



TODA UNA GENERACIÓN

veritas





Esta revista es interactiva.  
Sigue nuestro dedo para  
descubrir recetas, consejos,  
promociones, etc.

También podrás acceder a  
nuestra shop online directa-  
mente y consultar los produc-  
tos recomendados en cada  
artículo.

Además, podrás moverte con  
comodidad desde el apartado  
de contenidos clicando sobre  
cada sección para acceder a  
ella directamente. Y siempre  
podrás volver a consultar los  
contenidos clicando aquí. ◀◀

¡Disfruta!



veritas



Certified



Corporation

Somos el primer supermercado certificado BCorp de Europa. Generamos un impacto positivo en la sociedad y el medio ambiente.



veritas.es



@supermercadosveritas



shop.veritas.es



@veritas



@veritasecologico



Esta revista está fabricada con papel de bosques viejos, que ya no capturan CO<sub>2</sub>, y que se renuevan con árboles jóvenes. Cuando se tala un árbol, se planta otro. Y, evidentemente, las tintas que utilizamos son de origen vegetal. [www.veritas.es](http://www.veritas.es)



*Silvio Elías*

Cofundador y consejero delegado

Al conjunto de personas que han vivido los mismos acontecimientos, y que han recibido parecidas influencias culturales y sociales, se le llama generación. Del mismo modo, una generación también es el conjunto de personas que durante un prolongado periodo de tiempo ha mostrado una manera de entender el mundo, y que ha promovido unos valores comunes para nuestra sociedad y nuestro entorno. En Veritas estamos de celebración. Este 17 de enero cumplimos exactamente 20 años desde nuestra fundación. Y, en términos sociológicos, 20 años son toda una generación. Por este motivo, y porque queremos reivindicar la mirada que hemos sostenido sobre el mundo en general y sobre la alimentación en particular, hemos bautizado estos primeros 20 años de Veritas como la Generación Veritas.

Sois muchísimas las personas y familias que habéis confiado desde el principio en nuestro proyecto y en nuestras tiendas, y otras muchas que os habéis ido sumando durante estos 20 años. Toda esta confianza se ha unido a nuestra pasión a lo largo de estas dos décadas y nos ha permitido extender poco a poco nuestro propósito de procurar la mejor alimentación ecológica, la alimentación más saludable, para todos.

A todas y todos, muchísimas gracias de todo corazón.

Y todo este recorrido ha merecido la pena. La UE ha fijado el objetivo de que para 2030 el 25% de los cultivos europeos sean ecológicos. Considera que lograr esta cifra es necesario para el cumplimiento de los Objetivos de Desarrollo Sostenible. A pesar de que todavía estamos lejos de este escenario, gracias a todos nosotros, la Generación Veritas, y a toda la gente que comparte nuestros valores, nos estamos acercando. Hace ya 20 años que caminamos juntos para que así sea. Hemos sido pioneros y hemos liderado el movimiento que hoy se considera imprescindible para nuestro futuro. ¡Y este año 2022 renovamos nuestra ilusión para los próximos 20 años!

Tras estos últimos tiempos difíciles para todos, nos merecemos los mejores alimentos para nuestro cuerpo y para nuestra alma. Por eso, os animo a disfrutar todo este 2022 del plan de celebraciones que os tenemos preparado. Que tengáis una buenísima entrada de año. ¡Hasta ahora!





## MANIFIESTO DE LA GENERACIÓN VERITAS:

✓ Queremos una alimentación ecológica certificada, que lo sea de verdad y no solo que lo parezca.

✓ Queremos una alimentación saludable, completamente nutritiva, libre de residuos tóxicos y que no perjudique nuestro cuerpo.

✓ Queremos una alimentación auténticamente sabrosa, sin artificios ni engaños, con listados de ingredientes mucho más cortos.

✓ Queremos una alimentación sostenible, que cuide de nuestra tierra y, si es posible, que la regenere y la restaure en reciprocidad a lo que nos da.

✓ Queremos una alimentación próxima y socialmente justa, que reconozca el valor y la contribución de los productores y elaboradores ecológicos del territorio, que retribuya justamente su trabajo, y que por lo tanto puedan seguir haciendo lo que aman por muchos años.

Por ellos y por nosotros.



**8 ES TIEMPO DE...**

Enero: depura tu organismo y gana energía  
*Anna Torelló*

**12  
SALUD**

Claves para una dieta depurativa saludable  
*Soy como como*



**18 CONSEJOS DE XEVI**

¿Te han diagnosticado fibromialgia?  
*Xevi Verdaguer*

**20 DIVERSIDAD**

Sabores únicos para untar y disfrutar  
*Mai Vives*

**22 FAMILIA**

¿Cómo reforzar el sistema inmune de tus hijos?  
*Soy como como*

**28 BIENESTAR**

Protege tu piel del frío del invierno  
*Nuria Fontova*

**30 BOTIQUÍN**

Remedios que mejoran tus digestiones  
*Ecorganic*

**32 SALUD HORMONAL**

Alimentos para cuidarte durante el ciclo menstrual  
*Marta León*

**34  
ENTREVISTA**

Marc Vergés, graduado en Nutrición Humana

*Adam Martín*



**36 ANÁLISIS COMPARATIVO**

Caldos ecológicos: dosis extra de minerales esenciales  
*M. D. Raigón*

**40 FONS DOCUMENTAL**

La carne de vacuno ecológica es más nutritiva que la no ecológica  
*Carlos de Prada*

**42 NUESTRO OBRADOR**

Artesana, tu barra de cada día

**44 COMPAÑEROS DE VIAJE**

Morales Júcar

**48 SOSTENIBILIDAD**

Nuestro impacto social y medioambiental

**50 NOVEDADES DEL MES**

Veritas, Ecorganic, Väcka, Romantics...

**52 ESPECIAL VERITAS**

Los productos Veritas más queridos del invierno

**53 VERITAS LAB**

Mr. Sano Bio, un snack redondo

**54 TERRA VERITAS**

Talleres presenciales y online de cocina y bienestar

**56 ¡SÁCALE PROVECHO!**

Naranja: ¡indispensable en tu despensa!  
*Alf Mota*

**58 TÉCNICAS DE COCINA**

Miso blanco, un pequeño gran toque de sabor  
*Mireia Anglada*



**60  
RECETA DEL MES**

Hinojo y coliflor con salsa de naranja

*Gina Estapé*

**62 MENÚ**

Especial plato único  
*Mireia Marín*

**64 LA ESPECIALISTA**

Vitamina D: la vitamina esencial  
*Marta Marcé*



*Nos gusta  
desayunar contigo*

Para Biocop es un honor celebrar  
20 años de trayectoria junto a Veritas.

Acercándote productos saludables,  
sabrosos e innovadores.

Velando por la sostenibilidad,  
el comercio justo y la justicia social.

A tu lado, acompañándote y  
cuidándote día a día.



**¡Y esperamos seguir junto  
a ti muchos años más!**

**biocop.es**

# Enero: depura tu organismo y gana energía



**ANNA TORELLÓ**  
Dietista / Nutricionista | @thehappyavocadoo

Tras los excesos navideños, es esencial priorizar el consumo de frutas y verduras, sobre todo aquellas que son ricas en fibra o las que tienen efecto diurético, para así mejorar el tránsito intestinal y eliminar líquidos y toxinas.

Los calçots, las alcachofas y la coliflor son una opción ideal, ya que aportan potasio y fibra. Además, las alcachofas tienen otras propiedades maravillosas, como la de proteger el hígado, que puede estar algo saturado tras las fiestas; el principio activo de esta verdura amarga es la cinarina, que favorece la función biliar ayudando a la digestión de las grasas. Igualmente, es muy rica en fibra y, por tanto, una gran aliada contra el estreñimiento.

## **La vitamina C mejora la absorción del hierro**

Si hay un nutriente que destaca por sus cualidades antioxidantes, ese es la vitamina C. Este mes nos la traen las framboesas, el kiwi, la naranja, la coliflor y la calabaza, y su ingesta ayuda a incrementar las células inmunitarias y modula la respuesta del organismo frente a sustancias externas. Y, como es un potente antioxidante, ayuda a absorber el hierro no hemo, el que se encuentra en vegetales y legumbres; sin embargo, recuerda que su actividad disminuye con el calor, por lo que en lugar de hervir la coliflor y la calabaza es aconsejable rallarlas y saltearlas ligeramente.

## **Ten en cuenta el punto de maduración**

Es un hecho que las propiedades varían según el punto de maduración, y el plátano es un claro ejemplo. Cuando está verde es rico en almidón resistente –una fracción del almidón que llega intacta al intestino grueso, donde alimenta el crecimiento de las bacterias buenas y favorece la digestión–, lo que disminuye la carga glucémica del alimento, incrementándose la sensación de saciedad; asimismo, hay un mayor control de la glucosa en sangre porque la fibra retrasa la absorción del azúcar y tiene efecto prebiótico. En cambio, un plátano maduro posee una mayor concentración de azúcares y menos fibra, por lo que su carga glucémica es mayor, a causa del mayor contenido en fructosa, y se digiere más rápidamente, provocando que la sensación de hambre aparezca antes.

¿SABÍAS QUE LAS PROPIEDADES DE LAS FRUTAS Y LAS VERDURAS PUEDEN VARIAR SEGÚN EL PUNTO DE MADURACIÓN?

El plátano es un claro ejemplo. Un plátano verde es rico en almidón resistente, y este disminuye la carga glucémica del alimento, por lo que aumenta la saciedad. También hay un mayor control de la glucosa en sangre, ya que la fibra retrasa la absorción del azúcar, tiene efecto prebiótico; y, por todos estos factores, nos engorda menos.



# ENERO



Plátano



Kiwi



Pera conference



Coliflor



Naranja para zumo



Calabaza cacahuete



Frambuesa



Alcachofa



Judía verde

Frutas y verduras de temporada



## BANANA BREAD

### Ingredientes:

- < 4 plátanos muy maduros (3 para la masa y 1 para decorar)
- < 3 huevos
- < 150 g copos de avena (o bien 75 g de avena y 75 g de harina de almendras)
- < 50 g de nueces
- < 2 cucharadas de aceite de coco
- < 1 cucharada de bicarbonato o levadura
- < Canela

### Elaboración:

- 1.** Pon los huevos, los copos de avena, el aceite de coco, el bicarbonato, 3 plátanos y canela al gusto en un bol y tritura bien.
- 2.** Trocea las nueces y añádelas a la masa triturada.
- 3.** Vierte la masa en un molde.
- 4.** Parte por la mitad el plátano que has reservado y colócalo encima de la masa para decorar.
- 5.** Hornea a 200 °C durante unos 35 minutos.



 < [shop.veritas.es](http://shop.veritas.es) >

1



2



3



4



5



**1.** Alcachofa. ECO. **2.** Naranja. Eco. **3.** Kiwi. ECO. **4.** Judia verde. ECO. **5.** Plátano de Canarias. ECO



# Disfruta del frío



Disfruta del frío con nuestros Caldos. Ahora, con nuevos envases más sostenibles, renovables en un 88% y una reducción de la huella de carbono del 20%.

**AMANDÍN**  
Natural & Organic

amandinOrganic

www.amandin.life

# TOMA CRUJIENTE POR LA MAÑANA

Copos de avena, flakes de avena, salvado de avena, avena inflada y la sutil dulzura del sirope de avena se reúnen en el **Krunchy Oat to the Max**, que te convencerá gracias a su sabor a avena auténtico.

Y si quieres una dosis extra de crujiente, toma los **Flakes de Avena y Espelta de Barnhouse**. Están elaborados de manera tradicional y son sin endulzar.\*



\*contiene azúcares naturales



# Claves para una dieta depurativa saludable

CON LA COLABORACIÓN DE **soy como como**

Tras las fiestas navideñas llega el momento perfecto para desintoxicar y fortalecer el organismo. Una dieta depurativa saludable y equilibrada te ayudará a afrontar el año que comienza con energía, libre de toxinas y con el sistema inmunológico reforzado.

La mejor forma de eliminar de manera natural los excesos acumulados es seguir una alimentación consciente, que contribuye a que los órganos vitales aligeren su "carga de trabajo" y se descongestionen. Conducirás a tu organismo al equilibrio y, a través de la dieta, generarás unos buenos hábitos que te permitirán perder peso y mantenerlo en el tiempo.

## Asegura los nutrientes principales

La dieta debe incluir suficientes hidratos de carbono, proteínas, grasas, vitaminas, minerales, probióticos y fibra. Igualmente, es fundamental elegir los alimentos más adecuados que aporten dichos nutrientes de manera ligera y equilibrada. Por ejemplo, las proteínas vegetales de las legumbres o el tofu son una opción muy adecuada para depurar, ya que tienen menos grasa saturada y sal que la carne o el pescado.

## No excluyas totalmente los hidratos de carbono

Añadir a tus comidas principales cantidades pequeñas de cereales integrales de grano entero contribuye a mantener unos niveles de azúcar más estables que te permitirán, sin picos de azúcar, no pasar hambre y sostener la dieta más tiempo.

## Verdura: el alimento estrella

Es rica en vitaminas y minerales, aporta fibra, nutre la flora intestinal y mantiene un pH ligeramente alcalino en el metabolismo.

## Toma la fruta entre horas

El hecho de hacerlo así contribuye a estabilizar el nivel de azúcar en sangre y evita que llegues con hambre a la siguiente comida.

## Grasas sí, pero sanas y con mesura

La grasa es indispensable para que el cuerpo funcione correctamente. Sin embargo, no hay que abusar de ella, para que no se acumule, y debes buscar siempre las fuentes más saludables.

## Reduce la sal

Un exceso de sodio puede causar retención de líquidos, por lo que es aconsejable reducir el consumo de alimentos de origen animal (carne, embutidos, lácteos) e incrementar la ingesta de vegetales. Ello elevará tus reservas de potasio, lo que generará un equilibrio de sodio/potasio que facilitará la eliminación del líquido retenido. Es importante hacerlo con cuidado, para no sentir cansancio debido a la falta de minerales.

## LA IMPORTANCIA DEL SABOR DULCE

Hacer que las comidas tengan variedad de sabores es importante y mientras se sigue una dieta para perder peso es importante reforzar el sabor dulce; el dulce natural de frutas y verduras relaja y facilita no dejar de lado el régimen.



### RECETA. PASTA INTEGRAL CON SALSA DE NARANJA, QUESO Y NUECES



 < [shop.veritas.es](http://shop.veritas.es) >

1



2



3



4



1. Tofu fresco. **Vegetalia**. 2. Macarrones. **Romero**. 3. Brócoli. **ECO**. 4. Arándanos. **ECO**.





# ¡DESCUBRE TODA NUESTRA GAMA DE CALDOS ECOLÓGICOS!



**SIN ANTIBIÓTICOS  
SIN GLUTEN • SIN LACTOSA**



**NUEVO ENVASE  
100% RECICLABLE - 88% MENOS PLÁSTICO**



# EMPIEZA EL AÑO CON LA COMBINACIÓN PERFECTA

Con yogur vegetal de ABBOT KINNEY'S y las semillas molidas de



Disfruta del mejor *café ecológico*



Teléfono de atención al cliente 637 805 551

**L'ALTERNATIVA**  
que estaves

**SOSTENIBLE**  
esperant

Edició exclusiva  
**EN VIDRE**  
VIDRE RECICLAT

**AVENA**  
GLUTEN FREE

La FINESTRA sul CIELO

SIN AZÚCAR  
41.000g

www.lafinestrasulcielo.es

\*Conté sucre naturalment present

Logo: Vegan, European Union, GLUTEN FREE



AGUA DE MONTAÑA  
100% BIO



**PUDDING DE CHÍA Y FRAMBUESA CON KEFIR-BIO DE COCO**

**INGREDIENTES**

- Para el pudding:
- ½ taza de NaturGreen Kefir•Bio de coco
  - 1 cda de semillas de chia NaturGreen
  - 1 cda de sirope de agave NaturGreen
- Para la compota:
- 200 g de frambuesas congeladas
  - 1 cda de sirope de agave NaturGreen
- Toppings:
- Frambuesas y/o fresas
  - Nibs de cacao NaturGreen
  - Granola de manzana NaturGreen

**PREPARACIÓN**

1. En un cuenco pequeño mezcla con la ayuda de un tenedor todos los ingredientes del pudding. Pásalo a un envase hermético y deja reposar en el frigorífico unos 30 minutos.
2. Mientras el pudding reposa, preparamos la compota rápida: simplemente cocina las frambuesas mezcladas con el sirope de agave en un cazo mediano, aplástalas con un tenedor para que vayan soltando su jugo. Cocínalas hasta que la mezcla espese y tenga una consistencia parecida a la de una mermelada. Deja enfriar.
3. Sirve el pudding en un tarro de vidrio, alternando diferentes capas de granola, pudding y compota.
4. Decora con fruta fresca como fresas y/o frambuesas, un puñadito de nibs de cacao y unas hojitas de menta.

**TU ALTERNATIVA VEGETAL AL KÉFIR**  
ECOLÓGICA • SIN SOJA • SIN GLUTEN



# ¿Te han diagnosticado fibromialgia?



**XEVI VERDAGER**

**Psiconeuroinmunólogo | [xeviverdager.com](http://xeviverdager.com) | [@academioxeviverdager](https://twitter.com/academioxeviverdager)**

**Dolor, fatiga, insomnio..., los síntomas de la fibromialgia son difíciles de llevar y disminuyen notablemente la calidad de vida. Los últimos estudios los relacionan con una mala absorción de la fructosa y recomiendan una dieta baja en azúcares y rica en triptófano.**

La fibromialgia es una enfermedad crónica que se caracteriza por un dolor muscular generalizado –acompañado de fatiga e hipersensibilidad en determinadas áreas corporales– y se relaciona con una gran variedad de síntomas, como rigidez, falta de concentración, cambios anímicos, depresión, ansiedad, insomnio, colon irritable, gases, hinchazón abdominal, calambres en las piernas, migraña y palpitaciones.

Recientes investigaciones han demostrado que el origen de muchos de estos síntomas es el bajo nivel de serotonina que presentan los afectados, que podría estar causado por una mala absorción de la fructosa y el sorbitol, ya que este hecho puede provocar problemas en la asimilación a nivel intestinal del triptófano, un aminoácido esencial que resulta imprescindible para poder fabricar serotonina. Actualmente existen diferentes tratamientos para la enfermedad, aunque lo más beneficioso es la práctica de ejercicio físico, junto con la recuperación del sistema gastrointestinal, que es el encargado de fabricar el 90% de la serotonina del organismo.

## **Una mala absorción de la fructosa puede ser la causa**

Muchos pacientes notan un empeoramiento de los dolores tras tomar fruta, mermelada, cereales de trigo o pan de centeno, lo que indica que la fructosa está involucrada como factor desencadenante. Para diagnosticar la mala absorción de la fructosa de forma fiable y rigurosa hay que acudir a un laboratorio especializado y solicitar una prueba específica: el test del aliento.

En función del resultado, la dieta recomendada será una u otra. Hay quienes tienen que reducir solamente la fructosa, mientras que otros no toleran el sorbitol o la lactosa, e incluso hay personas con el test del aliento positivo para los tres azúcares y que deben seguir temporalmente una dieta baja en fructosa, sorbitol y lactosa.

## RECIENTES INVESTIGACIONES HAN DEMOSTRADO QUE EL ORIGEN DE MUCHOS DE ESTOS SÍNTOMAS ES EL BAJO NIVEL DE SEROTONINA QUE PRESENTAN LOS AFECTADOS.

### Evita los azúcares y la lactosa

La recomendación general es evitar el consumo de fructosa y mejorar el estado del intestino. Además de la fructosa, también es aconsejable moderar la ingesta de alimentos con sorbitol, con lactosa y ricos en azúcares. Igualmente, debes rechazar el aspartamo (E-951) -presente en los chicles sin azúcar, los refrescos azucarados o los yogures light- y el glutamato (E-621 o GMS), que se esconde en muchos alimentos procesados, como las aceitunas rellenas, las patatas chip, el jamón cocido...

### Toma alimentos con triptófano

Paralelamente, es importante asegurar un aporte suficiente de triptófano a través de la dieta y mediante un consumo regular de carne, huevos, pescado, arroz, patatas, nueces y chocolate negro.



 < [shop.veritas.es](http://shop.veritas.es) >



1. Huevos. **Ecoparadís**. 2. Arroz integral. **Calasparras**. 3. Chocolate. **Blanxart**. 4. Triptófano plus. **Integralia**.



# Sabores únicos para untar y disfrutar



**MAI VIVES**  
Consultora de nutrición y salud

Las cremas para untar ecológicas se elaboran con ingredientes naturales de primera calidad cuidadosamente seleccionados, los cuales aseguran su extraordinaria cremosidad e intenso sabor.

Las posibilidades de las cremas para untar en la cocina van más allá de extenderlas sobre unas tostadas; son un gran recurso para preparar un sándwich rápido, potenciar el sabor de un guiso, enriquecer yogures, tartas y bizcochos, añadir textura a una salsa, etc.

## Cremas de frutos secos: energéticas y nutritivas

Extraordinariamente nutritivas, puedes usarlas para preparar una bebida refrescante, enriquecer un yogur o preparar salsas variadas.

◀ **De almendra.** Es muy rica en calcio y adecuada para quienes no toman lácteos. La tenemos con almendra cruda y almendra tostada.

◀ **De avellana.** Ayuda a regular los niveles de azúcar en sangre y si añades una cucharada a tus vinagretas disfrutarás de una textura sorprendente.

◀ **De cacahuete.** Muy saciante gracias a su riqueza en proteínas, es ideal para dietas veganas, vegetarianas y bajas en carbo-

hidratos. Puedes escogerla con o sin sal, combinada con cacao y con textura crujiente.

◀ **De anacardo.** Aporta minerales (fósforo y magnesio) y triptófano, mitiga la fatiga, es energética y resulta excelente para elaborar salsas para pastas o arroces.

## Pastas de sésamo: muy untuosas

El tahín es una pasta a base de semillas de sésamo molidas y su untuosidad la convierte en el ingrediente ideal para preparar una vinagreta, mezclándolo con salsa de soja y limón o vinagre.

◀ **Tahín blanco.** Se elabora a partir de semillas de sésamo crudas sin piel y tiene propiedades antioxidantes. Puedes elegirlo con o sin sal.

◀ **Tahín integral.** En este caso, las semillas de sésamo son enteras y tostadas y también lo tenemos con y sin sal. Su sabor dota de una gran intensidad al hummus.

◀ **Tahín negro.** Es importante destacar que contiene un 65% más de calcio que el blanco.

## ¿SABES QUÉ ES EL GHEE Y CÓMO UTILIZARLO?

Es la mantequilla tradicional clarificada mediante un proceso que elimina los sólidos de la leche (caseína, lactosa y agua), por lo que es adecuada cuando existen alergias o sensibilidades a dichos componentes lácteos. Resulta ideal para realzar el sabor de tus recetas, sustituir a la mantequilla en recetas dulces o agregar a infusiones o batidos.



**RECETA. HUMMUS DE ALUBIAS Y CREMA DE CACAHUETE**

**Cremas de cacao: ¡deliciosas!**

Las ecológicas se distinguen de las no ecológicas por la mejor calidad de los azúcares y el uso de aceites vegetales (oliva, girasol) en lugar de grasas hidrogenadas. Además, el cacao utilizado posee la certificación UTZ (que reconoce la producción agrícola sostenible y mejores oportunidades para los agricultores, sus familias y el planeta).

< **De cacao con avellanas.** Poseen un elevado porcentaje de fruto seco; generalmente, un 15% y un 48% en la variedad extra de sabor, frente al 4% de algunas no ecológicas.

< **De cacao con pasta de sésamo.** La intensidad de su sabor viene dada por el sésamo y no por los aromas artificiales.

< **De chocolate blanco con un toque de coco.** Una delicia apta para veganos y celíacos.

**Cremas de algarroba: dulces y ligeras**

De sabor ligeramente dulce, la algarroba es fuente de minerales (hierro, calcio), apenas tiene grasas y proporciona energía saludable sin los efectos estimulantes de la teobromina del cacao. La mayoría de cremas de algarroba ecológicas están endulzadas con jarabe de maíz, azúcar integral o azúcar de flor de coco.

< **De algarroba blanca y negra.** En esta versión vegana de la clásica crema bicolor la leche es sustituida por ingredientes vegetales, como la harina de altramuz.

< **De algarroba con avellanas.** La alternativa perfecta para aquellos que añoran la tradicional crema de cacao con avellanas.

**Crema de coco: suave y sabrosa**

De textura suave y cremosa, se elabora con cocos frescos y a una temperatura de procesamiento inferior a 38 °C.

 < [shop.veritas.es](http://shop.veritas.es) >



**1.** Crema de almendras. **Monki.** **2.** Crema de anacardos. **Granotiva.** **3.** Tahín. **Lima.** **4.** Tahín blanco. **Veritas.** **5.** Crema de avellanas y algarroba. **Naturgreen.** **6.** Mantequilla clarificada ghee. **Vegetalia.**



# ¿Cómo reforzar el sistema inmune de tus hijos?

CON LA COLABORACIÓN DE **soy como como**

La nutrición juega un papel fundamental en el buen funcionamiento del sistema inmunológico de los niños y son muchos los alimentos que ayudan a fortalecer sus defensas, como los cereales integrales, las frutas, las verduras y los fermentados, entre otros.

Durante el curso escolar, los niños pasan muchas horas en contacto con otros compañeros, lo que –junto con los cambios bruscos de temperatura propios del invierno– favorece el contagio de resfriados y gripes. Ello representa todo un desafío para sus defensas, que deben estar bien altas. A este respecto, es fundamental tener una buena salud intestinal, ya que un intestino sano, con la comunidad de bacterias equilibrada, repercute positivamente en el sistema inmunitario, en la conducta y en el estado de ánimo.

Igualmente, es importante que los niveles de vitamina D sean los adecuados: esta vitamina está directamente relacionada con el desarrollo de los músculos y el sistema inmune, a la vez que ayuda a mantener el equilibrio de la microbiota intestinal. Así, una deficiencia de vitamina D disminuye la producción de defensinas, unas moléculas antimicrobianas esenciales para mantener la flora intestinal en buen estado.

## Cereales integrales, verduras, frutas, setas, frutos secos...

Es importante resaltar que todas las respuestas del sistema inmunitario piden varios nutrientes y, principalmente, energía del metabolismo. Por ello, la dieta del pequeño debe ser rica en alimentos de origen vegetal que nutran las bacterias beneficiosas del intestino, como cereales integrales, legumbres, frutos secos, tubérculos, hortalizas y frutas. Otro nutriente fundamental es la vitamina D, que se encuentra en yogures, pescado azul, hígado de conejo y de ternera, setas y huevos. Y tampoco hay que descuidar la importancia de los ácidos grasos esenciales omega-3, que –junto con la vitamina D– resultan clave para mejorar la función cognitiva.

## Los probióticos son imprescindibles

Repoblar la colonia de bacterias intestinales beneficiosas es otro flanco que cubrir, y puede lograrse tomando probióticos: yogur, kéfir, chucrut, miso, tempeh, té kombucha... En caso de optar por complementos alimenticios con probióticos, asegúrate de que son adecuados al rango de edad –las necesidades no son las mismas para un bebé, un niño o un adolescente– y que la tecnología usada para producir el producto garantiza su calidad.

**ES IMPORTANTE RESALTAR QUE TODAS LAS RESPUESTAS DEL SISTEMA INMUNITARIO PIDEN VARIOS NUTRIENTES Y, PRINCIPALMENTE, ENERGÍA DEL METABOLISMO.**

## ¡CUIDADO CON LOS MEDICAMENTOS!

Los antibióticos son una amenaza para el equilibrio de la microbiota intestinal, puesto que, aunque eliminan las bacterias patógenas responsables de la infección, provocan cambios en las comunidades microbianas beneficiosas. Por eso, solo deben tomarse si es necesario y siempre pautados por el médico. Asimismo, el uso habitual de antihistamínicos y analgésicos también puede afectar al microbioma.



## RECETA. SOPA MISO CON NOODLES



 < [shop.veritas.es](http://shop.veritas.es) >

1



2



3



4



5



1. Lentejas. **El Granero Integral**. 2. Almendras crudas. **Natura**. 3. Yogur natural. **Veritas**. 4. Tempeh fresco. **Vegetalia**. 5. Kombucha de manzana y jengibre. **Kombutxa**.



BUENOS DESDE EL ORIGEN.

**NATURSOY**

¿AÚN NO HAS PROBADO NUESTRA GAMA **0% CARNE?**



VEGANO · VEGANO · VEGANO · VEGANO · VEGANO

**100% SABOR**



ECOLÓGICO · ORGÁNICO · BIOLÓGICO

**PASTORET**  
FUNDADA 1992  
FAMILIA PONT

**EXTRAORDINARIOS POR NATURALEZA**




Plátano & Galleta      Coco & Piña

Elaborados sin prisas con leche ecológica de vacas que pastan en libertad y un proceso de fermentación lento, para conseguir el mejor sabor.



Mango      Al Estilo Griego

**100%**  
www.pastoret.com



# Clos del Mas

AGRICULTURA ECOLÓGICA Y BIODINÁMICA



CONSELL REGULADOR  
DOQ PRIORAT



• sakai •



## Gargola Echinacea

Tu mejor defensa

Complemento alimenticio con Equinácea,  
Cobre, Selenio y Vitamina C



Conozca todas nuestras noticias, actividades, nuestros productos,  
la opinión de nuestros clientes y mucho más en [www.sakai-laboratorios.com](http://www.sakai-laboratorios.com)



Nuevo

“La naturaleza es segura, mi pañal también”



PURE & NATURE



100%	libre de sustancias nocivas	
	velo interior natural	
	producido con energía limpia	

DESCUBRE LA GAMA SEITÁN,  
EL SUSTITUTO PERFECTO DE LA CARNE

22,6g de proteína

Vegetariano

**YOGI TEA®**  
BIOLÓGICO

**Jengibre y Limón**  
INFUSIÓN AYURVÉDICA DE HIERBAS CON  
JENGIBRE, CÁSCARA DE LIMÓN,  
MENTA PIPERITA

Fortalecedora, inspiradora,  
vigorizante.

17 Bolsitas de infusión (1,8g) 30,6g

Fortalecedora, inspiradora,  
vigorizante.

Jengibre

Menta

Cáscara de limón

# veritas

**5€**  
DTO.  
EN TU COMPRA  
ONLINE

usando este código:  
**ENEROVERITAS**

**SHOP.VERITAS.ES**



# Protege tu piel del frío del invierno

**NURIA FONTOVA**

Periodista especializada en belleza y salud

Si tu piel no es la misma en verano que en invierno, ¿por qué utilizar los mismos productos? Las condiciones climatológicas no son iguales y la piel necesita distintos nutrientes para mantenerse sana e hidratada.

## ¿QUÉ INGREDIENTES NO TE CONVIENEN?

Para garantizar el confort y la salud de la piel es esencial rechazar los cosméticos formulados con sulfatos, parabenos, siliconas, conservantes, perfumes artificiales y aceites minerales derivados del petróleo. Estos últimos –presentes en vaselinas y parafinas– son muy habituales en las cremas no ecológicas, pero no hidratan en absoluto, sino que tapan los poros, evitando la transpiración. En cambio, los activos de los cosméticos naturales y ecológicos se obtienen de forma sostenible y los productos están certificados por diferentes organismos autorizados.

La cosmética natural y ecológica te ofrece los mejores activos para superar los rigores de la estación más fría del año. Durante las primeras semanas del año tu piel tiene que combatir el frío, la humedad, el viento, las lluvias, el ambiente reseco por el uso de las calefacciones y los cambios bruscos de temperatura entre el interior y el exterior. La consecuencia es que los capilares sanguíneos se contraen y el aporte de sangre y oxígeno se reduce, apareciendo rojeces, descamación, irritación... Además, cuando las células de la epidermis no reciben suficiente oxígeno ni nutrientes se forma una capa superior de células muertas, que retrasa la renovación celular.

### Higiene suave y respetuosa

El lavado diario elimina toxinas y suciedad, a la vez que asegura el buen estado de la barrera cutánea para que pueda retener la humedad. Hazlo siempre con agua templada y recuerda: si notas la piel tirante al terminar, cambia tu limpiador facial o gel de baño por otro más suave.

### Hidratación profunda

Elige una hidratante que contenga lípidos y antioxidantes capaces de regenerar y equilibrar la piel, como el extracto de granada, la manteca de karité, el aloe vera, la caléndula o la avena, que posee propiedades suavizantes, protectoras y antipicor. Y en el rostro ponte siempre antes un sérum que

reactive la piel y la prepare para absorber mejor la crema que aplicarás a continuación.

### Extra de nutrición nocturna

Durante la noche muchos órganos se renuevan y la piel no es una excepción: millones de células muertas son reemplazadas por nuevas, lo que permite que los tratamientos penetren más y mejor. Escoge cremas densas y aprovecha el poder de los aceites vegetales para tratar rostro y cuerpo: el de rosa mosqueta regenera los tejidos, el de argán nutre en profundidad, el de semillas de uva combate la sequedad, el de almendras calma las irritaciones y el de albaricoque aumenta la elasticidad.

### Zonas de riesgo: manos, labios y nariz

Los labios y la nariz están continuamente expuestos a la humedad por la saliva y las mucosidades y, al contacto con el frío, se secan e irritan. Aplícate un bálsamo protector antes de salir y siempre que lo necesites; y haz lo mismo con las manos, una zona con apenas glándulas sebáceas que precisa de mucha hidratación. Si las tienes muy reseca, aplícate una mascarilla de miel y déjala actuar unos 15 minutos.

 < [shop.veritas.es](http://shop.veritas.es) >



2



3



1. Crema hidratante. **BioPha**. 2. Crema de cara. **Santé**. 3. Crema corporal. **Oma**.



# Remedios que mejoran tus digestiones

CON LA COLABORACIÓN DE **ECORGANIC**

¿Comes demasiado rápido sin masticar lo suficiente? ¿Sientes el estómago pesado o hinchado? ¿Tienes acidez? Tu sistema digestivo necesita una rutina saludable, que incluya beber suficiente agua, consumir fibra regularmente, reducir las grasas saturadas, evitar las bebidas gaseosas...



Paralelamente, es importante ayudar a tu organismo a eliminar el exceso de líquido y toxinas que impiden su buen funcionamiento.

### Alga chlorella

Los comprimidos son una forma muy fácil de introducir en la dieta esta alga de alto poder desintoxicante que limpia el organismo de toxinas y metales pesados y facilita la asimilación de los nutrientes. Posee unos niveles extraordinariamente altos de vitamina B12 y clorofila.

### Jengibre en cápsulas

El jengibre contribuye a estimular la saliva, la bilis y la producción de jugo gástrico, que resultan indispensables para una buena digestión.

### Dren i-complex

Depura y desintoxica gracias a su contenido en concentrados de frutas

(uva, arándano) y extractos de plantas, como zarzaparrilla, alcachofa, diente de león, cardo mariano, café verde y cola de caballo.

### Probiótico i-complex

Estos comprimidos contienen cepas bacterianas de Lactobacillus y Bifidobacterium, unos probióticos que mantienen el sistema inmunológico fuerte, a la vez que facilitan la absorción de nutrientes, equilibran la flora bacteriana y favorecen el bienestar digestivo.

### Jugo de aloe vera

El aloe vera ayuda al organismo a deshacerse de las toxinas y fortalece el aparato digestivo. Este producto ha sido cultivado, procesado y envasado en España mediante una biotecnología propia que permite reducir el característico sabor amargo del aloe vera conservando intactas sus vitaminas, mucílagos, minerales y aminoácidos.

### Comprimidos vientre plano

Estos comprimidos están hechos a base de fructooligosacáridos (FOS), anís verde y Bifidobacterium infantis. Los FOS son un tipo de fibra dietética soluble con efecto prebiótico que estimulan de forma selectiva el crecimiento y la actividad de diferentes especies de bifidobacterias.

### Alcachofa i-complex

Complemento alimenticio en forma de cápsulas que ayuda a la salud intestinal. Contiene extractos concentrados de alcachofa (2,5% cinarina), boldo (0,5% boldina), rábano negro y cardo mariano (80% silimarina).

 < [shop.veritas.es](http://shop.veritas.es) >



1. Cápsulas de jengibre. 2. Dren i-complex. 3. Cápsulas probiótico i-complex. 4. Zumo de aloe vera. 5. Cápsulas vientre plano. 6. Cápsulas de alcachofa. 7. Comprimidos de chlorella. **Ecorganic.**

**¿TIENES ALGUNA DUDA SOBRE NUESTROS**

**NUEVO SERVICIO**

**COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS?**

Escanea este código o contacta con el **602 533 824** para iniciar un chat de WhatsApp!





# Alimentos para cuidarte durante el ciclo menstrual



**MARTA LEÓN**

**Alimentación y salud femenina | [martaleon.com](http://martaleon.com) | [@foodgreenmood](https://www.instagram.com/foodgreenmood)**

Enero es un mes de propósitos de autocuidado debido al deseo de que el próximo año sea mejor. Es hora de revisar la dieta y asegurarte de incluir aquellos alimentos que te cuidan durante el ciclo menstrual. ¿El primer paso? ¡Rehacer la lista de la compra!

Los alimentos son el combustible que permite a tu cuerpo construir salud, y, durante el ciclo menstrual, el organismo necesita unos nutrientes determinados para que la influencia sobre tu bienestar sea positiva.

## **Legumbres**

Gracias su riqueza en proteínas, calcio y magnesio, su presencia regular en la dieta es esencial. También poseen un alto porcentaje de fibra natural de efecto prebiótico, que resulta imprescindible para cuidar la salud intestinal y el equilibrio de la microbiota.

## **Hojas verdes**

Las de color verde oscuro, como las espinacas, aportan grandes cantidades de magnesio, ácido fólico y vitamina K, unos nutrientes idóneos para calmar los calambres menstruales.

## **Crucíferas**

Su principal activo es el indol-3-carbinol (un compuesto presente en coles, kale y brócoli), que contribuye a la depuración hormonal que realiza el hígado. Si puede ser, elígelas siempre de temporada.

## **Semillas**

Un buen mix de semillas trituradas de lino, chía y sésamo es el suplemento vitamínico natural más fácil de incorporar a tus recetas. ¡Delicioso y perfecto para hacerlo en casa!

## **Especias**

Además de darle un toque delicioso a tus platos, la cúrcuma y el jengibre te ayudarán a bajar la inflamación y a suavizar posibles molestias o dolores menstruales.



## REVUELTO DE KALE Y BRÓCOLI CON TRIGO SARRACENO

### Ingredientes:

- < 200 g de kale
- < 100 g de trigo sarraceno
- < 1 brócoli entero
- < ½ cebolla
- < 2 cucharadas soperas de mix de semillas de lino, sésamo y chía
- < 2 huevos
- < 1 diente de ajo
- < Sal
- < Pimienta
- < Aceite de oliva virgen extra

### Elaboració:

**1.** Cuece 1 taza de trigo sarraceno en 2 tazas de agua hirviendo con sal durante unos 30 minutos, controlando la textura. Escurre y reserva.

**2.** Lava bien el brócoli y la col kale.

**3.** Corta la col kale quedándote con las hojas y desechando el tronco central, que es más leñoso y difícil de digerir.

**4.** Trocea el brócoli a arbolitos y pica finamente los ajos y la cebolla.

**5.** Calienta aceite en una sartén y saltea a fuego medio los ajos y la cebolla, añade la kale y, finalmente, incorpora el brócoli.

**6.** Salpimienta y, cuando la verdura esté hecha, casca encima los huevos y remueve hasta que se cocinen.

**7.** Sirve el revuelto acompañado de trigo sarraceno cocido y espolvorea por encima una cucharada de semillas trituradas.

**8.** Las semillas es mejor que se trituren justo antes de servir, para lo que puedes usar una batidora, un mortero o un robot de cocina.

 < [shop.veritas.es](http://shop.veritas.es) >

1



2



3



4



4



**1.** Espinacas. **Vitacress.** **2.** Lentejas verdes. **EcoBasics.** **3.** Col kale. **ECO.** **4.** Cúrcuma y pimienta. **Artemis.** **5.** Mix de lino, chía, manzana y canela. **El Granero Integral.**

Marc Vergés, graduado en Nutrición Humana

# “Tenemos razones para pensar que ciertos edulcorantes pueden perjudicar la microbiota”



**ADAM MARTÍN**  
Periodista y escritor

De la microbiota oímos hablar a menudo, pero sabemos pocas cosas. ¿Qué es? ¿Cómo la cuidamos? ¿Qué beneficios tiene para la salud? Hablamos con Marc Vergés, graduado en Nutrición Humana, máster en Fitoterapia y posgraduado en Medicina Naturista.

## ¿Qué es eso de la microbiota?

Son los microorganismos que viven en diferentes partes de nuestro cuerpo –intestino, vagina, piel, boca– y que forman parte, junto con las células, de este edificio que somos los seres humanos. Si no los cuidamos, enferman, empiezan a disminuir y quienes acaban sufriendo las consecuencias somos nosotros. ¿Cómo? Con diferentes patologías.

## Muchos de estos microorganismos son bacterias, pero cuando oímos hablar de bacterias pensamos que son malas...

Bacterias patógenas hay un 1%: el resto son beneficiosas. Estas bacterias siempre han estado con nosotros, el problema es que en según qué entornos muchas han desaparecido. La higiene exagerada, los químicos para limpiar el hogar o los espacios de trabajo o la escasa vegetación han hecho que vayamos perdiendo este otro 99% de bacterias que son las buenas de la película.

## ¿Y cómo nos ayudan?

Por ejemplo: modulan la inflamación. Hay bacterias que producen cierta inflamación, pero aquello que sueltan es el alimento de otras bacterias que son antiinflamatorias y se produce un equilibrio fantástico. El equilibrio es fundamental, y eso lo vemos en el caso del *Helicobacter pylori*, por ejemplo; cuando el *Helicobacter* es causa de problemas es porque ha habido

## “LA BASE ALIMENTARIA DEBE CONTENER ALIMENTOS PARA LA MICROBIOTA, COMO VERDURAS Y TUBÉRCULOS”

*Marc Vergés*



una disbiosis, una alteración de los microorganismos que se encuentran en la tripa y que ya no están viviendo donde deberían vivir, el intestino grueso, y se han movido a otras partes, como el intestino delgado, donde no deberían estar.

### ¿Cuáles son los hábitos más importantes para tener una buena microbiota?

Antes tenemos que hablar de aquello que ha generado la necesidad de tener que cuidar la microbiota. Por ejemplo, se ha visto que los bebés nacidos por cesárea tienen más predisposición a sufrir problemas autoinmunes que los que han nacido vía vaginal. También tenemos un problema grave con los antibióticos, que nos han permitido avanzar en nuestra salud, pero que hemos consumido de manera exagerada y han pasado a la cadena del agua; si los tomamos de manera inconsciente y continuada en el tiempo, pueden ir menguando las bacterias. Y los alimentos no ecológicos que han sido cultivados con químicos que eliminan plagas y microorganismos también afectan nuestros microorganismos intestinales.

### ¿Qué podemos hacer?

Debemos tomar medidas sencillas, pero ser constantes. La primera, que la base alimentaria contenga alimentos para nuestra microbiota: los prebióticos, como verduras y tubérculos, fruta, semillas, germinados... Así garantizamos que la microbiota se quede en las tripas. Si el primer plato es siempre una ensalada o un plato de verduras, ya estamos haciendo muchísimo por la microbiota.

### También hay alimentos que contienen bacterias.

Las verduras fermentadas, como el kimchi o el chucrut, contienen el alimento para la microbiota, el prebiótico, y a la vez contienen bacterias beneficiosas, los probióticos. También son interesantes los encurtidos, como los pepinillos o las olivas, pero tenemos que vigilar la etiqueta de estos productos, porque deberían contener agua, sal y algún acidificante como el vinagre y nada más. Y los lácticos y los yogures también contribuyen a mantener la microbiota.

### Por lo tanto, ¿qué recomendación alimentaria sencilla nos harías?

Que la dieta incluya cualquier de estos productos que he mencionado al menos una vez al día: un poco de chucrut en la ensalada, una salsa para la ensalada con yogur o con kéfir, etc. O tomar kombucha, que va muy bien para mejorar determinados perfiles hepáticos o para tripas que tienen una cierta tendencia al estreñimiento.

### ¿Hay alimentos que dañen la microbiota?

Falta un poco de evidencia científica, pero tenemos suficientes razones para pensar que algunos edulcorantes pueden ser problemáticos. Podemos tomar de manera puntual, pero hacerlo continuamente acaba perjudicando la microbiota. El gluten moderno también es un problema, y aún más si se encuentra dentro de un ultraprocesado: aumenta la microbiota inflamatoria y reduce las bacterias antiinflamatorias.





# Caldos ecológicos: dosis extra de minerales esenciales



**M. D. Raigón**

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

Al comparar la composición nutricional de un caldo preparado ecológico con uno no ecológico, vemos que el aporte mineral del primero es muy superior, sobre todo si nos fijamos en los minerales esenciales, como calcio, hierro y magnesio, que son indispensables para los huesos, el equilibrio interno, el sistema nervioso, las defensas...

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

Elemento	Composición ecológica	Composición no ecológica	Variación ( $\Delta$ ) a favor
<b>Calcio</b>	122	25	388%
<b>Magnesio</b>	46.4	25.7	80%
<b>Hierro</b>	0.482	0.158	205%
<b>Zinc</b>	0.065	0.023	182%



## < ANÁLISIS COMPARATIVO >

Los minerales son tan importantes como las vitaminas y forman parte de las reacciones metabólicas vitales del organismo. Así, el poder reconstituyente, estimulante y tónico de los caldos ecológicos se debe en gran medida a su riqueza mineral, fruto de su elevado contenido en verduras ecológicas muy ricas en minerales y oligoelementos, y como estos son fácilmente solubles pasan al caldo sin problemas durante la cocción (tabla 1).

Cuando observamos las necesidades diarias recomendadas, constatamos que un consomé de 200 ml de caldo vegetal ecológico aportaría el 25% de la ingesta diaria recomendada de calcio, el 22% de ingesta diaria de magnesio para los hombres y el 38.7% de este mismo nutriente para las mujeres. En cambio, idéntica cantidad de caldo vegetal no ecológico apenas cubriría el 4% de la ingesta diaria recomendada de calcio y el 12.2% de la de magnesio para los hombres (21.4% para las mujeres).

### SIN ADITIVOS, SIN CONSERVANTES, SIN AROMAS...

Ya sea en pastillas para diluir como listos para consumir, la composición nutricional de los caldos varía en función de la calidad y cantidad de la materia prima utilizada, de la presencia o no de aditivos... Los ecológicos se elaboran con los mejores ingredientes ecológicos y están libres de conservantes, hidrolizados de proteínas, aromas, extractos, aditivos y potenciadores del sabor, componentes que la producción no ecológica sí permite.

Uno de los potenciadores del sabor más conocidos es el glutamato monosódico (E621), que se emplea en los no ecológicos para acentuar el sabor a carne o proteína. En el sector ecológico está prohibido y son varios los estudios que demuestran sus repercusiones negativas sobre la salud, como su relación con la obesidad (Olney, 1969).



**EL PODER RECONSTITUYENTE, ESTIMULANTE Y TONIFICANTE DE LOS CALDOS ECOLÓGICOS SE DEBE EN GRAN MEDIDA A SU RIQUEZA MINERAL, FRUTO DE SU ELEVADO CONTENIDO EN VERDURAS ECOLÓGICAS MUY RICAS EN MINERALES Y OLIGOELEMENTOS, Y COMO ESTOS SON FÁCILMENTE SOLUBLES PASAN AL CALDO SIN PROBLEMAS DURANTE LA COCCIÓN.**

### **388% más de calcio**

Los caldos ecológicos acumulan un 388% más de este mineral que influye en el desarrollo de huesos y dientes, la coagulación de la sangre, la contracción y relajación muscular y el mantenimiento del ritmo cardíaco, principalmente.

### **205% más de hierro**

El hierro es vital para el organismo por su intervención en la producción de muchas de sus proteínas, como la hemoglobina, y los caldos ecológicos atesoran un 205% más que los no ecológicos.

### **182% más de zinc**

Este oligoelemento no solo es necesario para el buen funcionamiento del sistema inmune, también influye en el crecimiento celular y en la cicatrización de heridas. Su presencia en los caldos ecológicos supera en un 182% a la cantidad que contienen los no ecológicos.

### **80% más de magnesio**

En el caso del magnesio, que desempeña funciones cruciales, como apoyar la función muscular y nerviosa y retrasar la degradación ósea, el porcentaje es superior en un 80%.



#### **MÁS INFORMACIÓN**

< Manzano, M., Citterio, B., Maifreni, M., Paganessi, M., Comi, G. 1995. Microbial and sensory quality of vegetables for soup packaged in different atmospheres. *Journal of the Science of Food and Agriculture*, 67(4): 521-529.

< Olney, J.W. 1969. Brain lesions, obesity, and other disturbances in mice treated with monosodium glutamate. *Science*, 164: 719-721.

< Raigón, M.D. 2010. La industria de transformación de alimentos ecológicos de origen vegetal. Ed. SEAE/Ministerio de Medio Ambiente y Medio Rural y Marino. 88 pp.





# La carne de vacuno ecológica es más nutritiva que la no ecológica

**CARLOS DE PRADA**

**Presidente del Fondo para la Defensa de la Salud Ambiental.  
fondosaludambiental.org | carlosdeprada.wordpress.com**

Un estudio comparativo del perfil nutricional de la carne ecológica y la no ecológica concluye que la primera resulta más nutritiva y tiene un contenido lipídico más equilibrado, ya que contiene menos colesterol y más grasas saludables.

Científicos españoles del Programa de Seguridad Alimentaria del Instituto de Investigación y Tecnología Agroalimentaria (IRTA) han comparado la composición nutricional de la carne de vacuno ecológica y no ecológica adquirida en comercios españoles. Durante el estudio, se evaluaron varios parámetros, como su contenido en agua, colágeno, proteína, grasa, ácidos grasos, colesterol, alfa-tocoferol, beta-caroteno y la presencia de una serie de compuestos bioactivos: coenzima Q10, carnosina, anserina, creatina y taurina. Las muestras de carne pertenecían a dos músculos concretos: el longísimo torácico y el supraespinoso de los bóvidos.

Según los investigadores, los compuestos bioactivos analizados pueden ser importantes para el mantenimiento de la salud y afirman que –cada uno en su caso– se asocian a distintos beneficios: son antihipertensivos, mejoran la función cardíaca, reducen los efectos del estrés oxidativo, tonifican los sistemas inmunológico y nervioso, equilibran el metabolismo de las grasas, etc.

## Posee un 32% menos de grasa

El resultado de la investigación fue que la carne ecológica atesora un 17% menos de colesterol, un 32% menos de grasa, un 16% menos de ácidos grasos, un 24% menos de ácidos grasos monoinsaturados, un 170% más de ácido alfa-linolénico, un 24% más de alfa-tocoferol, un 53% más de beta-caroteno, un 34% más de coenzima Q10 y un 72% más de taurina que la carne convencional. Estas diferencias encontradas entre las muestras ecológicas y no ecológicas dependen claramente del músculo, ya que el longísimo torácico y el supraespinoso mostraron patrones desiguales de acumulación de compuestos.

Finalmente, los investigadores añadían que, “dado que la ingesta de carne debe limitarse en una dieta saludable, la carne de vacuno ecológica es una opción recomendable debido a que posee una mayor cantidad de compuestos bioactivos y un mayor valor nutricional que la no ecológica, con un contenido más equilibrado de grasas”.

### MÁS INFORMACIÓN

< Ribas-Agusti A., Diaz I., Sarraga C., Garcia-Regueiro J.A., Castellari M. Nutritional properties of organic and conventional beef meat at retail. Journal Of the Science of Food and Agriculture. 2019; 99:4218-4225.



# Artesana, tu barra de cada día

Esponjosa y crujiente a la vez, nuestra barra artesana representa el pan de toda la vida y es perfecta para acompañar las comidas, preparar tostadas, bocadillos, montaditos, etc. Elaborada con los mejores ingredientes ecológicos, masa madre y una larga fermentación, conjuga tradición y salud para que disfrutes a diario de su sabor, aroma y textura.

Un buen pan es el resultado de la conjunción de muchos factores: la calidad de la materia prima, la receta, los tiempos de reposo, la fermentación, el formado manual, la cocción controlada... En el caso de la artesana, la harina de trigo ecológica es su principal ingrediente, a la que únicamente añadimos agua, sal, masa madre de cultivo propio y menos de un 0,5% de levadura. Su miga es mullida y muy aromática y tiene un inconfundible color crema, muy distinto del blanco típico de pan industrial, consecuencia del uso de harinas blanqueadas mediante un proceso químico que las oxida y provoca que pierdan su pigmento original.

## Muy digestiva

En el obrador de Veritas, la fermentación es un paso importantísimo. Siempre lenta, nos permite obtener piezas extraordinarias, además de lograr una excelente digestibilidad, ya que realiza una predigestión del almidón presen-

te en la harina. Tiene lugar durante el reposo de la masa elaborada y se alarga hasta 48 horas, proporcionando a la masa el cuerpo y la fuerza que se necesitan para que el pan adquiera volumen y esponjosidad en el horno y se conserve mejor más tiempo.

## Sabor a pan de siempre

La barra artesana goza de una gran popularidad gracias a su miga húmeda y alveolada, su corteza crujiente y su paladar tradicional ligeramente ácido. La responsable de esas características es nuestra masa madre de cultivo propio, que hacemos mezclando harina ecológica y agua y dejando que las levaduras salvajes de la harina y las bacterias y microorganismos presentes en el aire realicen una fermentación lenta, durante la que se generan los ácidos lácticos y acéticos, que son los encargados de dotar al pan de aroma y sabor.



## ¿SABÍAS QUE ES LA QUE TIENE UNA MENOR HUELLA DE CARBONO?

Nuestra artesana tiene la huella de carbono más baja del mercado certificado, según un estudio realizado por Inèdit y verificado por OCA Global, en el que se compararon las emisiones de CO2 de barras de pan de composición similar. Los resultados demuestran que la artesana Veritas emite únicamente 381 g de CO2 eq/kg. Para reducir su huella hemos rebajado los kilómetros por cantidad transportada, limitando el consumo energético de la maquinaria del obrador y apostando por energía verde procedente de fuentes renovables. Además, la envasamos en una bolsa de papel con sello FSC (Forest Stewardship Council), que garantiza que proviene de bosques gestionados de manera sostenible.





# Las naranjas más dulces

La naturaleza es sabia y nos ofrece las naranjas cuando más las necesitamos: en invierno, ya que su contenido en vitamina C ayuda a prevenir resfriados. A nuestras tiendas llegan desde la ribera del Júcar, un lugar privilegiado para su cultivo. Muy dulces y jugosas, maduran en el árbol y se recolectan al punto para que disfrutes de todos sus nutrientes y su inigualable sabor.



< COMPAÑEROS DE VIAJE >



Conocida como la cuna de la naranja, la ribera del río Júcar es uno de los parajes más fértiles de la Comunidad Valenciana y sus tierras están bordadas de naranjos que ofrecen su fruto varios meses al año. Desde allí, llegan a nuestras tiendas naranjas y mandarinas recién recolectadas y etiquetadas bajo la marca Biorange, perteneciente a la empresa Morales Júcar. Raúl Fort, su gerente, desgrana el día a día de esta compañía familiar, fundada en 1944, y que desde hace más de una década se dedica al cultivo ecológico de cítricos: “Nuestras naranjas y mandarinas maduran en el árbol y cuando comienza la campaña revisamos las plantaciones a diario para recolectar las que están en su estado óptimo de madurez; después las revisamos una a una, descartando las que no están bien y, ya envasadas, se envían a Veritas en sus diferentes formatos, el calibre grande se destina a mesa y el pequeño para zumo”.

### **Cultivo ecológico fiel a las tradiciones**

“Gracias a la estrecha colaboración con Veritas y a la planificación conjunta de la temporada, los consumidores pueden disfrutar de cítricos de altísima calidad que un día antes aún estaban en el árbol”. Sus plantaciones están certificadas por el Comité de Agricultura Ecológica de la Comunidad Valenciana (CAECV), llevan el logotipo ecológico de la UE y se fundamentan en el principio de evitar el uso de pesticidas químicos o fertilizantes minerales, como los nitratos.

“Empezamos hace años con el manejo ecológico con la convicción de producir productos naturales y saludables en perfecto equilibrio con el entorno, mediante métodos tradicionales inspirados en el saber hacer de nuestros antepasados. Ni uno solo de nuestros frutos está manipulado genéticamente y utilizamos solamente fertilizantes orgánicos y naturales de uso agrícola, respetando el equilibrio del suelo y manteniendo el ecosistema y la biodiversidad”, explica Fort.

### **Compromiso consciente y sostenible**

Entre sus grandes compromisos destacan el respeto por el entorno, el apoyo a la economía local y el compromiso social. Unos puntos en los que “coincidimos plenamente con Veritas y marcan nuestra hoja de ruta: por ejemplo, hemos instalado placas solares, lo que implica un ahorro de energía del 40% aproximadamente; colaboramos con la Fundación Adsis Valencia, que trabaja con colectivos en situación de vulnerabilidad; y nos esforzamos para reducir al máximo nuestra huella de carbono”.



**“GRACIAS A LA ESTRECHA COLABORACIÓN CON VERITAS Y A LA PLANIFICACIÓN CONJUNTA DE LA TEMPORADA, LOS CONSUMIDORES PUEDEN DISFRUTAR DE CÍTRICOS DE ALTÍSIMA CALIDAD QUE UN DÍA ANTES AÚN ESTABAN EN EL ÁRBOL”**

### DEL ÁRBOL A TU MESA

Las naranjas y mandarinas Biorange adquieren color y sabor en el árbol, a diferencia de muchos cítricos no ecológicos, que lo hacen en cámaras especiales con gas etileno a 20 °C; “en esas condiciones maduran en unos cinco días, pero resultan mucho menos dulces porque el dulzor lo marca el tiempo que permanecen en el árbol”, aclara Raúl Fort.

“Nuestras frutas viajan poco, se distribuyen apenas recogidas y gracias al clima de la zona de la ribera del Júcar –templado y con lluvias regulares, pero sin heladas nocturnas– tienen la piel muy fina, una gran jugosidad y un equilibrio justo entre dulzura y acidez, sin sabor a agua”. Un delicioso manjar del que puede aprovecharse todo porque, al estar libres de tóxicos, sus pieles se pueden consumir con total tranquilidad, ya sea para dar sabor a guisos y postres o para aromatizar aceites e infusiones.



# Nuestro impacto soc



2010

✓ Somos el primer supermercado en eliminar las bolsas de plástico de caja.



2016

✓ Empezamos a ofrecer bolsas compostables para las frutas y las verduras.

✓ Eliminamos el [bisfenol A](#) de todos nuestros tickets de caja.

✓ Nos convertimos en la primera cadena de supermercados en obtener la certificación [B Corp](#).

✓ Nuestra luz empieza a ser de fuentes 100% renovables.

✓ Desde nuestras tiendas, empezamos a trabajar con entidades sociales contra el desperdicio alimentario.



2017

✓ Cambiamos a unos [uniformes sostenibles](#) en nuestras tiendas.

✓ Establecemos alianzas con más de 50 entidades sociales y locales.



2018

✓ Volvemos a certificarnos como empresa B Corp.

✓ Aceleramos mejoras en el packaging de nuestros productos.

✓ Calculamos nuestra huella de carbono y empezamos una estrategia global de reducción.

✓ Establecemos alianzas con [Oxfam Intermón](#) para promover productos ecológicos y de comercio justo.

# ial y medioambiental



2019

✓ Iniciamos un servicio para recuperar y dar una segunda vida a la ropa que no se utiliza con el [Veritas Textile Project](#) a través de la tienda online ([shop.veritas.es](http://shop.veritas.es)).

✓ Instalamos el sistema [Veritas Pure Air](#) para purificar el aire de nuestras oficinas y tiendas.

✓ Lanzamos el [desodorante solidario Viridis](#), un producto de higiene femenina completamente libre de sustancias químicas, y damos todos los beneficios a entidades que apoyan a las mujeres con cáncer de mama.

2020

✓ Durante el estado de alarma de la Covid-19 donamos cestas de productos ecológicos a hospitales y a entidades sociales.

✓ Empezamos un programa de apoyo a proveedores para que mejoren su impacto ambiental y social.

✓ Iniciamos la campaña [“Provoquemos un cambio”](#) para cambiar situaciones que nos parecen injustas.



2021

✓ Creamos los [ecos solidarios](#) del Club Veritas.

Con el [Club Veritas](#), damos la opción de ahorrar papel con el ticket electrónico.

✓ Reforzamos nuestros compromisos con los Objetivos de Desarrollo Sostenible.



2022

Continuamos sumando acciones sostenibles y de impacto positivo en la sociedad en nuestra hoja de ruta con el objetivo de conseguir una [huella de carbono neutra en 2022](#).

## Aceite de oliva sin filtrar Ecorganic

Un año más, ¡llega el primer aceite de la temporada Ecorganic! Este aceite de oliva virgen ecológico es especial porque está elaborado con la primera cosecha de las olivas del año, que se recolectan manualmente en noviembre. También es un aceite sin filtrar; esto significa que tiene un color más oscuro, una textura más densa y un sabor más intenso: un producto excepcional y de edición limitada. ¡Solo habrá 5.000 unidades! ¡No te quedes sin!



## Quesos gouda ecológicos Veritas

¡Os presentamos dos nuevos sabores de quesos gouda ecológicos de la marca Veritas! El primero es un queso especiado con perejil, orégano, tomillo, pimentón, ajo y tomate. ¡Una explosión de sabores que enriquecerá tus mejores aperitivos! El segundo es un queso hecho con leche fresca de vaca ecológica y zumo de zanahoria. ¡Pruébalos todos! Y también presentamos un queso de cabra semicurado de la marca Veritas. Cortado y envasado en cuatro lonchas, está listo para incorporar a bocadillos o para hacer cenas rápidas.



## Queso Vrie de Väcka

El nuevo Vrie de Väcka es un queso de pasta blanda con una textura suave y cremosa. Elaborado con anacardos, agua filtrada y fermentos de origen vegetal, este queso es perfecto para acompañar con dulces, frutas o un vino tinto con carácter.



## Zumos de fruta Romantics

Llegan a los supermercados Veritas los zumos de fruta Romantics, elaborados con las mejores frutas y verduras ecológicas y a través del sistema para exprimir cold press. Además, se envasan a partir de un proceso llamado high pressure process (HPP), en el que el zumo, una vez envasado dentro de la botella, se pone en un tanque de agua fría y se le aplican 6.000 bares de presión para inactivar las bacterias. Con este sistema no hay que pasteurizar el producto. De esta manera se consigue que dure treinta días en la nevera y se mantenga vivo y fresco durante más tiempo. Prueba las novedades de naranja con mango, manzana y melocotón con frambuesas y Detox be Strong.



## Galletas ecológicas de Le Moulin du Pivert

La marca francesa Le Moulin du Pivert nos lleva dos increíbles galletas elaboradas con ingredientes de cultivo ecológico y sin aceite de palma. De chocolate con naranja o rellenas con caramelo, estas dos auténticas delicias se presentan en un cómodo formato individual para llevártelas donde quieras.



## Pan ecológico Biofournil

Ya tenemos en nuestros supermercados pan de hot dog y de hamburguesa normal o con sésamo Biofournil. ¡Auténtico pan ecológico elaborado con masa madre tradicional de sabor inigualable!



## Pizza italiana Casa Modena

Llegan a Veritas las pizzas de Casa Modena, auténticas pizzas italianas hechas a mano con ingredientes naturales que conservan todo el sabor de la cocina artesanal: de beicon con champiñones o de puerro con queso de cabra. ¡Riquísimas!



# Los productos Veritas más queridos del invierno

En Veritas apostamos por un modelo de alimentación saludable y sostenible; por este motivo, en nuestros supermercados solo encontrarás productos ecológicos.

Disponemos de referencias de marca propia para comer y ayudar al organismo a entrar en calor en invierno, productos de calidad y a un precio muy competitivo para que disfrutes de ellos todos los días. A continuación, te dejamos con los más queridos.



 < [shop.veritas.es](http://shop.veritas.es) >

**1.** Tortitas de arroz. **2.** Leche de coco. **3.** Cacao puro. **4.** Crema de calabaza. **5.** Bebida de arroz y coco. **6.** Crema de almendra. **7.** Caldo de pollo. **8.** Crema de cacahuete. **9.** Lentejas rojas.  
**Productos Veritas.**

# Mr. Sano Bio, un snack redondo

Mr. Sano Bio es una berlina ecológica bañada en auténtico chocolate. Sin gluten y sin leche, es perfecta para toda la familia. ¡Un tentempié ideal para desayunos y meriendas, gracias a su textura y sabor inigualables!

¿Quién dijo que una berlina de chocolate no puede estar presente en una dieta equilibrada? En Maria Diet, SL lo han conseguido y su producto Mr. Sano Bio se distingue de sus competidores en muchísimos aspectos: es ecológico; no está frito, sino horneado; está hecho con auténtico chocolate elaborado a partir de cacao puro desgrasado, en lugar de con un sucedáneo; al no tener leche, está libre de lactosa; y es apto para celíacos porque no contiene gluten.

Tierno por dentro y con una cobertura crujiente de sabroso chocolate, se presenta en un envase individual para que se mantenga tierno y puedas llevarlo cómodamente donde quieras. Recientemente, este producto ha participado en ferias como la Free From Food and Functional Food en Ámsterdam, donde ha sido todo un éxito por sus características y premiado en la Innovation Gallery por sus ventajas.

## María Diet, SL, una empresa comprometida con la salud

María Diet, SL es una de las principales empresas europeas elaboradoras de alimentos ecológicos y complementos alimenticios. Desarrollan sus productos para favorecer y reforzar los buenos hábitos de vida: una dieta sana y equilibrada, la práctica de ejercicio físico y el cuidado del cuerpo con productos naturales.



# ENERO | Talleres presenciales y online de cocina saludable y bienestar con los mejores profesionales

Si te apetece vivir la experiencia de cocinar en directo, te esperamos de nuevo en nuestro espacio de Barcelona, y si no te esperamos online estés donde estés.  
¡Aprende a comer saludable desde cualquier lugar!



PRESENCIAL TALLER DE COCINA TALLER DE BIENESTAR CURSO CHARLA

terra.  
veritas

APÚNTATE EN NUESTRA WEB  
WWW.TERRAVERITAS.ES



🕒 Martes 11 de enero

**TALLER ONLINE - RECETAS PARA DEPURAR EL ORGANISMO DESPUÉS DE FIESTAS**

Mireia Anglada con la colaboración de Biogran

Horario: 18.30 h - 19.30 h

Gratis

🕒 Miércoles 12 de enero

**TALLER ONLINE - CÓMO CUIDAR NUESTRAS HORMONAS A TRAVÉS DEL INTESTINO**

Marta León

Horario: 18.30 h - 20.00 h

15 €

🕒 Jueves 13 de enero

**TALLER ONLINE - COCINA SANA POST-NAVIDAD**

Gina Estapé

Horario: 18.30 h - 20.00 h

15 €

Lunes 17 de enero

🕒 **TALLER ONLINE - INTRODUCCIÓN Y BOTIQUÍN BÁSICO DE AROMATERAPIA SENSIBLE.** Mercè Vancells

Horario: 18.30 h - 20.00 h

15 €

Martes 18 de enero

🕒 **TALLER ONLINE - COCINA SALUDABLE EN UN SOLO PLATO.** Anna Grau

Horario: 18.30 h - 20.00 h

15 €

Jueves 20 de enero

🕒 **TALLER ONLINE - POSTRES VEGANOS, DULCES Y FÁCILES.** Míriam Fabà con la colaboración de Amandín

Horario: 18.30 h - 20.00 h

10 €

Lunes 24 de enero

🕒 **TALLER ONLINE - RECETAS FESTIVAS DE INSPIRACIÓN JAPONESA .** Camila Loew

Horario: 18.30 - 20.00 h

15 €

Martes 25 de enero

🕒 **TALLER ONLINE - MINDFULNESS Y AUTOCUIDADO: REDUCE TU AUTOEXIGENCIA**

Irene Plata

Horario: 18.30 h - 20.00 h

15 €

Miércoles 26 de enero

🕒 **TALLER ONLINE - RECETAS DE BATCH COOKING PARA GANAR TIEMPO.** Cristina Manyer

Horario: 18.30 h - 20.00 h

15 €

Viernes 28 de enero

👥 **TALLER PRESENCIAL - TALLER Y DEGUSTACIÓN DE PASTA RELLENA VEGANA** Mike Davies de Umami

Plantbased

Horario: 18.30 h - 21.30 h

40 €

COPOS DE  
**LEVADURA DE CERVEZA**  
**DESAMARGADA**  
*Saccharomyces cerevisiae*

fuelle de vitaminas,  
minerales y proteínas



DISFRUTE DE SUS VENTAJAS  
NUTRITIVAS  
CON LAS VERDURAS,  
SALSAS, PANES, COCAS,  
POSTRES, ENSALADAS, ETC.  
O POR LA MAÑANA  
MEZCLADA CON YOGUR

# Naranja: ¡indispensable en tu despensa!



**ALF MOTA**

**Ecochef y profesor de cocina saludable | @alfmota**

**Rica en vitamina C, antioxidantes y minerales, la naranja es la gran aliada del sistema inmune ahora que llega la época más fría del año. Además de disfrutar de su aroma y sabor tomándola al natural, no dudes en aprovechar su gran versatilidad en la cocina.**

Las enormes posibilidades de la naranja van más allá de tomarla como fruta de sobremesa o en zumo. Este último es un clásico de los desayunos saludables y se puede complementar con otros alimentos aliados del sistema inmune, como el jengibre, la cúrcuma y la miel.

## Licuadaos que suben las defensas

Añade su jugo a un licuado de verduras con zanahorias o incorpóralo a un batido de hojas verdes, como kale o espinacas. Si te gustan más espesos, utiliza ingredientes tipo semillas de chía o lino, copos de avena previamente cocidos, plátano o mango. Para terminar, espolvorea por encima nibs de cacao, chips de coco, bayas deshidratadas o semillas de cáñamo, calabaza y girasol.

## Crema dulces, tartas y bizcochos

Disfruta de una merienda reconfortante agregando la cáscara y el jugo a una crema de arroz dulce, servida caliente con un trozo de chocolate negro por encima. O prepara una tarta con agar-agar o un bizcocho de yogur hecho con harina integral.

## Ensaladas de invierno

Alegra tus ensaladas de escarola, rúcula, canónigos y brotes de kale con gajos de este maravilloso cítrico. Asimismo, mari-

da muy bien con nueces tostadas, cebolla morada encurtida, bulbo de hinojo, aguacate, granos de granada y quesos (parmesano, feta), dados de tofú ahumado fritos o picatostes de pan con hierbas y olivas negras.

## Salsas y escabeches

También puedes verter su zumo en una crema de calabaza o boniato, mijo, apio, puerro o cebolla y un poco de leche de coco; elaborar un escabeche a la naranja con tempeh, mejillones o bacalao; y experimentar con salsas de naranja espesadas con kuzu o combinadas con miso y tahín, para acompañar asados de verduras.

## Aceites aromatizados e infusiones cítricas

Su piel es rica en aromas y sabores; puedes rallar la cáscara y combinarla con aceite de oliva virgen extra o de sésamo crudo para conservarla durante más tiempo y aromatizar el aceite, que te servirá para aliñar ensaladas y condimentar pescados, arroces, legumbres, cereales cocidos... Otra idea es hacer tiras con la piel y añadirlas a una infusión de manzanilla o té negro con canela en rama, clavos de olor y anís estrellado.

**EL ZUMO DE NARANJA ES UN CLÁSICO DE LOS DESAYUNOS SALUDABLES Y SE PUEDE COMPLEMENTAR CON OTROS ALIMENTOS ALIADOS DEL SISTEMA INMUNE, COMO EL JENGIBRE, LA CÚRCUMA Y LA MIEL.**



**RECETA. PASTEL DE MANZANA Y MERMELADA DE NARANJA**



 < [shop.veritas.es](http://shop.veritas.es) >



**1.** Naranja. **ECO.** **2.** Nibs de cacao. **Veritas.** **3.** Semillas de cáñamo. **Biográ.** **4.** Escarola. **Ecoama.** **5.** Crema de calabaza y chí. **Carlota.** **6.** Aceite de sésamo. **Natursoy.**



# Miso blanco, un pequeño gran toque de sabor



**MIREIA ANGLADA**

Cocinera profesional | @mireiaanglada\_ecochef

CON LA COLABORACIÓN DE



Un poco de miso blanco es suficiente para alegrar un aliño de ensalada, dar sabor a una sopa sin sal, preparar un paté delicioso... y, lo más importante, multiplicar las propiedades saludables de cualquier plato al que lo añadas.



 CONSULTA  
LA TÉCNICA  
DE COCINA AQUÍ

Conocido también como shiro miso, el miso blanco es un condimento alcalinizante elaborado a partir de soja, sal, y muchas veces también lleva arroz. Los mayores beneficios saludables que aporta provienen de su condición de probiótico; se obtiene a partir de una fermentación natural y refuerza el sistema inmunológico, da vida a las bacterias intestinales y ayuda a regenerar parte de la mucosa del intestino. Para garantizar este punto es fundamental que lo compres sin pasteurizar.

### Utilízalo como sustituto de la sal

Da un toque especial a tus sopas sin necesidad de añadir sal. Solo tienes

que apartar un vaso del líquido de la cocción y diluir cuidadosamente una cucharada sopera de miso blanco. Tras retirar la sopa del fuego, vierte el miso diluido y remueve. Es importante evitar que el miso entre en contacto con el líquido hirviendo porque de hacerlo así estarías eliminando las bacterias vivas.

### Da vida a tus vinagretas

Igualmente, es perfecto para hacer vinagretas para acompañar ensaladas, verduras, pollo, pescado... No solo proporciona sabor, sino que también facilita la digestión de la proteína, como es el caso del pollo y el pescado. Utiliza una proporción de 3 o 4 partes de aceite por 1 de tu vinagre favorito (de Jerez,

de manzana), añade una cucharada pequeña de miso y mezcla bien. El miso actúa a modo de emulsionante de la mezcla y posibilita que se integren bien los ingredientes. A partir de esta mezcla, puedes elaborar distintos aliños: con salsa de soja, con mostaza, con concentrado de manzana, con melaza...

### Prepara patés y salsas diferentes

Puedes combinar diferentes bases con shiro miso para obtener salsas y patés. Por ejemplo, para hacer un paté de tofu añade al tofu triturado 1 cucharada de miso por persona y bate bien; y si le añades un poco de agua tendrás una deliciosa salsa para pasta o arroces.



## RECETA. JUDÍAS Y COL KALE CON MISO



1. Miso blanco. **Danival**. 2. Vinagre de manzana. **Ybarra**. 3. Salsa shoyu. **Biocop**. 4. Tofu fresco. **Natursoy**.



# Hinojo y coliflor con salsa de naranja



**GINA ESTAPÉ**  
Nutricionista integrativa | @myhealthybites

Una receta fácil y saludable para cuidarte después de los excesos navideños. Si nunca has probado el hinojo asado, te sorprenderá su sabor extraordinariamente suave y lo tierno que queda. Y cuando se combina con coliflor y salsa de naranja el resultado es espectacular.

## Ingredientes:

- < ½ coliflor mediana
- < 1 hinojo grande
- < 4 cucharadas de lentejas cocidas
- < Aceitunas negras
- < Almendras tostadas
- < Hojas de rúcula
- < Pimienta negra
- < Cúrcuma
- < Sal marina
- < Aceite de oliva virgen extra

## Para la salsa de naranja:

- < 50 g de crema de almendras
- < 40 g de aceite de oliva virgen extra
- < 35 g de zumo de naranja
- < 1 cucharada pequeña de ralladura de naranja
- < ½ cucharada pequeña de sal
- < ½ cucharada pequeña de cúrcuma
- < 1 pizca de pimienta negra

## Elaboración:

1. Calienta el horno a 180 °C.
2. Corta la coliflor a flores pequeñas y el hinojo a gajos.
3. Coloca la coliflor y el hinojo en una bandeja de horno y aliña con aceite, una pizca de sal, una pizca de cúrcuma y una pizca de pimienta negra.
4. Hornea durante unos 30 minutos.
5. Entretanto, mezcla en un bol todos los ingredientes de la salsa hasta conseguir una textura homogénea.
6. Reparte la coliflor y el hinojo asados en cada plato y agrega una cucharada de lentejas, unas aceitunas negras, unas almendras troceadas y unas hojas de rúcula al gusto.
7. Sirve con la salsa de naranja por encima.



 < [shop.veritas.es](http://shop.veritas.es) >

1



2



3



4



1. Hinojo. ECO. 2. Coliflor. ECO. 3. Crema de almendras. **Monki**. 4. Lenteja pardina. **Veritas**.



# Especial plato único



**MIREIA MARÍN**

Dietista integrativa | @mireiamarin\_dietistapni

## LUNES

### COMIDA

< Pollo thai con hortalizas y arroz basmati

### CENA

< Cuscús de trigo sarraceno con boniato

## MARTES

### COMIDA

< Potaje de lentejas, verduras y tempeh con puré de patata gratinado

### CENA

< Lasaña de espinacas con soja texturizada y pasas

## MIÉRCOLES

### COMIDA

< Revuelto de acelgas y patata con bacalao y huevo duro con especia de kombu

### CENA

< Verduritas salteadas con jamón y arroz, con salsa de tahín, ghee y naranja

## JUEVES

### COMIDA

< Espirales de quinoa con verduras, salmón xiitake y eneldo

### CENA

< Paté de remolacha con crudités y bastoncillos de pan

## VIERNES

### COMIDA

< Noodles con pollo y verduras

### CENA

< Bocata caliente de aguacate, jamón y queso

## DESAYUNO

< Sándwich de crema de cacahuetes y mermelada de fresa

< Fruta del tiempo

< Café de comercio justo

## MERIENDA

< Barquitas de plátano

< Kéfir de coco

## CONSEJOS

Los platos únicos son una buena forma de reunir en un sólo plato la cantidad de nutrientes necesarios y en la proporción adecuada para que no te falte de nada y simplifiques el trabajo.

Lo básico y principal es que la receta te aporte una buena ración de vegetales y verduras de temporada, junto con carbohidratos de absorción lenta, proteínas vegetales o animales de calidad y grasas buenas.

Enriquece tus platos únicos para que tengan ese punto especial y único. Para ello, usa especias, hierbas aromáticas y condimentos como el polvo de algas, que te aportarán minerales y te ayudarán a digerir mejor.



### RECETA. CUSCÚS DE TRIGO SARRACENO CON BONIATO

 < [shop.veritas.es](http://shop.veritas.es) >



1. Lasaña blanca. **Bioidea**. 2. Pasta wok. **Natur Compagnie**. 3. Cuscús de trigo sarraceno. **Lazzaretti**. 4. Compota de fresa. **Biocop**.



# Vitamina D: la vitamina esencial



**MARTA MARCÉ**

**Nutricionista, naturópata y comunicadora | @marta\_marce**

Conocida coloquialmente como “la vitamina del sol”, la vitamina D ha visto reafirmado su papel fundamental en la salud inmunitaria, su función antiinflamatoria, su influencia en la regeneración ósea y su relación con la salud mental. ¡Casi nada! Y si hay un momento en el que debemos prestarle especial atención es ahora, en pleno invierno, cuando los niveles son más bajos.

La vitamina D tiene tantas funciones en el organismo que ya se está considerando como hormona, en lugar de vitamina. El sistema inmunológico tiene una gran cantidad de células con receptores de vitamina D, lo que indica su relevancia en las defensas, y por ese mismo motivo actúa como molécula antiinflamatoria. También es esencial en la absorción de calcio y en el proceso de remodelación ósea, sobre todo en ancianos y durante la menopausia. Igualmente, es indispensable para los huesos y la musculatura, y se la considera un nutriente clave para las neuronas, ya que se ha constatado su déficit en casos de depresión y enfermedades de tipo neurodegenerativo.

## **El papel del sol en su absorción**

Mientras que los niveles de la mayoría de vitaminas dependen de su ingesta, la vitamina D depende principalmente de su formación en nuestra piel tras la irradiación solar. Cuando los rayos ultravioletas del sol contactan con la piel, transforman a un precursor del colesterol –el 7-dehidrocolesterol, que está alojado en esta zona– en previtamina D3 y, posteriormente, sufrirá dos transformaciones más –una en el hígado y otra en el riñón– hasta obtener la versión activa de la vitamina D: el calcitriol. De hecho, su obtención a través de los alimentos es

mucho menor que la obtenida por la irradiación solar, entre un 10-20%, y los alimentos más ricos son los pescados grasos y las setas que han estado al sol.

## **La importancia de la vida al aire libre**

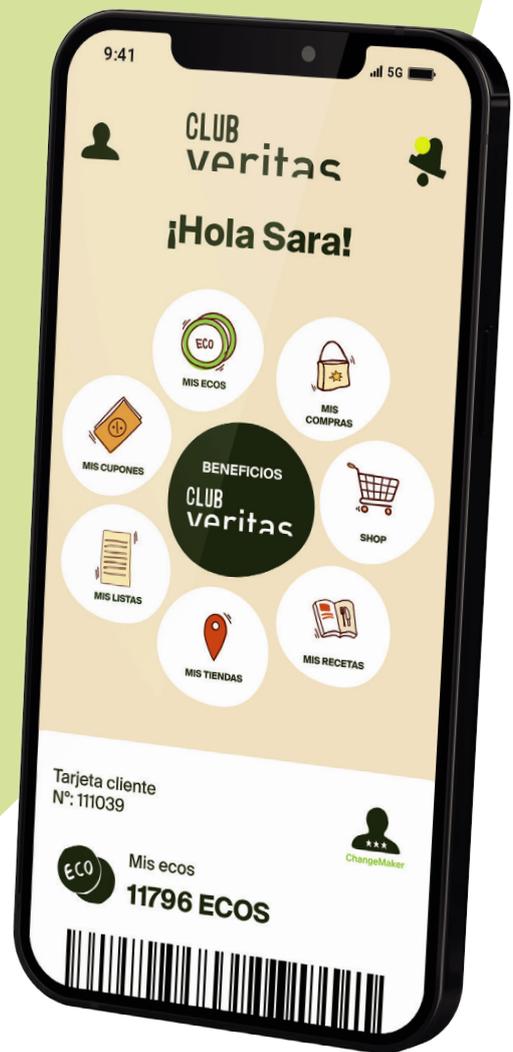
El hecho de que la vitamina D dependa principalmente de la exposición solar subraya la necesidad de incluir esta práctica en un estilo de vida saludable. En España se necesitan 10 minutos en verano y 20 minutos en otoño y primavera, pero en invierno la inclinación de los rayos solares dificulta mucho la conversión de vitamina D, por lo que el organismo usa las reservas creadas en las otras estaciones.

Es importante recalcar que los protectores solares bloquean su conversión y que un protector solar de factor 15 puede bloquear hasta el 90% de su formación en la piel. Por ello, se recomienda que los primeros minutos de exposición sean sin protector o bien exponerse al sol sin protector en horas de poca intensidad para evitar el riesgo de cáncer de piel, aunque lo mejor es planear actividades al aire libre como caminar, leer, comer, hacer deporte..., que permiten tomar el sol de manera regular sin apenas darnos cuenta.



# APÚNTATE AL CLUB VERITAS

DESCÁRGATE LA APP



# 9€ +

## ARTESANA GRATIS

## DE REGALO DE BIENVENIDA



  
ELABORADA  
EN NUESTRO  
OBRADOR

  
MASA MADRE  
NATURAL  
Y HASTA 24 HORAS  
DE FERMENTACIÓN

HECHA CON   
INGREDIENTES  
ECOLÓGICOS  
CERTIFICADOS

3 € para gastar en tiendas físicas  
y 6 € en la tienda online.  
Consulta las condiciones a [veritas.es](http://veritas.es)



MÁS DE  
**200**  
PRODUCTOS  
CON UN **20%**  
DE DESCUENTO