Benítez

Licenciada en ADE y MBA. Coach en nutrición energética, cocina terapéutica y meditación. Madre de 4 hijos. Autora de "Siéntete Radiante" y "Mujeres Agotadas y cómo dejar de serlo".

PROGRAMA P8S ¡SIÉNTETE RADIANTE! EN 8 SEMANAS

Quizás te preguntes qué es ¡Siéntete Radiante! Es un proyecto que tiene por objetivo enseñarte a cuidarte y a alimentarte con sentido, y que te acompaña a conseguirlo. Todos los que formamos parte del equipo de este proyecto, hemos notado en nuestra salud y en nuestras vidas las grandes mejoras a raíz de hacer un cambio de hábitos de alimentación. Todo lo demás, vino a continuación. **Estamos convencidos, ¡y sabemos cuánto puedes mejorar si sabes cuidarte!**

¿POR QUÉ VALE LA PENA CUIDARSE?

- ¿Qué debo comer para regular mi peso sin efectos rebote?
- ¿Qué alimentos debo escoger para sentirme en forma?
- ¿Por qué tengo bajones de energía entre horas?
- ¿Por qué necesito comer algo dulce con frecuencia?
- ¿Por qué se me hincha el abdomen después de comer?
- ¿Por qué a veces me cuesta concentrarme?
- ¿Por qué me siento cansada a menudo?
- ¿Por qué tengo la piel sin brillo?
- ¿Por qué estoy tan tensa?

Si aprendes a comer con propósito, conociendo los efectos y las propiedades de los alimentos, podrás tu misma responder a tus preguntas y comer para ponerles solución.

¿QUÉ BENEFICIOS OBTENDRÁS?

- Regular tu nivel de energía.
- Mejorar tus digestiones.
- Aliviar el cansancio crónico.
- Mejorar el estado de ánimo.
- Mejorar tu piel.
- Regular tu peso de forma permanente.
- Descansar mejor.
- Recuperar la conexión con tus ciclos hormonales.
- ¡Sentirte Radiante!

¡Siéntete Radiante! en 8 semanas, el P8S online, te acompaña a integrar hábitos saludables de forma definitiva, acompañándote y sosteniéndote en el día a día.

¿QUIERES SABER MÁS?

Para más información sobre el P8S o para apuntarte a la próxima edición visita el siguiente enlace: www.sienteteradiante.com/public/create



¡Ha sido una grata sorpresa! El P8S me ha abierto las puertas a un estilo de vida más consciente, durante 8 semanas lo he puesto en práctica y ahora forma parte de mí. :)

@lovetourism

Paula Moreno

CÓDIGO DE DESCUENTO P8S VERITAS

Queremos ayudarte a conseguirlo, **inscríbete con un descuento especial de 23,99€ con el código: P8SVERITAS**

¡Siéntete Radiante!
CON EL PROGRAMA
8 SEMANAS
DE HÁBITOS SALUDABLES

ALIMENTACIÓN, EJERCICIO Y MEDITACIÓN

Aliméntate con sentido, medita, haz ejercicio, y ¡transforma tu vida!

¡SIÉNTETE RADIANTE! TE ACOMPAÑA A CONSEGUIRLO CON EL P8S

SEMANA 1 EQUILIBRIO Y CALIDAD ORGÁNICA

SEMANA 2 AZÚCAR Y ALCOHOL

SEMANA 3 PROTEÍNA VEGETAL Y CEREALES (I)

SEMANA 4 AGUA, RECURSOS Y COCINA

SEMANA 5 ÁCIDO VS ALCALINO Y CEREALES (II)

SEMANA 6 LÁCTEOS, CAFÉ Y Y COMBINACIONES

SEMANA 7 ACEITES Y VERDURAS

SEMANA 8 TU RINCÓN GOURMET Y TU NUEVA YO

EMPEZAMOS EL **1 DE JUNIO DE 2017**

Figura 1. Textura gelatinizada del yogur no ecológico (izquierda) y textura cremosa del yogur ecológico (derecha)



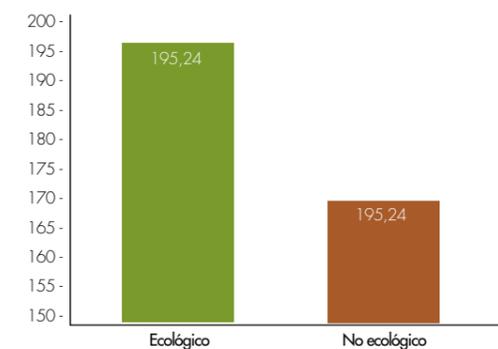
ción del ácido láctico durante la fermentación provoca la precipitación de la proteína de la leche o caseína, lo que confiere al yogur una textura semisólida y un sabor y un aroma muy característicos.

Los mayores niveles de lípidos y proteínas de la leche ecológica hacen que la densidad del yogur ecológico sea mayor (1.103 g mL^{-1}) que la del no ecológico (1.046 g mL^{-1}). Unos valores que se ponen de manifiesto en el extracto 1:10 de yogur en agua, donde se observa la mayor proporción de los extractos lácteos en el ecológico. Así, estas diferencias del 5.4% superiores en la densidad del yogur ecológico dan lugar a una textura más cremosa para el producto ecológico frente a la consistencia gelatinizada del no ecológico (figura 1).

El principal beneficio del yogur es su capacidad de regeneración de la flora intestinal, que se altera a causa de la mala alimentación, la toma de medicamentos, las infecciones...



Figura 2. Contenido en potasio (mg/100 g) en yogur ecológico y no ecológico



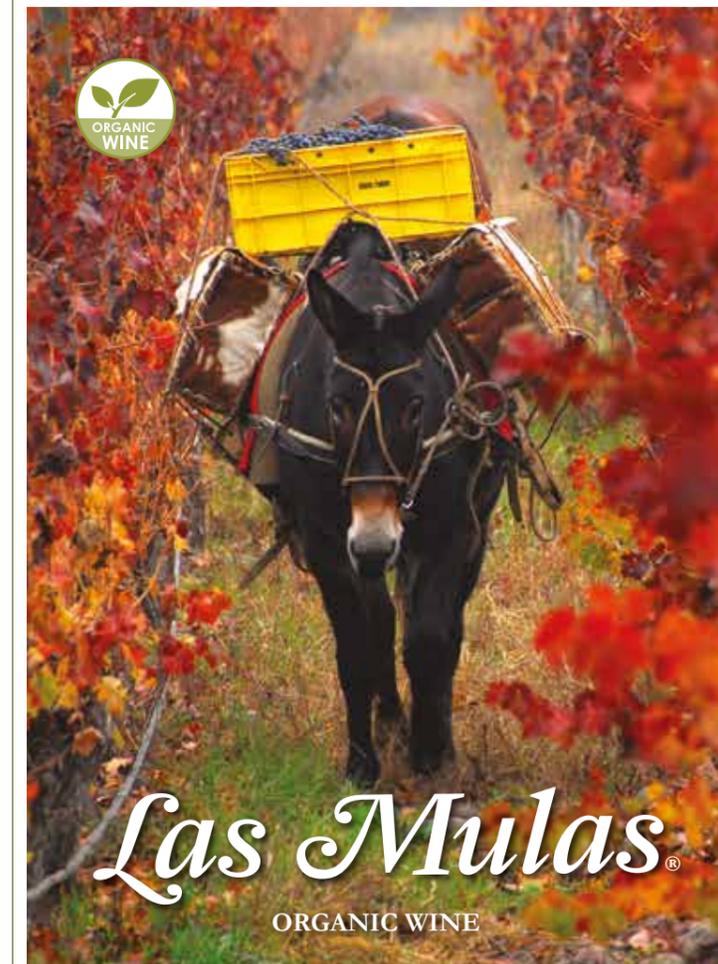
• **Mayor fracción de proteínas.** En 100 g de yogur ecológico encontramos 5 g de proteína frente a los 3.5 g que posee el yogur no ecológico, lo que significa un 42.8% más de este nutriente esencial para la formación, mantenimiento y renovación de los tejidos del organismo. Como los envases suelen ser de 125 g, ello eleva los niveles de proteína por tarrina a 4.375 g para el caso del yogur no ecológico y a 6.25 g para el ecológico.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda un consumo entre 0.8 y 1 g de proteína por kg de peso corporal. Por ejemplo, un adulto que pese 70 kg debe ingerir entre 56 y 70 g de proteína y si suponemos que la ingesta de proteínas proviene exclusivamente del yogur, habría que ingerir entre 13 y 16 tarrinas de yogur no ecológico para llegar a las recomendaciones de la OMS, mientras que con el yogur ecológico bastaría con comer entre 9 y 11 raciones.

• **Más minerales.** El yogur es una fuente importante de minerales como calcio, magnesio, fósforo y potasio, cuyo aporte varía en función del origen de la leche. La figura 2 muestra las concentraciones en potasio de 100 g de yogur ecológico y no ecológico, observándose que el primero aporta un 16% más del citado mineral que el segundo. ▣

Bibliografía

- BOE. 2014. Real Decreto 271/2014, de 11 de abril, por el que se aprueba la Norma de Calidad para el yogur o yoghurt (BOE número 102, de 28 de abril de 2014).
- Parra Huertas, R. A. 2012. Yogur en la salud humana. Revista lasallista de investigación, 9: 162-177.



“Las Mulas” es un vino dedicado a esta compañera que nos ayuda a conseguir un mejor equilibrio con la naturaleza y que nos acompaña incansable en caminatas a través de las escarpadas cumbres de los Andes.

www.lasmulas.com

MIGUEL TORRES Chile
Pioneros en Chile desde 1979



MIGUEL TORRES CHILE | ES UNA EMPRESA 100% DE PROPIEDAD FAMILIAR.



8 aceites muy especiales

Aunque culturalmente estamos ligados de por vida al aceite de oliva, los nuevos tiempos y el conocimiento de otras tendencias gastronómicas nos han abierto los ojos a un extenso abanico de otras variedades vegetales: de sésamo, de cártamo, de argán, de soja... Para aprovechar al máximo sus virtudes es esencial saber cómo utilizarlos y que sean de origen ecológico.

Las grasas y los aceites tienen un papel destacado en la alimentación, ya que representan la fuente principal de energía y garantizan la absorción y transporte de las vitaminas A, D, E y K, junto con sustancias antioxidantes, como los carotenoides y compuestos fenólicos, que se encuentran disueltas en ellas. Ahora bien, sus efectos sobre nuestro cuerpo son muy diferentes según sea su composición. Comenzaremos por explicar las diferencias entre las grasas saturadas e insaturadas y los aceites que incluyen estas últimas.

• **Grasas saturadas.** Las reconocemos porque son sólidas a temperatura ambiente y se las considera responsables de la subida del colesterol malo y otros problemas circulatorios. La mayoría se encuentran en alimentos de origen animal, como la carne que no es magra, los embutidos, los huevos o los quesos. Como excepción tenemos el aceite de coco, un aceite saturado cuyas particulares características estudiaremos en este mismo artículo.

• **Grasas insaturadas.** Son los aceites vegetales que se muestran líquidos a temperatura ambiente y se conocen como "grasas buenas" porque controlan el colesterol y las enfermedades del corazón. Dentro de este grupo encontramos los monoinsaturados, que al enfriarse se tornan más espesos, y los poliinsaturados, que siempre se mantienen líquidos.

- Aceites monoinsaturados. El principal beneficio es que reducen las lipoproteínas LDL (colesterol malo), las cuales ejercen un efecto negativo sobre las arterias. A la vez, no agotan los niveles de HDL (colesterol bueno) y eliminan las grasas de las células transportándolas al hígado para ser eliminadas del organismo. Los aceites de oliva, almendra, cacahuete, pistacho, aguacate y avellanas se encuentran en una zona de equilibrio entre las grasas saturadas y los aceites poliinsaturados. Es decir, no comportan el tipo de riesgo para la salud que presentan las primeras y son más resistentes a enranciarse que los segundos. Lo que determina que un aceite sea monoinsaturado es la cantidad de ácido oleico que presenta y el que tiene un nivel más alto de dicho ácido es el de oliva.

- Aceites poliinsaturados. Se clasifican en dos grandes familias: los que son ricos en ácidos grasos omega-3 (de lino, de soja, de calabaza y de nueces) y los que lo son en ácidos grasos omega-6 (de girasol, de maíz, de soja, de sésamo, de cáñamo, de onagra, de borraja y de grosella). Cuando el cuerpo los metaboliza se convierten en prostaglandinas, que regulan la secreción hormonal, los procesos inflamatorios, la tensión sanguínea, la actividad muscular y nerviosa, el colesterol y la oxidación. En definitiva, tonifican el metabolismo y si se incluyen en la dieta de forma equilibrada mejoran el estado de la piel y el cabello, las enfermedades autoinmu-

nes y los problemas de desmielinización, por ejemplo.

Son muy sensibles a la luz, el oxígeno y la temperatura y cuando se exponen a estos factores se convierten en radicales libres, lo que significa que en lugar de ejercer un efecto positivo sobre nuestras células, las perjudican. Por ello, es muy importante no usarlos para cocinar y protegerlos cerrándolos bien y guardándolos en la nevera.

Ecológicos y prensados en frío

Los aceites ecológicos se obtienen por el sistema de extracción en frío, un método que garantiza que conserven las mismas características biológicas que tenían cuando se encoraban en su origen, ya sea una semilla o un fruto. En el caso del girasol o del lino (plantas oleaginosas) se forma dentro de la semilla, mientras que en el caso del olivo se genera en la pulpa de la aceituna. Antiguamente, todos los aceites eran prensados en frío, se consideraban muy valiosos para la alimentación y se usaban como sustancia para el culto. Tras la revolución industrial y con una mecanización cada vez más eficiente, se comenzaron a usar métodos de extracción más sofisticados; calentando las semillas y lavándolas con soluciones derivadas del petróleo. Se alcanzaron altos niveles de rendimiento, el producto final se abarató y el aceite pasó de ser un alimento esencial y altamente nutritivo a convertirse en un simple producto calórico, una sustancia desvitalizada y en muchos casos perjudicial para la salud.

La agricultura ecológica ha recuperado la tradición ancestral y obtiene el aceite mediante un simple prensado, vigilando especialmente que la temperatura generada por la presión no supere los 45 °C. Así se asegura la estabilidad molecular de los ácidos grasos poliinsaturados y el aceite conserva todo el sabor propio de la semilla o fruta de la que proviene.

1. Aceite de oliva virgen extra. Es muy rico en vitamina E, un nutriente que protege la grasa de la peligrosa acción de los radicales libres, oponiendo resistencia a la oxidación que estos producen sobre el cuerpo. Igualmente, favorece la digestión porque estimula la vesícula biliar, protege y tonifica la epidermis, estimula la absorción del calcio y, al contrario que otras grasas sólidas, no satura ni el hígado ni el páncreas durante la asimilación de los alimentos.

- En la cocina. Es el mejor para cocinar, ya que al ser monoinsaturado es muy resistente a altas temperaturas. Sin embargo, es importante no quemarlo y tampoco se aconseja reutilizarlo para volver a freír.

2. Aceite de sésamo. Contiene fosfolípidos que mejoran la memoria y aclaran el pensamiento, reduce el colesterol y

fortalece el sistema nervioso, ayudando a las personas deprimidas a recuperar el ánimo. También sirve para tratar problemas cutáneos, como sequedad, picor o eczema.

- En la cocina. Para aprovechar al máximo sus propiedades debe utilizarse en crudo o como mucho para saltear rápidamente verduras, pasta, o arroz (los salteados no elevan tanto la temperatura como los fritos). Con solo unas gotas, su extraordinario sabor tostado aromatiza cualquier plato con un toque oriental.

3. Aceite de girasol. Mantiene las arterias limpias de grasas y por ello se recomienda en casos de arteriosclerosis. Gracias a su riqueza en vitamina E es un gran aliado de la piel, a la que proporciona elasticidad y juventud.

- En la cocina. Es perfecto para aliñar ensaladas, pero es imprescindible elegirlo sin refinar y de primera presión en frío para evitar la pérdida de la vitamina E.

Los aceites poliinsaturados se han de utilizar siempre en crudo y es necesario conservarlos en la nevera bien cerrados porque son muy sensibles a la luz, al oxígeno y a la temperatura.

4. Aceite de cártamo. Contiene niveles muy altos de vitamina E y ácidos grasos omega-6. Es ligeramente laxante y se aconseja para hacer gárgaras en casos de halitosis, gingivitis, aftas bucales y afecciones inflamatorias de la garganta.

- En la cocina. Como el calor degrada todas sus propiedades lo usaremos siempre en crudo para aliñar ensaladas, verduras hervidas o platos de pasta.

5. Aceite de lino. Posee un agradable sabor a nueces y, a causa de su elevado aporte de omega-3, disminuye el colesterol y el riesgo de enfermedades cardiovasculares. Asimismo, alivia las enfermedades inflamatorias y se recomienda tomar una cucharadita al día para tratar el estreñimiento. También es un buen aliado en la menopausia, ya que favorece el equilibrio hormonal y previene el cáncer de mama debido a su concentración en fitoestrógenos en una proporción de 75 a 800 veces superior a la de cualquier otro alimento.

- En la cocina. Hay que guardarlo en el frigorífico para evitar que se vuelva rancio y utilizarlo siempre en crudo. Puedes hacer un aderezo con aceite de lino y vinagre para la ensalada o agregar unas gotas a sopas o guisos una vez están hechos.

6. Aceite de calabaza. Está especialmente aconsejado en procesos de desmineralización (caries dentales, caída de cabello, uñas frágiles) y equilibra los niveles de colesterol y triglicéridos. También es muy eficaz para ayudar a expulsar parásitos intestinales (hay que tomar una cucharadita en ayunas) y la mayoría de problemas de próstata (adenomas benignos; inflamación, atrofia y crecimiento anormal) se benefician de su efecto antiinflamatorio.

- En la cocina. Se usa en crudo y es excelente para aliñar ensaladas o aromatizar cremas, sopas o verduras a la plancha.

Los adultos pueden tomar un par o tres de cucharaditas al día, mientras que los niños tienen suficiente con una.

7. Aceite de argán. Se extrae del árbol de Arganda, que solo crece en el suroeste de Marruecos, y en los últimos tiempos ha despertado un gran interés internacional. Como consecuencia, han aparecido muchos productos cosméticos a base de aceite de argán que no tienen nada que ver con el argán, solo el nombre. Porque para conseguir todos sus beneficios es preciso que sea virgen, puro, 100% natural y de extracción en frío. El 80% de sus ácidos grasos son insaturados del tipo oleico y linoleico. Contiene casi el doble de tocoferol (un antioxidante que frena el envejecimiento celular) que el aceite de oliva y reduce el colesterol malo y los dolores articulares y reumáticos. A nivel externo regenera la piel y fortalece el cabello y las uñas.

- Usos cosméticos. Para hidratar la piel hay que aplicarlo en todo el cuerpo una hora antes de ducharse y en el cabello media hora antes de lavarlo. Si el objetivo es endurecer las uñas mezcla unas gotas con limón y masajéalas antes de acostarte.

- En la cocina. Su sabor a frutos secos es estupendo para untar pan o condimentar ensaladas y cuscús.

8. Aceite de coco. Es un alimento apto para dietas crudas (raw food) porque se elabora a una temperatura inferior a 40 °C. Las dos terceras partes de su grasa saturada están compuestas por ácidos grasos de cadena media que se queman como energía de manera inmediata y no se almacenan como grasa corporal. A la vez, equilibran el colesterol, protegen el corazón y tienen capacidades antimicrobianas y antivirales.

En la cocina. Debido a que es termoestable no se oxida al calentarse y puede usarse para freír, hornear, cocer o asar, sin que sea necesario disolverlo previamente. Se solidifica a menos de 25 °C y en ese estado es el perfecto sustituto de la mantequilla.

Mai Vives
Consultora de nutrición y salud



1. Aceite de oliva virgen. Borges
2. Aceite de sésamo tostado. Bio Planete.
3. Aceite mix Omegas. Natursoy
4. Aceite de semillas de cáñamo. Natursoy
5. Aceite de oliva. Olivar del Segura
6. Aceite de coco virgen. Maya Gol
7. Aceite de semillas de calabaza. Natursoy
8. Aceite de semillas de cártamo. Natursoy



Foto: J. Caryamers

Emma Roca
Ultrafondista, bioquímica,
bombero y madre

¿Comer bien mejora el rendimiento?

Rotundamente sí. De hecho, pude comprobarlo hace dos veranos en el Western States, el ultramaratón de montaña más antiguo del mundo, que nació en 1974 cuando un californiano quiso recorrer a pie el camino que hacían los caballos que llevaban el correo desde el lago Tahoe hasta Auburn, California. 100 millas o, lo que es lo mismo, 161 kilómetros, en un solo día (23 horas y 42 minutos).

Iba bien preparada y con la confianza de que podría luchar por estar en los primeros puestos. Tenía sobre mis piernas algunos podios en los ultras más reconocidos del mundo, como el UTMB (Leadville, Colorado) o Cavalls del Vent (Ultra Pirineo), y más de 20 años en la élite de las carreras de ultrafondo con unos kilómetros que acumulados sumaban más de 4.000 maratones seguidos. Pero a veces la experiencia no es garantía de éxito, sobre todo cuando la gestión nutricional no es la adecuada.

Comenzábamos desde una pista de esquí a primera hora de la mañana y a bajas temperaturas. Me encontraba bien, iba a buen ritmo y tenía que controlarme al bajar, ya que notaba que tenía mucha energía, pero debía conservarla porque quedaba mucho por delante. A causa de un mal cálculo llegué justa de agua a uno de los primeros puestos de avituallamiento, en el km 48 (Robinson Flat), un error en la hidratación que luego pagaría caro. El principal problema cuando vas justa de agua es que no comes tanto y, por tanto, no reemplazas lo que gastas, ello hace que entres en un déficit que difícilmente se arregla durante el ultramaratón, sobre todo cuando no se deja nunca de correr. Solo paras cuando tienes una necesidad biológica, para coger agua y comida en los puntos de avituallamiento o para cambiarte de calzado o material.

En esta carrera, y de forma excepcional, llevaba un bidón extra isotérmico en la mano, que iba llenando en cada puesto con agua y cubitos. Esa agua la aprovechaba para echármela por encima de la cabeza, los brazos, las piernas y los pies (que estaban hirviendo). Una situación parecida a la que había vivido en el Marathon des Sables, cuando hice 250 kilómetros en 6 días atravesando el desierto marroquí.

En todos los años que llevo compitiendo nunca había teni-

do la sensación de no querer comer nada durante tantas horas, de solo querer beber agua con hielo y apenas aceptar algunas frutas frescas como la sandía o las fresas (las frutas que había en los avituallamientos, pero que no aportaban las calorías que necesitaba). Incluso paré en dos arroyos para sumergirme literalmente dentro. Cuando en un ultramaratón hace mucho calor (casi 40 °C) durante mucho tiempo (unas 12 horas) todo se complica: solo quieres beber y no comes lo suficiente. Llevaba carbohidratos complejos de cadena ramificada y sales, ambos nutrientes disueltos en agua en la proporción que tocaba por hora, porque a partir de unas 6-8 horas de carrera necesitas comida sólida (real food), pero cuando no la aceptas es un problema y de los graves. A ese respecto, los nutrientes y suplementos como los que ofrece Veritas para deportistas pueden garantizar la nutrición tanto antes como durante y después de una carrera o actividad, y la digestión y asimilación de los mismos puede ser mucho más fácil y eficiente cuando el origen es totalmente ecológico. Algo que puede ir muy bien en las condiciones extremas y de larga duración como las que viví en California.

Hasta el ecuador de la carrera me mantuve entre la tercera y la quinta posición, pero cada vez me costaba más comer y hacía horas que solo aceptaba beber y tomar algún trozo de fruta. Una mala señal fue que el primer pipí no llegó hasta el km 80, lo que significaba que el cuerpo estaba deshidratado y la situación iba a más. Faltaban más de 10 horas y si no paraba de correr no había estrategia humana capaz de restablecer la homeostasis o equilibrio corporal. Sabía que sufriría muchísimo lo que me quedaba de carrera.

A partir del km 97 (Foresthill) se incorporaba una persona que elegías para correr contigo (pacer), no te podía ayudar ni

dar agua, aunque sí podía marcarme el ritmo. En este ultra me acompañaba Amy Spronston, con un gran currículum de ultras a sus espaldas. Me cambié de calzado y calcetines y pareció que la situación mejoraba, pero el Western es un sube y baja sin parar y no perdona. Se hacen 161 kilómetros con 8.000 metros de desnivel, casi todo por senderos y atravesando un territorio donde abundan los osos y las serpientes de cascabel.

Pude aguantar el ritmo hasta el km 113, pero al llegar al paso del gran río Rucky Chucky me faltaba energía y mi cuerpo ya llevaba horas en reserva. Aunque no hacía tanto calor, ya no tenía fuerzas y me atrapó la corredora que iba quinta. Me sentí impotente y rabiosa, ya que mentalmente veía que no hacía ni 6 minutos que la tercera había cruzado el río. Sabía que en los últimos 34 kilómetros de carrera el podio estaba abierto, pero era consciente de que mi cuerpo no tenía "fuel" y pintaban bastos. En los últimos 15 kilómetros perdí más de 40 minutos respecto al grupo de chicas con las que luchaba por el podio y estaba destrozada. El momento de llegar a la meta (Auburn), donde mis tres pequeños me esperaron hasta las dos de la mañana para entrar todos juntos de la mano, no tuvo precio. Acababa de vivir una experiencia única con un sufrimiento brutal y sabía que había utilizado hasta la última chispa de energía que me quedaba. Una mala gestión en la bebida y la comida me había hecho terminar en un estado físico al límite, por el que estuve a punto de pagar importantes consecuencias. ❏

Por si alguien quiere seguir leyendo...

www.emmaroca.com

Después de ese ejercicio tan extenuante tuve que hacer varias cosas:

1. Restituir las reservas de carbohidratos.
 2. Rehidratarme tomando 500 ml por cada 0,5 kg de peso perdido.
 3. Comer proteína completa de calidad (huevo, leche, pescado, bistec, pollo, soja).
 4. Reponer los electrolitos (sodio, potasio, magnesio, cloro, calcio).
 5. Reducir la acidez de los fluidos orgánicos y comer alimentos con pH básico.
- Y sobre todo... parar.



1. Maltodextrina. On Energy
2. Bio Force. On Energy
3. Batido nutricional. Be Vegan
4. Proteínas vegetales. Corpore Diet
5. Restart. On Energy
6. Bio gel Last'20. On Energy
7. Endurance gel. On Energy
8. Barritas cacao. Be Vegan
9. Proteínas vegetales. El Granero
10. Barrita spirulina. On Energy

Algo para celebrar

Aunque tradicionalmente la repostería se asocia con la alegría de una celebración, no es preciso esperar a tener algo que festejar para disfrutarla. Tartaletas, brownies, brazos de gitano, pasteles de fruta, bizcochos de crema... ¡Hay un dulce para cada ocasión!



Aunque los tiempos cambian a una velocidad de vértigo hay costumbres que se mantienen inalterables, como la de terminar la comida de los domingos con un pastel, una tarta o un roscón. Y lo mejor es que no es necesario que haya una celebración especial de por medio, lo hacemos para celebrar que estamos juntos, que somos felices... En Veritas ofrecemos una amplia gama de dulces que no siempre tenemos expuestos en su totalidad, pero que puedes encargar sin problema de un día para otro. Son perfectos para cualquier celebración o simplemente para darnos un capricho. Y lo mejor de todo: son deliciosos y saludables a partes iguales, porque los preparamos sin grasas hidrogenadas, ni sustancias químicas, ni harinas con estabilizantes; solo ingredientes naturales totalmente ecológicos.

- **Pasteles de fruta.** En esta época apetece las opciones más primaverales y ligeras, con mucho color. Ofrecemos dos opciones: la primera combina fresas, naranja y kiwi y resulta muy refrescante; mientras que la segunda es el clásico pastel de manzana, con base fina y manzana laminada.

- **Coronas de hojaldre.** Livianas y crujientes, se puede elegir entre tres alternativas: de crema, de nata o de trufa. La trufa se elabora mezclando nata con chocolate en polvo o cacao.

- **Brazos de gitano.** Este bizcocho relleno de nata, trufa o crema que se enrolla como si fuera un rulo es tremendamente popular. Llamado así desde siempre porque su forma cilíndrica recuerda a un antebrazo y la cobertura de yema quemada le da un aspecto dorado, similar a la piel de una persona de etnia gitana. Lo hacemos de seis maneras: relleno de crema y quemado por encima, relleno de crema espolvoreado con azúcar, quemado y relleno de nata, quemado y relleno de trufa, relleno de trufa y recubierto de chocolate y relleno de nata con cobertura de chocolate.

- **Tarta Sacher.** Una de las estrellas de nuestro obrador. La famosísima tarta de chocolate de origen austríaco es la preferida por los amantes del cacao.

- **Brownie.** Su receta original a base de chocolate y nueces y sin levadura se remonta a 1897, cuando por error un chef estadounidense se olvidó de añadir este último ingrediente a la masa. Está disponible en porciones y en pastelitos individuales y mucha gente lo toma con helado de vainilla.

- **Tartaletas.** Perfectas para cualquier ocasión: desayunos, meriendas, celebraciones, postres... Las tenemos de fruta variada, de manzana, de tarta de Santiago (santiaguinos), de brownie...

- **Bizcochos veganos.** Ponemos a disposición de los clientes veganos dos bizcochos muy esponjosos y gustosos: uno clásico y otro con chocolate, ambos elaborados sin ningún ingrediente de origen animal.

- **Pequeños placeres.** Ya lo dice el refrán: "En el bote pequeño esta la buena confitura", y nuestra oferta de piezas pequeñas así lo demuestra. La lola de manzana, el brioche con manzana y chocolate, el bizcocho de crema, el bizcocho de panadero con piñones, la sara de nata y las lunas son solo algunas de las delicias que ofrecemos. ▣

Clos del Mas

Ecológico y biodinámico, nacido del respeto por la Naturaleza, del amor por la tierra y de la pasión por el buen vino.



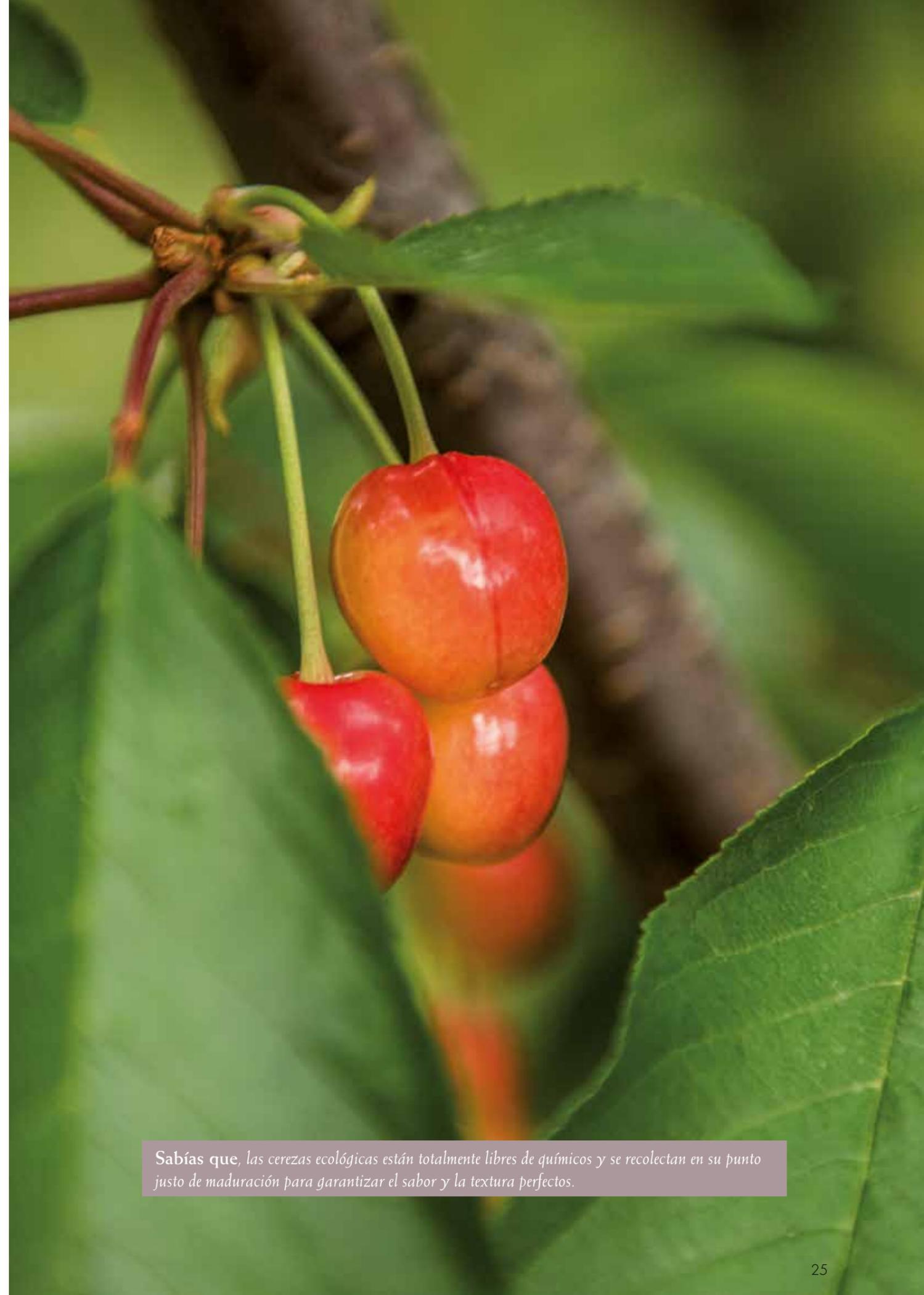
La flor de la primavera

La floración de los cerezos marca el final de la estación fría y, como este año el calor ha llegado antes, las cerezas ecológicas más frescas, dulces y crujientes ya están en nuestras tiendas. Apenas un día después de haber sido recogidas del árbol en su punto exacto de madurez.

Cherrieco, Tarragona

YouTube
supermercadosveritas

Vídeo reportaje
youtu.be/uXCEguL-vNU



Sabías que, las cerezas ecológicas están totalmente libres de químicos y se recolectan en su punto justo de maduración para garantizar el sabor y la textura perfectos.



El buen tiempo nos trae el espectacular paisaje blanco de los cerezos en flor y, desde finales de febrero en las zonas tempranas hasta mediados de abril en las más tardías, podemos disfrutar de la explosión de blanco sobre verde que la naturaleza nos brinda. Almendros y melocotoneros se adelantan por unos días, pero la floración del cerezo tiene un importante carácter simbólico en muchas culturas, especialmente en Oriente, donde encarna la temporalidad y los ciclos de la vida. En Japón se conoce como "sakura" y se asocia con la belleza de la naturaleza y el renacimiento de la vida como un nuevo comienzo, incluso se le dedica una fiesta: el hanami, durante la que se realizan excursiones con familiares o amigos a lugares donde florecen. Y en China se relaciona con el poder, la fortaleza y la hermosura femenina.

En casi todas las regiones de nuestro país existen valles donde podemos disfrutar del espectáculo de sus flores blancas y del zumbido de los miles de abejas que los polinizan. Los cerezos de Cherrieco, cultivados por Ramon Flotats, se encuentran además rodeados de los bosques de la sierra del Tormo y situados en hermosos y antiguos bancales definidos por paredes de piedra, típicos de la Ribera d'Ebre, en Tarragona. Pero su florecimiento es solo el primer paso para conseguir que este delicado fruto llegue a la mesa de nuestros clientes. Es necesario un adecuado cuajado del fruto y, como afirma Ramon, "un poco de suerte, siempre mirando al cielo: una granizada es capaz de arruinar la temporada, la simple lluvia puede rajar una importante proporción, dependiendo de las variedades, y el viento fuerte es también un gran enemigo".

Afortunadamente, la Ribera d'Ebre posee un microclima que permite una cosecha muy temprana, pues está en la tran-

sición entre el clima marino y el continental, gracias a lo que hace suficiente frío en invierno para permitir su cultivo. Sin embargo, el calor llega pronto y los árboles inician su ciclo reproductivo antes de lo normal, por lo que en algunas localidades se cultivan las cerezas más precoces que se pueden encontrar. Es cierto que un invierno demasiado suave puede producir mermas en la producción y que los veranos demasiado severos no son buenos para los árboles, pero aun así el cultivo está bien adaptado y muy arraigado en la comarca.

Diferencias con el cultivo no ecológico

En Cherrieco se recoge la fruta cada día e inmediatamente se selecciona la de máxima calidad para Veritas, se pone en cajas y esa misma tarde se envía para que a la mañana siguiente pueda estar a la venta. La única refrigeración se realiza durante el transporte, para contrarrestar los efectos del sol sobre el camión. "Con este método de trabajo conseguimos varios objetivos: podemos realizar la recolección en el punto óptimo de maduración, con todos los azúcares generados naturalmente, se conservan todas las propiedades y las cualidades organolépticas inalteradas y se realiza una rotación diaria del stock. Y el cliente tiene acceso a unas cerezas de máxima calidad: frescas y con todas sus virtudes para la salud intactas".

El cultivo es inspeccionado y certificado por el CCPAE (Consejo Catalán de la Producción Agraria Ecológica) y se fundamenta en el principio de evitar cualquier uso de abonos o pesticidas de síntesis química (fungicidas, insecticidas o herbicidas) para garantizar que la fruta carezca de residuo alguno de dichas sustancias. Al contrario, solo se usan abonos orgánicos y minerales naturales y en cantidades limitadas, ya que

la sanidad vegetal se basa en métodos preventivos y solamente se utilizan fitosanitarios naturales. Pero las ventajas para el medio ambiente van más allá: se minimiza el laboreo de la tierra, con lo que se reduce la huella de carbono, y se fomenta la existencia de especies vegetales, colonias de insectos beneficiosos y fauna insectívora asociada. Los campos de cerezos se llenan de amapolas, margaritas, brotes de hinojo, libélulas, mariquitas, golondrinas, petirrojos...

Y finalmente, aunque no menos importante, está el aspecto económico y social, que es muy exigente en cuanto a necesidades de manipulación. "Aproximadamente la mitad de nuestro importe bruto de venta se redistribuye entre los trabajadores que participan en el cultivo, recolección y selección, aplicando unos criterios de estricto respeto a las personas, las cotizaciones sociales y un salario digno. La interculturalidad es un reto que afrontamos cada año y en el que mejoramos continuamente, y la fidelización de los trabajadores, a veces difícil por la temporalidad del empleo, aporta valor a sus tareas y les arraiga al territorio".

Tiempo de cosecha

Tras el esfuerzo, llega la recompensa: la obtención de unas cerezas dulces, crujientes, brillantes y saludables. "Cultivamos un buen número de variedades, que posibilitan que la fruta llegue a las tiendas Veritas durante toda la temporada de esta fruta, desde finales de abril hasta finales de junio", explica Ramon. Las variedades se van solapando en el tiempo, empezando por las de ciclo temprano, siguiendo por las de ciclo medio y acabando con las de ciclo tardío. Todas y cada una de las piezas se seleccionan

Cherrieco



Una auténtica superfruta

Son ricas en hidratos de carbono, proteínas, fibra y hasta 8 vitaminas, entre las que destaca la vitamina A o betacaroteno, cuyo nivel es muy superior al que poseen las fresas o los arándanos. Su característico color rojizo se debe a su alto nivel de antocianinas, un potente antioxidante responsable de muchas de las propiedades saludables, que las convierten en una verdadera superfruta.

- **Desintoxican y previenen el envejecimiento.** Depuran el organismo y su contenido en antocianinas, vitamina C y aminoácidos es la combinación perfecta para el buen estado de la piel, las uñas y el cabello, gracias a la neutralización de los radicales libres.
- **Reducen la inflamación de los músculos.** Un consumo regular puede ayudar a aliviar el dolor y la sobrecarga muscular que aparece tras un esfuerzo deportivo y también es beneficioso en caso de artritis y gota.
- **Alimentan el cerebro.** Contribuyen a la salud de las neuronas y previenen la pérdida de memoria gracias a su contenido en ácido fólico y minerales, como potasio, hierro y magnesio.

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.



CONOCE MÁS SOBRE
NUESTROS INGREDIENTES
EN WWW.BARHOUSE.DE



y recolectan a mano cuando están a punto y se pasa por el árbol tantas veces como sea necesario.

- **Las primeras.** Pertenecen al llamado ciclo temprano y deben consumirse rápidamente porque aguantan poco fuera del árbol. Suelen recolectarse desde finales de abril hasta mediados de mayo. En general, tienen un contenido medio de azúcar y baja acidez. La reina es la burlat, una variedad de color rojo oscuro y brillante, cuya pulpa es rosada y blanda con un gusto muy agradable y dulzón.

- **A mitad de temporada.** Las que llegan de mediados a finales de mayo destacan por un mayor contenido de azúcar y acidez y por ser más resistentes una vez recolectadas, por lo que puede prolongarse su tiempo de consumo. Una de las que aguanta más sin estropearse es la imet, que se caracteriza por su forma de corazón y se cosecha cuando está absolutamente negra porque es entonces cuando alcanza su máximo grado de azúcar. Otras variedades deliciosas son la 3-13 (posee una forma perfecta, es grande, muy bonita y sabe dulce y ácida a la vez), la new star (de gran tamaño, crujiente y con un paladar espectacular) y la stark hardy giant (muy dulce y con un toque ligeramente ácido).

- **Las últimas.** Maduran durante el mes de junio y son exquisitas. Por ejemplo, la lapins, una variedad deliciosa y de tamaño medio de la que se produce

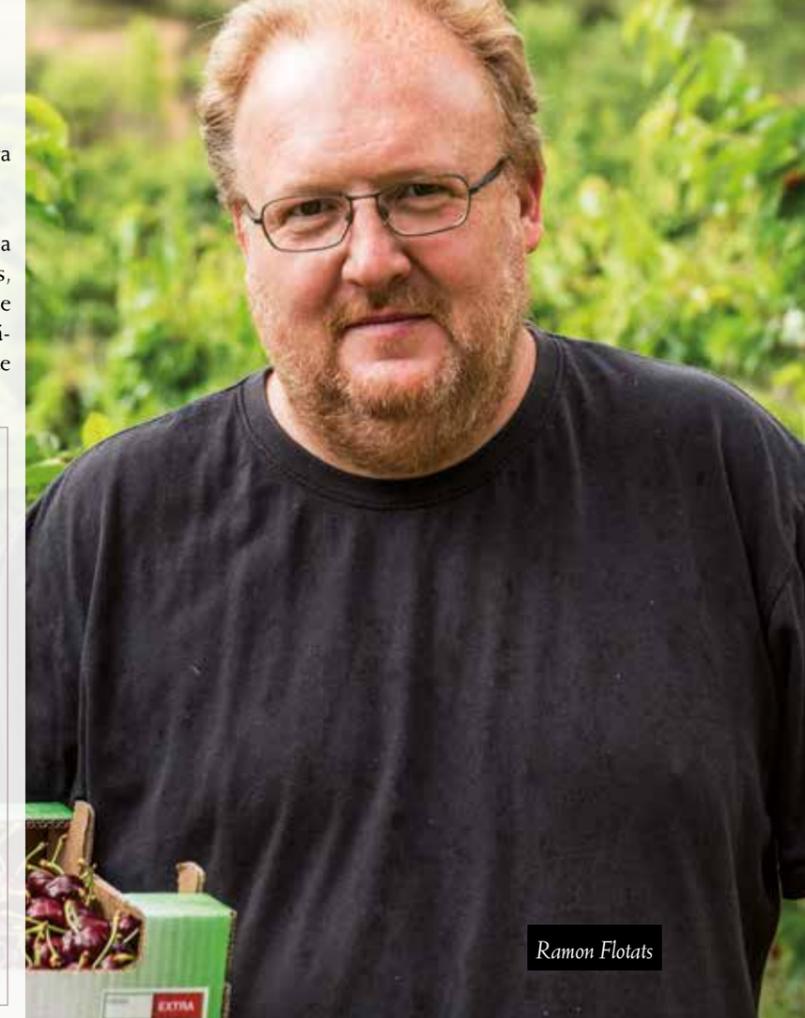


mucha cantidad, y la van, que se distingue por su larga vida tras la cosecha y por su dulzura y firmeza.

Experiencias guiadas. En Cherrieco están siempre abiertos a la visita de sus campos por los consumidores interesados, especialmente durante la época de floración, cuando se suelen organizar jornadas de puertas abiertas. En la página web de la empresa (www.cherrieco.com) se puede consultar o solicitar la información. **V**

V El postre perfecto

Aunque Ramon se declara fanático de consumirlas tal cual, como fruta fresca, nos explica que sus posibilidades en la cocina son infinitas y que tanto pueden usarse para elaborar salsas y licores como mermeladas, compotas o ensaladas. Pero, sin duda, donde brillan con fuerza es en el apartado de postres: gracias a su sabor acaramelado e intenso color son perfectas para hacer la cobertura de la tradicional tarta de queso, rellenar cupcakes y brownies, preparar batidos, mousses o helados y enriquecer yogures. ¿Quién no ha degustado alguna vez la tarta Selva Negra, el gran clásico de la repostería germana? Se prepara con chocolate, chantillí, cerezas y kirsch, un licor obtenido de la destilación del jugo de una especie de cerezas silvestres de la Selva Negra alemana.



Font Vella

LA VIDA ES ROCK & ROLL

Que nada te detenga

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 **BIO**

El agua, mejor caliente

Algo tan simple como beber el agua caliente o templada, en lugar de fría, puede convertirse en todo un acto de salud. Y aunque puede sorprender en Occidente, la medicina tradicional china afirma que la temperatura a la que se toman los líquidos es fundamental para mantener un estilo de vida saludable.



Al igual que un baño caliente relaja el cuerpo a nivel externo, beber agua caliente activa la energía vital desde el interior, desintoxica el metabolismo, limpia el estómago y alivia la acidez. Eso sucede porque el calor es relajante, tiene la capacidad de neutralizar el frío y destensa los músculos. Por eso, cuando estamos cansados o agobiados nos sentimos mucho mejor si tomamos una ducha caliente, un consomé o una bebida humeante.

- **Facilita la digestión.** En China pocas recetas son crudas y curiosamente el último plato no es una pieza de fruta sino un tazón de sopa caliente, a fin de favorecer la diges-

tió y asentar mejor la comida, ya que el estómago digiere y absorbe mejor los alimentos calientes que los fríos. De hecho, está comprobado que las personas con dificultades digestivas, que sufren de digestiones lentas, flatulencias o hinchazón, mejoran de forma definitiva cuando potencian el calor interno evitando las bebidas frías y reduciendo los platos de naturaleza fría, como las ensaladas o la fruta fresca. El motivo es que los alimentos atemperados son más fáciles de digerir que los fríos o crudos.

- **Aumenta la energía.** Cuanto más fría está la bebida, más calor debe generar el cuerpo para poder calentarla y absorberla posteriormente. Dicho acto de calentamien-

Tomar un vaso de agua caliente en ayunas es un hábito muy recomendable durante la primavera, el mejor momento para desintoxicar el hígado y la vesícula biliar

to incrementa el trabajo que debe hacer el organismo y ello provoca que en lugar de refrescarnos consigamos el efecto contrario: el cuerpo se temple para neutralizar el frescor del líquido ingerido. La medicina oriental tiene muy en cuenta la temperatura de la bebida y la comida, ya que la energía consumida en calentar ambas la podríamos emplear en otras actividades. Una recomendación que es especialmente adecuada para quienes tienen tendencia a padecer frío interior y falta de vitalidad.

Despiértate con un vaso de agua tibia

Tomar un vaso de agua caliente en ayunas, recién levantados, es una de las recomendaciones de la medicina tradicional china. Este sencillo gesto matinal no solo nos proporciona una sensación reconfortante, sino que contribuye a drenar los riñones, despertar los intestinos y preparar el organismo para el desayuno tras horas de inactividad.

De la misma forma que por la mañana preparamos el estómago con suavidad, si acompañamos las comidas principales con agua natural, templada o un té verde por ejemplo, estaremos conservando el buen chi (energía) del estómago favoreciendo la digestión y la absorción de nutrientes. Asimismo, el agua caliente sacia mejor la sed, hidrata las mucosas bucales y elimina la sensación de sequedad. Aun así, es importante recordar que es mejor beber entre horas para que los jugos gástricos trabajen con fuerza durante la digestión. **V**

Tómala con limón

De todos es conocido el efecto depurativo y activador que el limón ejerce sobre el hígado, así que si incorporamos el zumo de un limón recién exprimido al agua caliente o tibia estaremos ayudando al cuerpo a eliminar toxinas, regular el metabolismo, evitar la acción negativa de los radicales libres y mejorar problemas digestivos como la acidez de estómago o las náuseas, además de estimular el sistema inmunológico.

DESCUBRE LA GAMA BIOBABY

LOS PAÑALES Y TOALLITAS
MÁS ECOLÓGICOS



Cuidamos de tu bebé
Cuidamos del medio ambiente

Productos ecológicos especiales para deportistas

Barritas energéticas para tomar antes, durante y después de hacer deporte. De frutos secos y guaraná de la marca Bio Champion; de espirulina recubierta de chocolate y de almendras y avellanas, ambas de la marca On Energy, y el pack de barritas proteicas de cacao de Be Vegan.

Geles para tomar durante el ejercicio de la marca On Energy. El gel Last 20 con maca es ideal para los últimos esfuerzos de una carrera y el de agave es perfecto para mejorar el rendimiento.

Los complementos de On Energy, Be Vegan y Corpore Diet preparan el cuerpo para el esfuerzo, lo ayudan a aguantar durante la carrera y facilitan la posterior recuperación.



Vinos Raimat

Ampliamos la gama de vinos ecológicos con el vino blanco Ventada y el tinto Boira, ambos de las bodegas Raimat, elaborados siguiendo su filosofía sostenible, que procura siempre la conservación de la tierra. El blanco es ideal para maridar con pescados y marisco, aportándoles frescura y notas de hierbas. El tinto puede servirse con carnes crudas y embutidos.



Snacks de legumbres y tortitas de trigo sarraceno 100% Fiorentini

Disfruta de los nuevos originales, sabrosos y saludables snacks de maíz con legumbres, así como de las tortitas de trigo sarraceno, recomendadas para aportar energía a tu organismo.



Postres Happy Coco

Te presentamos la única gama de postres elaborados a partir de leche de coco 100% y fermentos vegetales. De sabor natural, mango o vainilla, elige tu preferido; todos ellos se caracterizan por un aroma delicado y una textura muy cremosa. No contienen lactosa y son aptos para veganos.



novedades marca VERITAS

Zumo de manzana 100% Veritas

Nuevo zumo elaborado a partir de manzanas golden y granny smith, cultivadas en la provincia de Lleida. De sabor intenso, este zumo no procede de concentrado y no tiene ni agua ni azúcar añadido.



Pouch de pera Veritas

La forma más fácil de consumir fruta cada día es este pouch de pera 100%, sin azúcares añadidos. ¡La merienda perfecta para los más pequeños, y para los que no lo son tanto!



Mayonesa squeeze Veritas

El nuevo formato de la mayonesa Veritas es cómodo y antigoteo. ¡Disfruta de esta salsa de textura cremosa y sabor suave con un toque de mostaza!



Bebida de arroz integral Veritas

Ligera, y de sabor dulce y refrescante es la nueva bebida de arroz integral marca Veritas. Especialmente indicada para aportar energía y mejorar las digestiones.



Bebida de coco y chocolate Dr. Martins

Con todos los beneficios del coco y del cacao te presentamos esta práctica bebida, ideal para llevar, de textura cremosa y sabor ligeramente dulce.



Bebida energética de té matcha Teo

Incorporamos a nuestro surtido la primera bebida energética con cafeína natural y antioxidantes presentes en el matcha. Déjate sorprender por su poder refrescante y su sabor a cítricos y a mango.



Cápsulas compostables Novell

Tómate un café intenso o descafeinado de calidad óptima -avalada por el recorrido de la empresa Novell- y después tira la cápsula al contenedor de materia orgánica. De esta forma puedes limitar la generación de residuos.



Conoce las historias de nuestros compañeros de viaje

www.veritas.es/category/companeros-de-viaje/



Andrea Zabala Mari
Voy a cuidar de tu alimentación.
Nutricionista

Si eres vegetariano recuerda que...

Cada vez se ven más bizcochos veganos en las cafeterías, las hamburguesas vegetales, el tofu o el seitán se encuentran ya con mucha facilidad y en internet abundan las recetas totalmente vegetales. Sinónimo de alimentación saludable, las dietas vegana y vegetariana ganan adeptos día a día, pero es importante asegurar que se consume la totalidad de los nutrientes que el organismo necesita.

Las causas del triunfo de las dietas vegetarianas son diversas. En parte, creo que puede deberse a la toma de conciencia general sobre el cuidado y el respeto hacia el reino animal y el planeta, pero también porque cada vez hay más problemas de alergias e intolerancias al huevo o a los lácteos y tenemos que adaptarnos a ello. La alimentación vegana es la más estricta, ya que se basa única y exclusivamente en alimentos vegetales, excluyendo de la dieta cualquier producto de origen animal. En cambio, la alternativa vegetariana ofrece muchas variantes: por ejemplo, puede incluir huevos (ovovegetariana) o huevos y lácteos (ovolactovegetariana).

Ambas opciones son completamente válidas nutricionalmente hablando, ya que, prestando un poco de atención a ciertos aspectos, se pueden obtener todos los nutrientes necesarios para el organismo, al igual que sucede cuando se comen carnes y pescados. Repasemos uno a uno cuáles son y cómo se obtienen:

Proteínas, el nutriente fundamental

No se pueden dejar fuera, ya que cumplen varias funciones en el organismo: ayudan a fabricar y regenerar los tejidos y desempeñan cometidos energéticos, reguladores, de transporte o defensa. Las carnes y los pescados aportan las llamadas proteínas completas, es decir, las que poseen todos los aminoácidos esenciales que necesitamos y que debemos obtener a través de la comida.

Al sustituir las proteínas animales completas por proteínas vegetales incompletas hay que tener la precaución de combinarlas entre ellas. Dado que algunas son deficitarias en algún aminoácido esencial, es así como se consigue evitar que aparezcan carencias nutricionales. Cuando se toma huevo no existe ese problema, ya que la proteína de la clara es la ideal y con la que se comparan el resto de proteínas.

- **Combinaciones afortunadas.** Legumbres con cereales (lentejas con arroz, hummus con pan), legumbres con frutos secos (ensalada de alubias con nueces, garbanzos con piñones) o cereales con frutos secos (arroz con anacardos, pan con nueces, bizcochos con almendra, muesli). Asimismo, podemos añadir semillas (de amapola, lino, sésamo y girasol), que además de ser proteicas poseen otros beneficios.

- **Otras opciones.** El seitán (carne vegetal que se elabora con gluten de trigo), el tofu (queso de soja), el tempeh (soja fermentada), la tahina (pasta de semillas de sésamo) y las algas son las fuentes más populares de proteínas vegetales.

Calcio y vitamina d, la pareja perfecta

El calcio se obtiene principalmente de los lácteos y, si no se consumen, podemos asegurar su aporte tomando bebidas vegetales enriquecidas con este mineral, verduras (brócoli, espinacas, col), legumbres (judías blancas, garbanzos), frutos

secos (almendras, avellanas), semillas (de amapola, sésamo y chía) y soja y derivados (tofu, tempeh).

Para asegurar la fijación del calcio, es fundamental la vitamina D, que se obtiene de alimentos animales como pescados grasos, huevos, leche entera y otros lácteos. Igualmente, hay que exponerse al sol a diario para sintetizar la vitamina D, que los vegetarianos pueden encontrar en alimentos enriquecidos con esta vitamina, como los cereales y las bebidas vegetales enriquecidas.

El hierro es indispensable

El hierro (hemo) se absorbe mejor, entre un 20 y un 30%, si procede de alimentos animales, como las carnes rojas. Aun así, también lo poseen ciertos alimentos vegetales (hierro no hemo): legumbres, hortalizas de hoja verde, salvado de trigo, frutos secos... La absorción de hierro no hemo va del 3 al 8%, pero mejoraremos su absorción consumiendo conjuntamente alimentos ricos en vitamina C y limitando en esa comida los inhibidores de la asimilación del hierro no hemo, como el café o el té.

Omega-3, un ácido esencial

Un aspecto a cuidar en este tipo de dietas es el aporte de omega-3, cuyas propiedades son muy beneficiosas para la salud: previene enfermedades cardiovasculares y fortalece el sistema inmune. La principal fuente son los pescados azules, aunque también se encuentra en las nueces, las semillas de lino y chía y los aceites vegetales.

Suplementos de vitamina B12

Debido a que sus principales fuentes son animales (carnes, vísceras, huevos y lácteos) y que su deficiencia provoca un tipo de anemia (la megaloblástica), la suplementación de vitamina B12 puede estar indicada si se sigue una dieta que no incluye alimentos de origen animal. **V**



1. Paella de quinoa. Vegetalia
2. Quinoa con verduras. Natursoy
3. Macarrones con seitán. Natursoy
4. Arroz con quinoa y lentejas. Natursoy
5. Arroz con espelta. Natursoy
6. Salvado completo. El Granero
7. Vitamina B12. Soria Natural

NUEVO



BURGERS DE CEREALES



QUINOA BURGER,
KALE, LENTEJAS,
PASAS Y ALMENDRAS



SARRACENO BURGER,
VERDURAS BRASEADAS,
ALUBIAS ROJAS Y
ALMENDRAS



MIJO BURGER,
MAÍZ, GARBANZOS,
PIPAS DE GIRASOL

NUEVA GENERACIÓN DE HAMBURGUESAS DE CEREALES, VEGANAS Y ECOLÓGICAS

Elaboradas con:

- CEREALES
- LEGUMBRES
- SEMILLAS
- VERDURAS



VEGANO



100% ECOLÓGICO

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



Mireia Anglada
Cocinera profesional # mireiaanglada.com

Lino, el rey de los omega-3

Consumido por el hombre desde hace miles de años, el lino es la fuente vegetal más rica en ácidos grasos omega-3 y tiene un sinfín de aplicaciones en la cocina. Gracias a su característico sabor a avellanas tostadas combina muy bien con chocolate, arroz, fruta, verdura, etc.



Sabías que, el lino es una de las pocas fuentes de omega 3 y la opción perfecta para poder cumplir con sus requerimientos diarios.

Los ácidos grasos omega-3 son grasas esenciales para nuestro organismo, es decir que no podemos sintetizarlas y las obtenemos a partir de la alimentación. El lino es una de las pocas fuentes de este preciado nutriente y la opción perfecta para poder cumplir con sus requerimientos diarios. Sin embargo, sus omega-3 tienden a oxidarse con un exceso de temperatura, por lo que tendremos cuidado a la hora de cocinarlo si queremos aprovechar al máximo sus propiedades. En el mercado podemos encontrar semillas de lino, aceite de lino y harina de lino (semillas trituradas). Puede ser marrón o dorado y ambos tienen las mismas características, la única diferencia es que el primero tiene el doble de fibra que el segundo.

• **Semillas.** Hay que ponerlas a remojar en agua o bebida vegetal y esperar a que desprendan el mucílago. Una vez hidratadas ya se pueden consumir directamente o añadir a recetas creativas para aprovechar las virtudes de su gelatina natural.

- *Tómatalas molidas.* Las semillas enteras son poco digestivas y no nos permiten absorber los omega-3 de manera rápida. Además, recuerda que sus omega-3 se absorben más lentamente que el de origen animal, por lo que es mejor moler las semillas. Si vas a molerlas en casa ten en cuenta que con el calor de la fricción de la trituración se pueden oxidar, debido a que son muy inestables al calor. Por eso, es aconsejable molturar poca cantidad y guardarla en el congelador en un recipiente

opaco, del que puedes tomar directamente la cantidad que necesites cada día; el lino tiene tanta grasa que no termina de congelarse.

- *Guárdalas en la nevera.* Puedes encontrarlas combinadas con otras semillas (de sésamo, de calabaza, de girasol, de chía) en bolsas herméticas y opacas. Es muy importante que una vez abierto el envase lo guardes en el frigorífico bien cerrado para evitar que se oxiden.

• **Harina.** Tiene infinidad de aplicaciones culinarias, aunque no puede exponerse a temperaturas extremas para no dañar los omega-3. La podemos utilizar para dar textura a un crep, rebozar bombones de queso o de plátano, enriquecer yogures... Una vez abierta hay que guardarla en el frigorífico en un recipiente hermético.

• **Huevo vegano.** Sustituye perfectamente al huevo. Solo hay que mezclar dos cucharadas de harina de lino con dos de agua y dejar que el mucílago se hidrate para conseguir la elasticidad típica de la clara de huevo y sus mismas propiedades espesantes. Sin embargo, recuerda que no debe calentarse en exceso.

• **Risotto saludable.** Puedes elaborar un delicioso risotto sin grasas añadiendo al arroz cocido un puré de calabaza o de otras verduras y harina de lino incorporada una vez finalizada la cocción. El lino proporciona una textura gelatinosa y permite terminar de emulsionar bien el almidón del cereal con el puré.

• **Aceite.** Hay que elegirlo siempre fresco y de buena calidad, ya que es muy inestable y se oxida con mucha rapidez tras su procesamiento. Tiene un agradable sabor a nueces, que se va tornando amargo a medida que se oxida: cuanto más amargo sea, más oxidado está y no debe consumirse. Una vez abierto lo guardaremos en la nevera y lo consumiremos durante el mes siguiente, al término del cual es preciso desecharlo.

- *El aliño más sabroso.* Es ideal para aderezar ensaladas, emulsionar salsas frías o potenciar sabores de una receta de pescado o carne (combinado con aceite de oliva para variar el gusto final), pero nunca hay que usarlo para cocinar. 



1. Semillas de lino dorado. Ecobasics
2. Semillas de lino marrón. Ecobasics
3. Aceite de lino. Natursoy

Recopilación de vídeos de Técnicas de Cocina en www.veritas.es/category/video-recetas/tecnicas-de-cocina

festival
ORGÀNIC



CUÍDATE
INSPIRATE
DEGUSTA

EL 27 Y 28 DE MAYO VUELVE FESTIVAL ORGÀNIC
EN EL MUSEU MARÍTIM DE BARCELONA.

En el escenario **Terra Veritas** podrás aprender, degustar y experimentar los beneficios de la alimentación saludable. En la mesa de showcooking y en la de taller encontrarás a chefs y nutricionistas tan conocidas como: VENU SANZ, NÚRIA ROURA, MIREIA ANGLADA, CLARA BALMAÑA DE BONAPROFIT, MARTA VERGÉS, CHLOÉ SUCRÉE DE BEING BIOTIFUL, PILAR BENÍTEZ, MAREVA GILLIOZ, LAURI BENGOCHEA, GREEN POT, ANJALINA CHUGANI O LUCÍA GÓMEZ DE COCINANDO EL CAMBIO. También a cocineros salidos de lugares de referencia como el restaurante VÄCKA, BENDITA HELENA, LA PASTELERÍA FROLIS O WILD FOOD CARAVAN Y PETIT BROT. También habrá un taller de cosmética natural con MAMITA BOTANICAL, una Cata de vinos eco con BODEGAS TORRES o de chocolates con CHOCOLATES BLANXART.

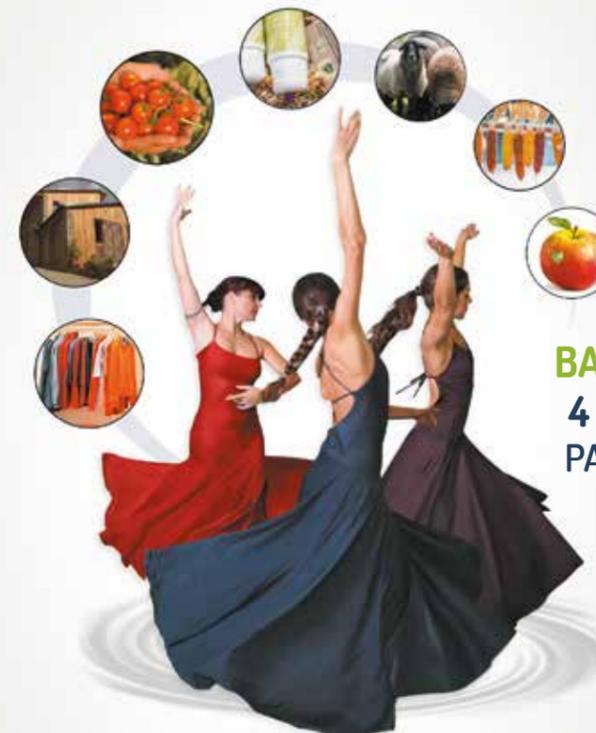
Este año **Festival Orgànic** ampliará su horario y el número de ponentes, llegando a una ochentena de colaboradores entre los que se encuentran CARLA ZAPLANA, EDGAR BARRIONUEVO, SERGI RUFÍ, MONTSE REUS Y JOSÉ SEGURADO, LA MADRE DE LA COCINA CRUDA CREATIVA MERCÈ PASSOLA, BE VIVEA, ELMA ROURA, ANDRÉS ZUZUNAGA, MIREIA HURTADO, JORDI DOMINGO Y MUCHOS OTROS. En el espacio de yoga y movimiento podréis disfrutar de más de 15 de clases de yoga y otras disciplinas como BALLET FIT CON GLORIA MORALES DE @ATACADAS, YOGA CON XUAN LAN, INBODY CON GEORGINA ESPINOSA ETC. También habrá música en directo y sesiones matinales de meditación.

Además el **DÍA 26** Festival Orgànic apuesta por organizar 4 actividades previas y exclusivas en **Terra Veritas**:

Masterclass de naturopatía con **EL CENTRO FAC**,
Mindful Brunch con **CLARA BALMAÑA DE BONAPROFIT** y **MIREIA HURTADO**,
sesión de Geometría Sagrada con **JANOSH** y un concierto con **RAVI RAM**.

¿Estás listo para la celebración del bienestar?
Más información y compra de entradas en

WWW.FESTIVALORGANIC.COM



BARCELONA
4 A 7 MAYO
PALAU SANT
JORDI

BioCultura
Feria de productos ecológicos
y consumo responsable
bio
2017

ALIMENTOS ECOLÓGICOS
COSMÉTICA ECONATURAL.
MODA SOSTENIBLE
TERAPIAS
CASA SANA
TURISMO RESPONSABLE
ARTESANÍAS

Showcooking | Eco-foodtrucks,
Planeta Moda | MamaTerra, festival infantil

www.biocultura.org



¡Síguenos en las redes!

LA FERIA DEL GRAN CAMBIO
DALE UN GIRO A TU VIDA



Mireia Anglada
Cocinera profesional # mireiaanglada.com

Lino, el rey de los omega-3

Consumido por el hombre desde hace miles de años, el lino es la fuente vegetal más rica en ácidos grasos omega-3 y tiene un sinfín de aplicaciones en la cocina. Gracias a su característico sabor a avellanas tostadas combina muy bien con chocolate, arroz, fruta, verdura, etc.



Sabías que, el lino es una de las pocas fuentes de omega 3 y la opción perfecta para poder cumplir con sus requerimientos diarios.

Los ácidos grasos omega-3 son grasas esenciales para nuestro organismo, es decir que no podemos sintetizarlas y las obtenemos a partir de la alimentación. El lino es una de las pocas fuentes de este preciado nutriente y la opción perfecta para poder cumplir con sus requerimientos diarios. Sin embargo, sus omega-3 tienden a oxidarse con un exceso de temperatura, por lo que tendremos cuidado a la hora de cocinarlo si queremos aprovechar al máximo sus propiedades. En el mercado podemos encontrar semillas de lino, aceite de lino y harina de lino (semillas trituradas). Puede ser marrón o dorado y ambos tienen las mismas características, la única diferencia es que el primero tiene el doble de fibra que el segundo.

• **Semillas.** Hay que ponerlas a remojar en agua o bebida vegetal y esperar a que desprendan el mucílago. Una vez hidratadas ya se pueden consumir directamente o añadir a recetas creativas para aprovechar las virtudes de su gelatina natural.

- *Tómatalas molidas.* Las semillas enteras son poco digestivas y no nos permiten absorber los omega-3 de manera rápida. Además, recuerda que sus omega-3 se absorben más lentamente que el de origen animal, por lo que es mejor moler las semillas. Si vas a molerlas en casa ten en cuenta que con el calor de la fricción de la trituración se pueden oxidar, debido a que son muy inestables al calor. Por eso, es aconsejable molturar poca cantidad y guardarla en el congelador en un recipiente

opaco, del que puedes tomar directamente la cantidad que necesites cada día; el lino tiene tanta grasa que no termina de congelarse.

- *Guárdalas en la nevera.* Puedes encontrarlas combinadas con otras semillas (de sésamo, de calabaza, de girasol, de chía) en bolsas herméticas y opacas. Es muy importante que una vez abierto el envase lo guardes en el frigorífico bien cerrado para evitar que se oxiden.

• **Harina.** Tiene infinidad de aplicaciones culinarias, aunque no puede exponerse a temperaturas extremas para no dañar los omega-3. La podemos utilizar para dar textura a un crep, rebozar bombones de queso o de plátano, enriquecer yogures... Una vez abierta hay que guardarla en el frigorífico en un recipiente hermético.

• **Huevo vegano.** Sustituye perfectamente al huevo. Solo hay que mezclar dos cucharadas de harina de lino con dos de agua y dejar que el mucílago se hidrate para conseguir la elasticidad típica de la clara de huevo y sus mismas propiedades espesantes. Sin embargo, recuerda que no debe calentarse en exceso.

• **Risotto saludable.** Puedes elaborar un delicioso risotto sin grasas añadiendo al arroz cocido un puré de calabaza o de otras verduras y harina de lino incorporada una vez finalizada la cocción. El lino proporciona una textura gelatinosa y permite terminar de emulsionar bien el almidón del cereal con el puré.

• **Aceite.** Hay que elegirlo siempre fresco y de buena calidad, ya que es muy inestable y se oxida con mucha rapidez tras su procesamiento. Tiene un agradable sabor a nueces, que se va tornando amargo a medida que se oxida: cuanto más amargo sea, más oxidado está y no debe consumirse. Una vez abierto lo guardaremos en la nevera y lo consumiremos durante el mes siguiente, al término del cual es preciso desecharlo.

- *El aliño más sabroso.* Es ideal para aderezar ensaladas, emulsionar salsas frías o potenciar sabores de una receta de pescado o carne (combinado con aceite de oliva para variar el gusto final), pero nunca hay que usarlo para cocinar. 



1. Semillas de lino dorado. Ecobasics
2. Semillas de lino marrón. Ecobasics
3. Aceite de lino. Natursoy

Recopilación de vídeos de Técnicas de Cocina en www.veritas.es/category/video-recetas/tecnicas-de-cocina

festival
ORGÀNIC



CUÍDATE
INSPIRATE
DEGUSTA

EL 27 Y 28 DE MAYO VUELVE FESTIVAL ORGÀNIC
EN EL MUSEU MARÍTIM DE BARCELONA.

En el escenario **Terra Veritas** podrás aprender, degustar y experimentar los beneficios de la alimentación saludable. En la mesa de showcooking y en la de taller encontrarás a chefs y nutricionistas tan conocidas como: VENU SANZ, NÚRIA ROURA, MIREIA ANGLADA, CLARA BALMAÑA DE BONAPROFIT, MARTA VERGÉS, CHLOÉ SUCRÉE DE BEING BIOTIFUL, PILAR BENÍTEZ, MAREVA GILLIOZ, LAURI BENGOCHEA, GREEN POT, ANJALINA CHUGANI O LUCÍA GÓMEZ DE COCINANDO EL CAMBIO. También a cocineros salidos de lugares de referencia como el restaurante VÄCKA, BENDITA HELENA, LA PASTELERÍA FROLIS O WILD FOOD CARAVAN Y PETIT BROT. También habrá un taller de cosmética natural con MAMITA BOTANICAL, una Cata de vinos eco con BODEGAS TORRES o de chocolates con CHOCOLATES BLANXART.

Este año **Festival Orgànic** ampliará su horario y el número de ponentes, llegando a una ochentena de colaboradores entre los que se encuentran CARLA ZAPLANA, EDGAR BARRIONUEVO, SERGI RUFÍ, MONTSE REUS Y JOSÉ SEGURADO, LA MADRE DE LA COCINA CRUDA CREATIVA MERCÈ PASSOLA, BE VIVEA, ELMA ROURA, ANDRÉS ZUZUNAGA, MIREIA HURTADO, JORDI DOMINGO Y MUCHOS OTROS. En el espacio de yoga y movimiento podréis disfrutar de más de 15 de clases de yoga y otras disciplinas como BALLET FIT CON GLORIA MORALES DE @ATACADAS, YOGA CON XUAN LAN, INBODY CON GEORGINA ESPINOSA ETC. También habrá música en directo y sesiones matinales de meditación.

Además el **DÍA 26** Festival Orgànic apuesta por organizar 4 actividades previas y exclusivas en **Terra Veritas**:

Masterclass de naturopatía con **EL CENTRO FAC**,
Mindful Brunch con **CLARA BALMAÑA DE BONAPROFIT** y **MIREIA HURTADO**,
sesión de Geometría Sagrada con **JANOSH** y un concierto con **RAVI RAM**.

¿Estás listo para la celebración del bienestar?
Más información y compra de entradas en

WWW.FESTIVALORGANIC.COM



BARCELONA
4 A 7 MAYO
PALAU SANT
JORDI

BioCultura
Feria de productos ecológicos
y consumo responsable
bio
2017

ALIMENTOS ECOLÓGICOS
COSMÉTICA ECONATURAL.
MODA SOSTENIBLE
TERRAPIAS
CASA SANA
TURISMO RESPONSABLE
ARTESANÍAS

Showcooking | Eco-foodtrucks,
Planeta Moda | MamaTerra, festival infantil

www.biocultura.org



¡Síguenos en las redes!

Frutos secos: exquisitos, nutritivos y sin gluten

La celiacía está cada vez más normalizada, pero algo tan aparentemente sencillo como disponer de alternativas sin gluten para seguir una alimentación equilibrada puede resultar complicado. Hoy te proponemos un alimento nutritivo y delicioso que no puede faltar en tu dieta: ¡los frutos secos!



Desde el punto de vista dietético, son un alimento de lo más recomendable, principalmente por el tipo de grasa que aportan. Poseen ácidos grasos mono i poliinsaturados, funcionales y estructurales para el organismo, ya que pasan a formar parte de la masa cerebral y el tejido nervioso. Además, son grasas cardiosaludables porque tienen un efecto anticoagulante y disminuyen el colesterol malo (LDL) a la vez que aumentan el bueno (HDL).

Igualmente, los frutos secos resultan muy interesantes para conseguir proteína vegetal completa. Al igual que los cereales, algunos son deficientes en lisina (un aminoácido que sí tienen las legumbres), mientras que otros contienen otros aminoácidos que les faltan a las leguminosas. De ahí

que ambos alimentos se complementen a la perfección. Puedes conseguir la combinación ideal con platos como una ensalada de lentejas con nueces, hummus de garbanzos con avellanas o crema de almendras con bebida de soja.

Harinas de otro costal

Otra opción es utilizarlos en forma de harina, como base para elaborar tu propia repostería apta para celíacos. La harina de almendras tiene un sabor bastante neutro y es excelente para hacer magdalenas y pasteles: tus galletas quedarán crujientes y doradas. También puedes probar a mezclar harina de castañas con harina de maíz o de arroz: le dará una textura especial a tus panes y panecillos. 

Con sello y con cáscara

¿Todos los frutos secos están libres de gluten? La respuesta es no, ya que algunos frutos secos envasados pueden llevar un recubrimiento que tenga gluten, o también cabe la posibilidad de que hayan sido procesados en una planta junto con productos "contaminados" con gluten. Para no correr riesgos, busca siempre el sello que certifica que no lo contienen o, mejor aún, cómpralos al natural y con cáscara.



1. Harina de almendra. Ecoato
2. Crema de almendras. Amandin

No cuentes las calorías, ¡elígelas de calidad!

Con la llegada del buen tiempo empezamos a fijarnos más en la báscula y decidimos ponernos a dieta. Pero en lugar de preocuparnos por cuántas calorías hay que comer, ¿no crees que sería mejor preguntarnos por el tipo de nutrientes que necesita nuestro organismo para adelgazar de forma natural y saludable?

Es cierto que si endulzamos el café con un edulcorante artificial o bebemos un refresco light estamos tomando algo dulce y nos ahorramos unas cuantas calorías. Pero ten en cuenta que el uso continuado de estos productos afecta al microbioma intestinal llegando a alterar las vías metabólicas hasta el punto de provocar un posible aumento de peso, ¡todo lo contrario de lo que queríamos! Resulta paradójico, pero en ocasiones el organismo responde de este modo ante los alimentos que no reconoce.

Este es solo un ejemplo que demuestra que ni todas las calorías son iguales ni cada persona las metaboliza del mismo modo. En el libro "De las calorías a las moléculas", el Dr. Luigi Rossi afirma que pensar en perder peso siguiendo únicamente una alimentación baja en calorías es un error científico y añade que no es el control calórico

lo que nos hace adelgazar y mantener el peso ideal, sino la calidad y la combinación molecular de cada comida. Y para conseguirlo ¡hay que elegir bien!

Alimentos con fibra y sin procesar

La fibra proporciona sensación de saciedad y además nos ayuda a equilibrar los niveles de glucosa en sangre durante más tiempo. ¿Cómo podemos obtener más cantidad? Lo conseguiremos aumentando las raciones de fruta y hortalizas, cereales integrales y legumbres y, por supuesto, eligiendo bien. Pero una buena elección empieza mucho antes de sentarse a la mesa: evita comprar alimentos muy procesados y opta por alimentos ecológicos, cuyo contenido en nutrientes esenciales es muy elevado. 



1. Legumbres cocidas. Cal Valls

Compara y escoge

Un ejemplo fácil: 50 g de azúcar refinado contienen 200 kcal, la misma cantidad que una ración de garbanzos de 70 g. La diferencia es que el azúcar refinado no aporta ningún nutriente interesante y además eleva la glucosa en sangre. Mientras que los garbanzos nos aportan fibra, proteínas y vitaminas del grupo B. Así, los garbanzos son perfectos para una dieta equilibrada y el azúcar no.

Alimento (1 ración)	Cantidad	Energía*	Aporta...
Croissant de bollería industrial	80 g	320 kcal	Carbohidratos simples, azúcares refinados, grasa saturada
Nueces (10 unidades)	40 g		Ácidos grasos monoinsaturados, vitaminas B3 y E, fibra
Chocolatina	50 g	220 kcal	Azúcares rápidos, grasa saturada
Plátano	80 g		Potasio, magnesio, fibra

* Kilocalorías estimadas. Fuente: bedca.net

Mireia Marín Antón
Dietista y experta en Nutrición

Más información
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24412651>

¡Hola, sol!

En qué se diferencian los filtros naturales de los químicos, cuál es el factor de protección más adecuado para cada parte del cuerpo, cómo actúan los rayos solares... Es hora de aclarar dudas para evitar quemaduras y otros daños y quedarnos únicamente con los beneficios del astro rey.

La inminente llegada del verano deja atrás los inciertos días primaverales y el sol nos llega y atrae con fuerza. Tomarlo es bueno, ya que ayuda a fijar el calcio en los huesos, mejora el humor y un bronceado ligero nos da un aspecto saludable. Sin embargo, también puede provocar quemaduras, a la vez que deteriora el colágeno y la elastina ocasionando manchas y arrugas. Como en todo, el equilibrio es la clave y a la pregunta de si hay que exponerse al sol, la respuesta es sí, pero con sentido común y protegiéndonos adecuadamente, teniendo en cuenta que sus rayos son capaces de atravesar nubes, cristales y sombrillas.

La piel no olvida

Es fundamental usar un factor de protección muy alto (50+) en el rostro, las manos y el escote, ya que son las zonas más expuestas y en las que antes se manifiestan los signos del fotoenvejecimiento. Otras partes que precisan protección extra son las orejas y el empeine: casi nunca les da el sol y además son bastante delicadas porque su piel es muy fina. En el resto del cuerpo se puede usar un índice más bajo, pero nunca debemos dejar de aplicarlo porque la piel tiene "memoria" y la radiación es acumulativa: incluso aunque no nos quememos, el tiempo que nos exponemos sin protección queda registrado y la dermis lo recuerda siempre.

La mejor elección son los protectores ecológicos, que están libres de parabens, fragancias artificiales, ftalatos, derivados del petróleo y metales pesados. Gracias a su formulación a base de activos vegetales, proporcionan resultados inmediatos a las necesidades cutáneas: no solo protegen, sino que también evitan la deshidratación, la pérdida de elasticidad y el exceso de producción de melanina, el factor responsable de la pigmentación irregular.

- **Activos nutritivos e hidratantes.** La manteca de karité, el aloe vera y los aceites de sésamo y aguacate evitan el envejecimiento prematuro y reparan la piel, ayudándola a recuperar su luminosidad y manteniéndola suave y elástica.

- **Ingredientes antioxidantes.** El aceite de borraja, el de argán, el extracto de té verde y la vitamina E preservan de las agresiones externas y bloquean los radicales libres, además de suavizar y aportar firmeza.

Sólo filtros naturales

Mucho se ha hablado de la conveniencia de elegir fotoprotectores con filtros naturales y evitar los químicos. Una recomendación que la cosmética ecológica ha defendido desde el primer día escogiendo siempre los primeros, que pueden ser minerales o vegetales y actúan como una pantalla generando un escudo muy eficaz.

Los filtros minerales se elaboran con sustancias de origen natural, como el dióxido de titanio o el óxido de zinc, que

reflejan y dispersan la luz solar impidiendo su absorción, lo que evita el enrojecimiento. Al no penetrar en la dermis son absolutamente inocuas y no suelen producir alergias. Por su parte, los vegetales se formulan a base de aceites vegetales con efecto antioxidante que hidratan y regeneran a nivel celular. Tanto los unos como los otros empiezan a actuar en el mismo momento en que se aplican.

En cambio, los filtros químicos, usados habitualmente en cosmética no ecológica, absorben las radiaciones solares mediante reacciones fotoquímicas (de ahí que necesiten una media hora para comenzar a actuar) y se degradan durante la exposición. Se obtienen sintéticamente y pueden causar reacciones cutáneas porque atraviesan la piel. Y además, contaminan el medio ambiente. 

Y tras la exposición...
Hay que hidratar el cuerpo en profundidad. El aloe vera y el aceite de rosa mosqueta poseen un alto poder de regeneración, combaten el eritema y disminuyen la sensación de picor. Igualmente, el aceite de oliva tiene un alto poder emoliente y debido a su riqueza en ácido linoleico reduce la inflamación.



1. Loción after sun con aloe vera. Aloe Pura
2. Aceite corporal rosa mosqueta. Mon Deconatur
3. Spray solar cara y cuerpo. SPF
4. After sun. Alga Maris
5. Crema solar infantil. Jason
6. Crema solar SPF 50 bebés. Acorelle
7. Crema facial FP50. Alga Maris

Nuria Fontova

Periodista especializada en belleza y salud

Superalimentos: nuevos aliados para tu alimentación

6 Beneficios de la alcachofera

La alcachofera (*Cynaracardunculus*) es una planta mediterránea, originaria del norte de África y conocida como uno de los cultivos más antiguos de la humanidad. Es muy apreciada gastronómicamente por su delicado sabor. Se acostumbra a consumir la flor, aunque es en las hojas donde se concentran las sustancias que la hacen tan beneficiosa.

Beneficios de la alcachofera

- **Ayuda a estimular la función hepática.** La alcachofera ha sido utilizada como tónico hepático durante siglos debido a su contenido en cinarina, la sustancia responsable de darle su sabor amargo. Esta sustancia estimula la secreción de bilis por parte de la vesícula, lo que mejora la digestión de las grasas y la eliminación de toxinas. Otra valiosa sustancia que encontramos en la alcachofera es la silimarina. El hígado es uno de los órganos del cuerpo que más tarda en regenerarse y esta sustancia contribuye a incrementar la producción de nuevas células sanas y reparar las ya dañadas.

- **Contribuye a evitar la retención de líquidos.** La cinarina estimula al riñón y actúa como un potente reductor del exceso de líquidos. Es importante tener en cuenta que se recomienda siempre no excederse en su consumo para evitar una excesiva eliminación de potasio o una descompensación tensional.

- **Estimula la digestión al incrementar la producción de jugos gástricos.** Además, la fibra que contiene nos ayuda a regular el tránsito intestinal, disminuyendo la sensación de hinchazón, distensión abdominal, gases y otras molestias intestinales en general.

- **Buen coadyuvante en dietas de control de peso.** La fibra que contiene se hincha en el estómago al entrar en contacto con el agua, provocando sensación de saciedad y ayudando a controlar el apetito.

- **Ayuda a regular los niveles de azúcar en la sangre** por su contenido de inulina, un polisacárido que regula la absorción de los carbohidratos durante su digestión, contribuyendo a reducir el índice glucémico de los alimentos.

- **Destaca por su contenido en antioxidantes.** La alcachofera es uno de los vegetales con más contenido en antioxidantes que se conocen. Los antioxidantes son sustancias que nos ayudan a luchar contra los radicales libres y a combatir el proceso de envejecimiento prematuro. En su composición encontramos significativas cantidades de vitamina C, uno de los antioxidantes más poderosos que existen.



¡DESASEARIA TENER
60
AÑOS!

60 AÑOS DEDICADOS A LA VIDA

Lima tiene 60 años y jamás se ha sentido más en forma. Nos sentimos felices y orgullosos que cada vez haya más gente que **comparta nuestras convicciones por una alimentación ecológica y en armonía con todas las formas de vida en la tierra.**

Desde su creación, Lima siempre se ha esforzado en proponer una alimentación sana y vegetal para el bienestar de todos y de nuestro medioambiente. Esto se traduce en gamas de productos certificados ecológicamente, veganas y que responden a reglas nutricionales que privilegian alimentos vegetales, integrales, sin azúcares añadidos y mucho más... **¡Sin olvidar el sabor!**

PARA NOSOTROS ES "LA VIDA Y MÁS"



www.limafood.com

Huella positiva y ecoinnovación

Día a día seguimos avanzando en nuestros objetivos de sostenibilidad: queremos ser una empresa de huella positiva y para lograrlo hemos vinculado nuestro crecimiento al bienestar de las personas y el planeta. Estamos en el buen camino y, junto con nuestros colaboradores y proveedores, continuamos el viaje.



El mundo está cambiando y la forma de hacer negocios, también. Los retos ambientales y sociales a los que nos enfrentamos provocan que sea imprescindible tomar en consideración la sostenibilidad en el tejido empresarial. El *business as usual* deja de ser una opción segura y es necesario que las organizaciones sean receptivas a la innovación en todos los campos, entre otros, el del medio ambiente. Se impone la ecoinnovación, una aproximación que pretende dar respuesta a los retos ambientales y aprovechar las oportunidades de negocio, a partir de la incorporación de cambios en la empresa y su ecosistema.

En Veritas estamos creciendo y nuestro crecimiento tiene que estar directamente vinculado al bienestar de nuestro planeta, al de las personas que producen los alimentos que comercializamos y al de las personas que disfrutan de ellos. Para lograrlo, hemos determinado un plan de ruta de optimización de productos, procesos y sistemas que implementaremos y monitorizaremos durante los próximos tres años. El ámbito de actuación abarca tres segmentos: organización, cadena de suministro y producto, y tan importante es la comunicación de este camino como el valor que generamos. Nuestro papel es el de optimizar, inspirar y motivar a nuestros colaboradores y proveedores para continuar juntos este viaje.

Actualmente estamos trabajando en la definición de los objetivos de sostenibilidad para el año 2020: un paso hacia adelante en nuestro compromiso y ambición por convertirnos en una empresa de huella positiva.

¡Seguimos trabajando!

Veritas con el empleo joven

En Veritas contribuimos a la integración laboral de los jóvenes con dificultades de empleabilidad. Nos hemos sumado al programa de integración laboral de jóvenes que no estudian ni trabajan que gestiona el Gobierno de España en colaboración con la Cámara de Comercio. Por ello, les ofrecemos una formación para desarrollar una profesión de futuro.

En el mes de diciembre de 2016 siete chicos y chicas de entre 19 y 26 años se incorporaron al equipo de carniceros de Veritas, como ayudantes y con contratos indefinidos.

En la actualidad, seis de ellos siguen formando parte de nuestro equipo de carnicería y tanto sus tutores como nuestros clientes están satisfechos con su desarrollo profesional y especialmente con su implicación personal.

La formación, por la cual seguiremos apostando, se llevó a cabo con la implicación de nuestros profesionales internos, que actuaron como profesores en la parte práctica.

Insecticidas en la dieta

Los piretroides son un grupo de pesticidas artificiales desarrollados para controlar las plagas de insectos. Su uso es muy habitual y, según un estudio realizado por diferentes universidades, la dieta es una importante vía de entrada al cuerpo.

Hoy hablaremos de un estudio (realizado por científicos de la Universidad de Emory, la Universidad de California y los Centers for Disease Control and Prevention de Atlanta) que afirma que la dieta es una importante vía de entrada al cuerpo de pesticidas piretroides. Dicho estudio parte del hecho de que el 3-Phenoxybenzoic acid (3PBA), un metabolito de los insecticidas piretroides, había sido detectado en un 75% de las muestras de orina analizadas para detectar pesticidas en la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición de los Estados Unidos (U.S. National Health and Nutrition Examination Survey -NHANES- 1999-2002). Esta encuesta también incluye datos de dieta en 24 h e información acerca del uso doméstico de pesticidas, actividades, ocupación, demografía y otros factores de exposición. El 3PBA es un indicador de la exposición a piretroides de uso muy común como permethrin, cypermethrin, cyhalothrin, deltamethrin, o fenvalerate.

El objetivo principal del estudio, a la luz de datos como los citados, fue explorar la importancia relativa de la dieta frente a otros factores no dietéticos en la explicación de la variabilidad en los niveles urinarios de 3PBA. Los científicos dividieron a las personas estudiadas en los siguientes grupos de edad: niños (de 6 a 10 años), adolescentes (de 11 a 18) y adultos (más de 19 años). Y restringieron el análisis a las personas que en la mañana

en que se tomaron las muestras sujetos habían ayunado al menos 8 horas antes.

Aplicando una serie de métodos de análisis de los datos, el resultado fue que el uso de pesticidas en el hogar no fue asociado con la presencia de 3PBA en orina en ningún grupo de edad. En cambio, la dieta fue un factor significativo para los tres grupos, y ciertos alimentos parecían contribuir más que otros.

Bibliografía

- Environ Health Perspect. 2008 Aug;116(8):1015-22. doi: 10.1289/ehp.11082.
- Diet and nondiet predictors of urinary 3-phenoxybenzoic acid in NHANES 1999-2002
- Riederer AM1, Bartell SM, Barr DB, Ryan PB.

ACCESIBLE EN:
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18709153>

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



LA PRIMERA CÁPSULA 100% COMPOSTABLE

LA PRIMERA CÁPSULA COMPOSTABLE 100%

COMPOSTABLES

ORGANIC COFFEE NOVELL

INTENSO ESPRESSO

NOVELL

LA PRIMERA CÁPSULA COMPOSTABLE 100%

LAS CÁPSULAS SE DEPOSITAN EN LA FRACCIÓN ORGÁNICA

SEMANA 1 WEEK SEMANA 2 WEEKS
SEMANA 3 WEEKS SEMANA 4 WEEKS

En condiciones óptimas de humedad, temperatura y oxígeno se degradan completamente en 12 semanas.

Café 100% ecológico.

NOVELL

www.cafesnovell.com info@cafesnovell.com

Compatible con las máquinas de café NESPRESSO**
**Marca de una empresa no relacionada con CAFÉS NOVELL S.A.

OK compost VINCOTTE ES-COINACT 7P2072 AgriBura eco/NO UE USDA ORGANIC

“Saque la lengua, por favor”

La lengua refleja nuestro estado de salud y su observación es fundamental en toda evaluación médica. Es muy sensible y cualquier alteración del organismo repercute en su aspecto rápidamente, ya que todos los órganos manifiestan a través de ella su condición. De ahí que sea un método milenario de diagnóstico estrechamente ligado a la medicina oriental.



La medicina tradicional china ve en la lengua el estado de los órganos internos, no solo observando su aspecto, sino “escuchándola”. Una manera de diagnosticar que me cautivó hace muchos años cuando un médico detectó un problema de corazón de un familiar solo escuchando cómo hablaba. Más tarde, leyendo sobre el tema, entendí que la destreza de la lengua está directamente relacionada con el estado del citado órgano: un corazón fuerte se revela en la buena articulación de las palabras, mientras que una mala dicción suele indicar algún tipo de problema cardiovascular, como un soplo, una arritmia, una angina de pecho o una mala irrigación cardíaca. En cuanto al tartamudeo repentino también es indicio de debilidad coronaria causada por un consumo excesivo de líquido.

Una lengua normal cabe bien entre los dientes, tiene un tono rosado sin marcas, no tiembla ni se sacude cuando la sacamos, tiene una humedad relativa y una capa blanquecina (llamada saburra) ligeramente perceptible, limpia y brillante. Cuando los expertos la examinan se fijan en su forma, tamaño, tensión, marcas, coloración, humedad, sequedad y saburra.

- **Gruesa y pálida.** Cuando es gruesa, pálida y con marcas dentales a los lados significa que existe falta de energía y retención de flema (humedad, líquidos). Ello es debido a un tipo de alimentación que refresca y no calienta, con un exceso de bebidas frías, ensaladas, frutas tropicales o lácteos blandos.

- **Grande y oscura.** El rojo oscuro, unido a un gran tamaño, nos habla de calor patógeno en el interior pudiendo estar afectado o implicado el corazón. La causa está en la ingesta de alimentos como carnes rojas, volatería, embutidos, fritos, ajo... Todos ellos son de naturaleza caliente y agravan los desequilibrios por exceso de temperatura.

- **Delgada.** La delgadez puede ser una característica anatómica de la persona o puede indicarnos una pérdida de masa, líquidos y fluidos.

Algo se mueve...

Si la lengua se mueve como un látigo o se desvía con tensión hacia los lados, la medicina oriental lo relaciona con la existencia de desequilibrios en el funcionamiento del hígado, la vesícula biliar o el corazón. En cambio, si se desplaza sin motivo indica nerviosismo, agitación, dificultades para dormir y tensión muscular. Y las marcas de dientes se suelen asociar a situaciones estresantes o personas hiperactivas y nerviosas.

Código de color

Una tonalidad apagada es signo de cansancio, problemas crónicos, frío, decadencia o convalecencia de una larga enfermedad. Por su parte, el color rojo subido de tono es sinónimo de calor e hiperactividad.

- **Ennegrecida.** Los colores oscuros, sobre todo el negro, indican un exceso de toxinas en los riñones y la persona debe buscar asistencia médica inmediata.

- **Azulada.** Indica frío interno o sangre estancada que no circula.

- **Grisácea.** Se asocia a la existencia de una intoxicación y a un estado general delicado.

- **Amarillenta.** Señala la presencia excesiva de bilis en el torrente sanguíneo y puede que haya un problema de hígado, vesícula biliar o bazo.

- **Manchas blancas.** Debe vigilarse la ingesta de carnes y grasas animales.

Grietas, llagas, sequedad...

Puede darse el caso que la lengua esté agrietada de nacimiento, pero en caso contrario las grietas se relacionan con un consumo de líquidos corporales por un calor excesivo, un fuerte desgaste por enfermedad o una situación aguda e imprevista. En otras ocasiones aparecen llagas ulcerosas que indican alteraciones del bazo y el estómago, producidas por el consumo excesivo de alimentos ácidos, salsa de tomate, berenjenas, pimientos o especias.

La sequedad es una señal de la temperatura corporal y refleja la existencia de una enfermedad tóxica. Así, cuando la lengua está reseca deja ver que hay un problema con los líquidos del organismo y con las digestiones, probablemente debido al calor o a trastornos como la diarrea.

¿Qué indica la capa blanquecina?

La lengua debería estar limpia y tener un tono rosado-rojizo, rasgos que muestran que la digestión y la circulación son buenas a la vez que revelan que la persona no está comiendo en exceso. Pero lo que vemos con frecuencia es que la lengua está cubierta entera o parcialmente por una capa blanquecina llamada saburra, que aparece por dos motivos. El primero es el consumo excesivo de grasas, productos lácteos y pastas horneadas, alimentos que congestionan el organismo. Y en segundo lugar está el exceso de comida: cuanto más se come más difícil es hacer bien la digestión, los intestinos no son capaces de eliminarlo todo

y se acumulan los desechos, que el cuerpo intenta eliminar por donde le sea posible, incluida la lengua.

Una saburra blanquecina unida a la sensación de boca pastosa es síntoma de digestión pesada, mientras que si es blanca y gruesa, pero hidratada, la causa puede ser el frío, un mal funcionamiento gástrico, la retención de alimentos o el mal transporte de los mismos a través de los intestinos. La solución es activar el fuego digestivo, con cereales (como el mijo o el trigo sarraceno), verduras escaldadas o al vapor en lugar de crudas y condimentos como el gomasio. Por supuesto, se evitará todo aquello que enfríe y ralentice el metabolismo. **V**



1. Mijo. Veritas.
2. Trigo sarraceno. Veritas.

Mai Vives
Consultora de nutrición y salud



Sant Aniol
agua mineral natural

espíritu volcánico

El agua de Sant Aniol es única porque nace del epicentro de los volcanes de la Garrotxa. Un agua con carácter que a través de su filtro de lava sedimentada y rocas milenarias recoge la esencia de la naturaleza volcánica, dotándola de un espíritu único, un espíritu volcánico.

EL ESPÍRITU VOLCÁNICO HA DESPERTADO

ESTÁ BOTELLA ESTÁ INSPIRADA EN LAS ROCAS VOLCÁNICAS DEL PARQUE NATURAL DE LA PENYA VOLCÁNICA DE LA GARROTXA

DESCUBRE LA NUEVA BOTELLA DE SANT ANIOL

con mucho gusto

Huevos al plato

FAST GOOD
veritas

Recetas saludables, rápidas y de fácil preparación

Como indica su nombre, este plato se prepara en el mismo recipiente donde se servirá. Se trata de una versión ligera de la receta habitual, pero igualmente nutritiva debido a las proteínas de alta calidad del huevo. Los tomates y los champiñones son los responsables de equilibrar el resultado aportando vitaminas, minerales y fibra.



Ingredientes:

- 2 huevos
- 4 tomates cherry
- 2 champiñones
- 1 cucharada de granos de maíz cocido
- 3 cucharadas de salsa de tomate casera
- Orégano
- Ajo en polvo
- Sal
- Aceite de oliva virgen extra

Elaboración:

1. Precalienta el horno a 180 °C.
2. Lamina los champiñones y saltéalos con aceite, sal y una pizca de ajo en polvo. Cuando estén dorados, retíralos y reservalos.
3. Corta los tomates cherry por la mitad y saltéalos.
4. Pon la salsa de tomate casera en una cazuelita de barro o en cualquier otro recipiente apto para horno, casca los huevos, añade los tomates cherry y los champiñones y condiméntalo con sal y orégano.
5. Hornéalo durante unos 10 minutos aproximadamente o hasta que la clara cuaje.

YouTube | Videoreceta
supermercadosveritas | youtu.be/ukVZGx0Wvs8

terra
veritas
C/ Diputació, 239, Barcelona

EQUILIBRIO EN LA COCINA

QUINCENA MACROBIÓTICA

Del 18 de mayo al 1 de junio de 2017

Sorteamos 50 lotes!



TALLERES DE COCINA

- Los superfoods del mar: descubre como puedes incluir las algas en tus recetas.
- Cenas equilibradas en 15 minutos.
- Vive macro: claves par organizar menús completos y equilibrados.

APÚNTATE A LOS TALLERES Y CONFERENCIAS
www.terraveritas.es



CONFERENCIAS

- Yin y yang: encuentra el equilibrio en tus comidas.
- Incluye en tu alimentación 10 grupos de alimentos que te cambiarán la vida para siempre.

Y ADEMÁS... LLÉVATE LA GUIA DE LA QUINCENA!



La increíble sensación de elegir bien el vino.

Elige los nuevos vinos ecológicos Boira y Ventada de Raimat. Garnacha negra y blanca elaboradas con el máximo respeto por nuestra tierra.

Ahora, además, encontrarás todos nuestros vinos clasificados de más suave a más intenso para una elección más fácil. Descúbrelos todos en raimat.com

RAIMAT
SIN DUDA

Pan de pita con garbanzos y aguacate

Conocido también como pan árabe, esta variedad de pan plano sin miga es muy versátil y admite muchas combinaciones. Hoy lo hemos relleno con verduras y garbanzos, una legumbre con un elevado contenido en hierro y vitaminas que resulta muy adecuada para los deportistas porque les ayuda a contrarrestar el desgaste físico.

Ingredientes

- 2 panes de pita
- ¼ de bote de garbanzos cocidos
- 8 trozos de calabaza
- 7 arbolitos de coliflor
- ½ aguacate
- ½ cebolla roja
- ½ limón
- ½ cucharadita de cúrcuma
- ½ cucharadita de pimentón dulce
- 1 rama de romero fresco
- 1 diente de ajo
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Sal
- Pimienta

Elaboración:

1. Pica la cebolla finamente y resérvala.
2. Pon la coliflor y la calabaza al horno con el aceite, el diente de ajo chafado, la cúrcuma, el pimentón y el romero. Cuando falten un par de minutos para que las verduras estén hechas añade los garbanzos.
3. Pela el aguacate, quítale el hueso y cháfalo con un poco de aceite de oliva y el zumo de medio limón.
4. Tuesta el pan de pita en la sartén 15 segundos por cada lado.
5. Abre el pan y rellénalo con el aguacate chafado, la coliflor, la calabaza y los garbanzos.

YouTube | Videoreceta
supermercadosveritas | youtu.be/Cw-j4Jk5jwM



Trufas de avellana y cacao

Una deliciosa variación de las clásicas trufas preparada con almendras y avellanas, dos de los frutos secos más apreciados por su elevado nivel nutritivo, que combinan especialmente bien con el cacao, un potente antioxidante.



Ingredientes:

- 30 g de pasta de avellanas
- 30 g de almendra molida
- 8 g de lino triturado
- 4 g de cacao en polvo
- 40 gotas de estevia líquida o unas gotitas de agave al gusto
- Semillas de amapola

Elaboración:

1. Mezcla con las manos la pasta de avellanas, la almendra molida, el lino triturado y el cacao en polvo.
2. Endúlzalo con la estevia o el agave según prefieras.
3. Cuando todos los ingredientes estén perfectamente integrados, forma bolitas y rebózalas con semillas de amapola.

Receta de **Mireia Anglada**



♥ Sirope de ágave

el Granero
integral

¡REGALAMOS MILES DE EUROS!



Del viernes 28 de abril
al jueves 11 de mayo (ambos incluidos) te regalamos
¡2€ por cada 20€ de compra!

web www.veritas.es/tiendas/

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



www.veritas.es

Tel. d'atenció al client: **902 66 77 89**