

# veritas

IN.141  
MARZO 2022



---

“Ante un dolor de tripa,  
lo primero es repasar la alimentación”.

**Ángela Quintas**

---

Pollo con limón y patatas.

**Marina Ribas**

---

Vitamina D: más hormona  
que vitamina.

**Marta León**

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





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)



Anna Hernández | Andrea Rodoreda  
Equipo Editorial Revista

Este mes de marzo es un mes repleto de iniciativas.

¡Empezamos con la Semana de la Mujer! Hoy y siempre tenemos un firme compromiso con las mujeres; por esta razón, durante todo el año impulsamos acciones poniendo un especial énfasis en sus necesidades y sus derechos. Con motivo del Día de la Mujer, te explicamos cuáles son estas iniciativas y remarcamos el trabajo que hacen nuestras empleadas y compañeras de viaje, mujeres que trabajan cada día para ofrecerte la mejor alimentación ecológica posible. Además, durante las primeras semanas del mes impulsamos actividades enfocadas a la salud femenina.

Por otro lado, este mes de marzo también te presentamos los productos de aprovechamiento de la Cuina Veritas, una iniciativa contra el derroche alimentario que aprovecha una gran parte de aquellos alimentos que, a pesar de ser aptos para el consumo, sabemos que no se venderán por algún detalle de su aspecto. Y no nos olvidamos de las más de 2 toneladas de ropa que hemos recogido con el Veritas Textile Project, un servicio para recuperar y dar una segunda vida a la ropa que ya no utilizas.

Finalmente, y con el propósito de ofrecerte un espacio de acogida y conocimiento, en esta revista también encontrarás trucos, técnicas y consejos para que puedas seguir un estilo de vida saludable a través de una alimentación ecológica. Además, ¡te avanzamos una gran sorpresa! Durante el mes de abril sortearemos un viaje a Italia para conocer la finca de nuestro compañero de viaje referente en la elaboración de pasta ecológica de primera calidad, Girolomoni. Descubre todos los detalles en la revista.

Esperamos que disfrutes de la lectura. Feliz mes de marzo.

6 **ES TIEMPO DE**  
Marzo: a más colores,  
más nutrientes  
*Anna Torelló*

10 **SALUD**  
Tu salud digestiva  
a examen  
*Soy como como*

16 **CONSEJOS DE XEVI**  
¿Síndrome premenstrual?  
¡Conócelo, identifícalo  
y combátelo!  
*Xevi Verdaguer*

18 **DIVERSIDAD**  
Disfruta de la pasta  
*Mai Vives*

20 **FAMILIA**  
¿Qué debe comer tu hijo  
antes y después del ejercicio?  
*Soy como como*

24 **BIENESTAR**  
¡Vive la regla de forma sana y  
sostenible!  
*Nuria Fontova*

26 **BOTIQUÍN**  
Cura depurativa de primavera  
*Ecorganic*

28

## SALUD HORMONAL

Vitamina D:  
más hormona que vitamina

*Marta León*



## 30 ENTREVISTA

Ángela Quintas, química y experta  
en nutrición

*Adam Martín*



32 **ANÁLISIS COMPARATIVO**  
Fresas ecológicas:  
la fruta de la salud  
*M. D. Raigón*

35 **FONDO DOCUMENTAL**  
Los pesticidas se asocian a la  
endometriosis

36 **LA CUINA VERITAS**  
La cocina de aprovechamiento

38 **COMPAÑEROS DE VIAJE**  
Girolomoni

42 **SOMOS CONSCIENTES**  
Hoy y cada día al lado de las  
mujeres

46 **NOVEDADES DEL MES**  
Veritas, Abbot Kinney, El Segador,  
Cupper, Triboo, Naturbrush i  
Provamel

48 **SOSTENIBILIDAD**  
Recuperamos más de 2 toneladas  
de ropa con el Veritas Textile  
Project

49 **VERITAS LAB**  
Eureka! Cup, la copa menstrual  
vaciable

50 **TERRA VERITAS**  
Talleres presenciales y online de  
cocina y bienestar

52 **¡SÁCALE PROVECHO!**  
7 ideas para cocinar  
con fresones  
*Alf Mota*

54 **TÉCNICAS DE COCINA**  
Pon un granito  
de avena en tus platos  
*Mireia Anglada*



56

## RECETA DEL MES

Pollo con  
patatas y limón

*Marina Ribas*

58 **MENÚ**  
Prepárate para la primavera  
*Mireia Marín*

60 **LA ESPECIALISTA**  
¿Cómo evitar los disruptores  
endocrinos?  
*Marta Marcè*



# Marzo: a más colores, más nutrientes



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

¿Sabías que cuantos más colores hay en un plato, más nutrientes contiene? Ello se debe a que cada color posee unos nutrientes específicos, que se traducen en beneficios para la salud. Rojo, naranja, verde, blanco, morado...: descubre qué te aportan las frutas y verduras que nos trae el mes de marzo.

El típico tono naranja de la papaya y el pomelo te indica que se trata de dos frutas ricas en betacarotenos, los pigmentos precursores de la vitamina A, que es la encargada de cuidar la piel y la vista; el morado de los arándanos es el de las antocianinas, que destacan por su gran actividad antioxidante y antiinflamatoria; las verduras verdes contienen clorofila, un potente antioxidante con propiedades diuréticas que mejora las digestiones... Por tanto, recuerda: a más colores, más nutrientes.

## **El poder antioxidante de los frutos rojos**

Las frambuesas y los arándanos deben sus muchas ventajas nutricionales a su intenso color, que informa de su riqueza en antocianinas y flavonoides, dos importantes antioxidantes. Igualmente, tienen efecto antiséptico y antiinflamatorio; al igual que el pomelo, una fruta cítrica que aporta fibra, potasio, licopeno y vitamina C, un extraordinario reforzador del sistema inmune.

## **Papaya para los problemas digestivos**

En caso de problemas de estómago (gastritis, acidez, gastroenteritis, colitis), la papaya puede ser de ayuda, gracias a su contenido en papaína, una enzima proteolítica que deshace las proteínas de los alimentos y que atesora cualidades digestivas, ya que neutraliza el exceso de acidez.

## **Verduras ricas en potasio**

El nabo y la col lombarda pertenecen a la familia de las crucíferas y ambos poseen glucosinolatos –unas sustancias bioactivas con capacidad antioxidante–, además de ser diuréticos debido a su contenido en potasio. En caso de tener problemas de flatulencias o digestiones muy pesadas al comer legumbres, el hinojo puede ser de gran ayuda: es carminativo, favorece la digestión, disminuye las molestias estomacales y mejora el vientre hinchado cuando la causa es la acumulación de gases.

## ¿SABÍAS QUE LOS ARÁNDANOS SON UNA EXCELENTE FUENTE DE ANTIOXIDANTES?

Más allá de tener un alto contenido en agua y pocas calorías, estas pequeñas bayas destacan por tener grandes propiedades antioxidantes gracias a su alto contenido en flavonoides, fitonutrientes que le dan este vistoso color morado, además de aportar beneficios para la salud de las personas.



# MARZO



Papaya



Hinojo



Nabo blanco



Pomelo



Frambuesa



Arándanos



Col lombarda



Espinacas



Puerros

Frutas y verduras de temporada



## TORTITAS DE ARÁNDANOS

### Ingredientes:

- < 120 g de arándanos
- < 1 huevo
- < 60 g de harina de avena
- < 1 cucharada pequeña de levadura
- < 1 cucharada pequeña de canela
- < Aceite de oliva virgen extra o de coco

### Elaboración:

- 1.** Pon en un vaso todos los ingredientes y tritura bien.
- 2.** Engrasa una sartén con aceite de coco o de oliva y coloca pequeños montones.
- 3.** Cuando salgan burbujas dales la vuelta y espera un par de minutos antes de retirarlos de la sartén.
- 4.** Sirve con tus complementos favoritos: yogur natural, arándanos, trozos de chocolate con un 85% de cacao...



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

1



2

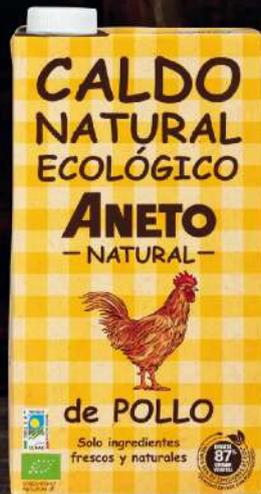


3

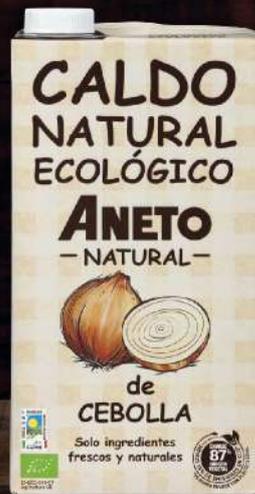


1. Arándanos. **ECO.** 2. Harina de avena integral. **El Granero integral.** 3. Huevos. **Ecoparadís.**

# CALDO NATURAL ECOLÓGICO



DE POLLO



DE CEBOLLA



DE POLLO  
SUAVE

¡ENCUÉNTRALOS AHORA EN PROMOCIÓN!



ES-ECO-019-CT  
Agricultura UE



SOLO INGREDIENTES FRESCOS, NATURALES Y ECOLÓGICOS

# Tu salud digestiva a examen

CON LA COLABORACIÓN DE **soy como como**

Durante las últimas décadas, nuestro aparato digestivo ha sido estudiado de forma exhaustiva y son muchas las investigaciones científicas sobre el microbioma, la genética y la dieta. En nuestro cuerpo hay diez veces más microorganismos que células y es fundamental conocerlos para cuidar a aquellos que nos interesan.



## RECETA. SOPA DE REMOLACHA ESTILO THAI

Para conocer qué ocurre en el sistema digestivo es recomendable realizar un test de microbioma funcional, un estudio que evalúa su estado valorando la presencia de bacterias, parásitos, virus, protozoos, hongos... Igualmente, es fundamental ponerse en manos de un profesional con una visión integrativa y global que vea al paciente de manera

completa, teniendo en cuenta la actividad física, el ambiente y las emociones. Más allá de la genética, interactuamos y enfermamos debido al estrés, el sueño, las radiaciones y los posibles residuos presentes en los alimentos, por lo que es importante elegir productos ecológicos libres de aditivos, pesticidas y otros químicos.

## ¿Sabes cómo se diagnostica la celiacía?

Para diagnosticar correctamente la celiacía se analizan diferentes anticuerpos en sangre y se realiza una gastroscopia. Existen investigaciones que muestran que no hace falta tener celiacía o sensibilidad para que el gluten pueda interferir en determinados problemas, como depresión, hiperactividad, cefaleas, autismo, dermatitis, fibromialgia y esclerosis múltiple. Asimismo, los péptidos de la gliadina –una parte del gluten– que no se digieren provocan permeabilidad intestinal; de ahí la duda de eliminar el gluten, aunque no haya intolerancia al mismo. En realidad, no es necesario para vivir y una dieta sin gluten no genera ningún déficit ni patología, aunque en algunos casos pueda empeorar o perjudicar al paciente.

## ¿Has oído hablar del sobrecrecimiento bacteriano o sibo?

Cada vez hay más casos de SIBO (sobrecrecimiento bacteriano del intestino grueso por hiperestimulación hormonal, inflamación de la mucosa o permeabilidad). Sus síntomas son muy parecidos a los de la candidiasis intestinal, ya que es un sobrecrecimiento de un microorganismo en un sitio

donde no tiene que estar. Junto a distensión abdominal, dolor y un exceso de gases, puede dañar la mucosa, dificultar la absorción de grasas e hidratos de carbono, e interferir en la presencia de ciertos nutrientes, entre otros síntomas. Por ejemplo, hay muchas personas con intolerancia a la fructosa que siguen teniendo molestias incluso sin tomar lo que les provoca el problema, porque es posible que haya una malabsorción de la fructosa asociada a una fermentación por SIBO.

## ¿Tienes un problema de sobrepeso y obesidad?

Las últimas investigaciones no solo ponen el foco en el exceso de alimentos ingeridos y el sedentarismo, también analizan los procesos inflamatorios del organismo y la capacidad del cuerpo de metabolizar los almidones. Así, se ha descubierto que hay personas a quienes no sienta bien tomar hidratos de carbono por la tarde, debido a las hormonas que intervienen en el metabolismo de la glucosa y la resistencia a la insulina.

## < RECOMENDADOS >



Sigue las aventuras de nuestra granja en

@xanceda

[casagrandexanceda.com](http://casagrandexanceda.com)

## Chocolate a la taza

- ✓ ecológico
- ✓ comercio justo
- ✓ sin gluten
- ✓ sin lactosa
- ✓ sin aditivos



Desde 1992 cuidando de tu salud y de la del planeta



## 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



# 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](http://www.amandin.life)



# biobel

limpieza y cuidado ecológicos

Detergentes y limpiadores con jabón vegetal e innovadores ingredientes **100%** de origen natural. Máxima eficacia, sostenibilidad y salud para tu hogar.



biobel.es



biobeleco

JABONES **B**ELTRÁN  
1921



Cinco generaciones haciendo del jabón un modo de vida



## Cereales con Estrellitas

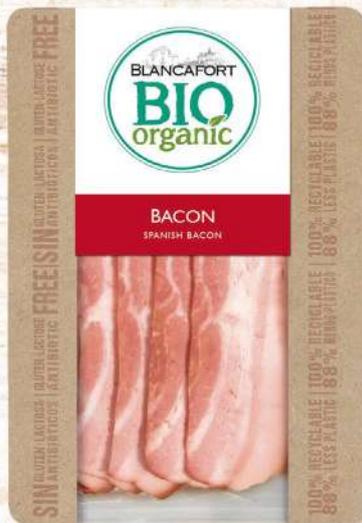
La combinación de cereales que gusta a padres e hijos

- Sin aceite de palma
- Fuente de fibra
- Con avena integral



ELGRANERO.COM

## SIN ANTIBIÓTICOS SIN GLUTEN • SIN LACTOSA



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



# A FALTA DE PAN... BUENAS TORTITAS



WWW.LAFINESTRASULCIELO.ES

## masmi<sup>®</sup>

natural cotton



### La higiene íntima, más saludable, natural y ecológica

Fabricadas con algodón ecológico y materiales biodegradables



Made with organic Cotton  
Certified by ICEA G00042



"clínicamente testado" no irritante

[www.masminaturalcotton.com](http://www.masminaturalcotton.com)



BAGÜESSENSEY

# ¿Síndrome premenstrual?

## ¡Conócelo, identifícalo y combátelo!



**XEVI VERDAGUER**

Psiconeuroinmunòleg | [xeviverdaguer.com](http://xeviverdaguer.com) | [@academiaxeiverdaguer](https://www.instagram.com/academiaxeiverdaguer)

Cambios de humor, irritabilidad, dolor de cabeza, cansancio, hinchazón abdominal, retención de líquidos...: el conjunto de los síntomas que anuncian la llegada de la regla se conoce como síndrome premenstrual y afecta a una gran mayoría de mujeres.

Hasta un 85% de las mujeres en época fértil experimentarán alguno de los síntomas del síndrome premenstrual (SPM) al menos una vez en su vida. Las molestias comienzan de 7 a 10 días antes de la menstruación o con el inicio del primer sangrado y aunque pueden ser tolerables, en algunos casos afectan a la rutina diaria. El dolor en la parte baja del vientre y la espalda va acompañado de cambios anímicos (ganas de llorar, ansiedad, depresión) y alteraciones físicas (sensibilidad en los pechos, hinchazón abdominal, retención de líquidos, ansiedad por comer dulces, dolores musculares y articulares, dolor de cabeza, cansancio, insomnio, problemas gastrointestinales).

Cuando los síntomas se agudizan e impiden realizar una vida normal, se trata de trastorno disfórico premenstrual (TDPM), una forma grave de SPM que se manifiesta con depresión, tristeza, pensamientos suicidas, desesperación, irritabilidad extrema, ataques de pánico, hambre excesiva, fatiga severa, migraña, taquicardia, dolor generalizado, acné, hinchazón en las mamas...

### Remedios naturales

A menudo la solución se limita a la toma de anticonceptivos o antiinflamatorios, que no corrigen el origen del problema, sino que solo atenúan el malestar, además de tener efectos secundarios y contraindicaciones. Lo que hay que hacer es regular la salud hormonal porque la causa está en un desequilibrio hormonal, provocado por una mayor producción de prostaglandinas proinflamatorias en el útero, aunque también influye la carencia de ciertos micronutrientes, los tóxicos ambientales y ciertos errores alimenticios. Procura hacer ejercicio físico de forma regular, practicar yoga o meditación, dormir más de siete horas seguidas, evitar el tabaco, la sal, los dulces y el alcohol, y comer más fruta, verdura y cereales integrales.

### Los estrógenos, la serotonina y la alimentación

El descenso brusco de los estrógenos a partir de la ovulación (día 14 del ciclo) va acompañado de una bajada repentina de la serotonina. Para mejorar los niveles de dicha

## LO QUE HAY QUE HACER ES REGULAR LA SALUD HORMONAL PORQUE LA CAUSA ESTÁ EN UN DESEQUILIBRIO HORMONAL, PROVOCADO POR UNA MAYOR PRODUCCIÓN DE PROTAGLANDINAS PROINFLAMATORIAS EN EL ÚTERO.

hormona, los psiquiatras prescriben antidepresivos; sin embargo, es posible activar la fabricación de serotonina tomando determinados alimentos, como azafrán, cúrcuma o jengibre. Hay estudios que demuestran que tomar suplementos de jengibre desde siete días antes de la regla hasta tres días después del primer sangrado da buenos resultados y aconsejan tomar jengibre los últimos 15 días del ciclo. Otros alimentos que estimulan la producción de serotonina son el kéfir (se notan los efectos tras cuatro semanas consumiéndolo a diario), los arándanos (25 g al día son suficientes), las semillas de lino y sésamo, las frutas del bosque y las verduras crucíferas, como el brócoli, la coliflor, la col, la rúcula o los berros.



RECETA. COPA DE MUESLI CON CHÍA, LINO Y FRESAS

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



1. Jengibre. **El Granero Integral**. 2. Cúrcuma. **Ayurveda**. 3. Semillas de lino molido. **Natur Green**. 4. Kéfir de vaca. **Pastoret**. 5. Rúcula. **Ecoama**.



# Disfruta de la pasta



**MAI VIVES**  
Consultora de nutrición y salud

Más allá de la popular pasta de trigo, hay toda una variedad de pastas ecológicas que hacen que sea más fácil equilibrar y enriquecer la dieta diaria. ¿Has probado ya la de quinoa, espelta, kamut, mijo, lentejas...?

La constante evolución del mundo de la pasta da lugar a nuevas variedades con ingredientes, texturas, colores y sabores diferentes. Tanto el cultivo ecológico como la molien- da de los cereales con métodos tradicionales aseguran la calidad nutritiva de la pasta que llega a tu mesa.

## Trigo integral, semiintegral y blanco

La pasta de trigo integral se elabora con el grano entero sin refinar y contiene el germen y la capa externa, las partes en las que se concentran la mayoría de nutrientes. Las variedades abarcan desde la pasta de sopa (pistones y cabello de ángel) hasta las placas de lasaña, pasando por los fideos para fideuá y los clásicos espaguetis, macarrones y espirales. Si te gusta la semiintegral, que es muy fina y digestiva, tenemos macarrones, fusilli y espaguetis; y si optas por la blanca, elaborada con harina ecológica sin blanquear, puedes elegir entre letras, pistones, fideos de varios tamaños, lasaña y los clásicos que también tienes en versión integral.

## Trigos antiguos: kamut y espelta

El kamut es un cereal con una historia similar a la espelta, en el sentido de que ha mantenido su herencia genética y su capacidad nutritiva original; y tanto los macarrones como los fideos o los espaguetis son extraordinariamente finos. La pasta de espelta (espaguetis, macarrones, espirales y estrellas) resulta muy nutritiva y sabrosa.

## Suaves y de cocción corta: quinoa y mijo

Tanto la quinoa como el mijo en grano se cuecen en 20 minutos, por lo que la cocción de la pasta elaborada con estos cereales es más corta que la del trigo. La quinoa es muy digestiva, contiene todos los aminoácidos esenciales y tenemos diferentes tipos de pasta 100% de quinoa y combinada con trigo: fideo fino, tiburón, macarrones, espaguetis con albahaca y espaguetis con tomate, curri, ajo y perejil. Por su parte, el mijo es rico en magnesio y hierro –de hecho, 60 g de mijo cubren el 41% de las necesidades diarias de hierro–

### OTRA FORMA DE COMER LEGUMBRES

La pasta de legumbres tiene un sabor similar a la de trigo y un elevado contenido en proteínas y fibra. Los espirales, espaguetis y fusilli de lentejas rojas, lentejas verdes, garbanzos o guisantes quedan espectaculares si los acompañas de verduras salteadas o los condimentas con tu salsa favorita.

y la pasta destaca por ser muy energética y de digestión suave, además de por su sabor similar al de la mantequilla.

### Colores y sabores especiales

Los macarrones, lazos, espirales, tallarines y fideos de tres colores llenan tus recetas de vitaminas y minerales. Y tam-

poco puedes perderte los tallarines y trenzas con alga espirulina, los fusilli de espinacas y los strozzapreti de ortiga y chili, que enriquecen el plato con un extra de proteínas y minerales.



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



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



1. Espaguetis de arroz y quinoa. **Quinoa Real**. 2. Esaguetis con mijo. **El Granero integral**. 3. Macarrón de espelta integral. **Girolomoni**. 4. Fideos de kamut. **Castagno**. 5. Espirales de lentejas. **Lazzaretti**. 6. Fusilli de garbanzos **Veritas**. 7. Macarrones. **Romero**. 8. Lasaña integral. **Castagno**. 9. Fusilli con espinacas. **Girolomoni**. 10. Tallarines de espirulina. **Vegetalia**.



# ¿Qué debe comer tu hijo antes y después del ejercicio?

CON LA COLABORACIÓN DE **soy como como**

Una alimentación saludable, equilibrada y basada en productos frescos de temporada es la mejor manera de asegurar que los pequeños tengan la energía y los nutrientes que necesitan para disfrutar al máximo del deporte.

El primer, y fundamental, paso es no incrementar las calorías a base de alimentos procesados como dulces, bollería o refrescos con gas, puesto que, si bien son alimentos energéticos, tienen una calidad nutricional muy baja y aportan un exceso de grasas, azúcares y sal. El combustible más importante para los deportistas es la glucosa de los hidratos de carbono, que el cuerpo almacena en forma de glucógeno en el músculo y el hígado, siendo el glucógeno muscular la fuente de energía más disponible para el músculo cuando se hace ejercicio.

## Los días previos a la competición

Si el niño va a competir hay que garantizarle unas buenas reservas de glucógeno. Por eso, los tres días antes debe comer hidratos de carbono complejos, como cereales integrales o legumbres.

## El día de la actividad deportiva

Ha llegado el gran día y estructurar bien sus comidas es muy importante para que pueda rendir al máximo y prevenir posibles lesiones.

**< Tres o cuatro horas antes:** es el momento de la comida principal para que los alimentos se digieran completamente, ya que mientras hacemos la digestión gran parte de la energía se focaliza en esta tarea y si durante este proceso se le exige al cuerpo un gran esfuerzo, es muy probable que desfallezca o aparezcan problemas gastrointestinales. Ofrécele alimentos fáciles de digerir ricos en hidratos de carbono complejos y rechaza un exceso de fibra o grasas, que retrasan la digestión.

**< Treinta o cuarenta minutos antes:** puede tomar un pequeño snack rico en hidratos de carbono de asimilación mediana para conseguir una aportación extra de energía. Por ejemplo: un plátano, un puñado de frutos secos y pasas, un bocadillo pequeño de pan integral con embutido, una barrita energética...

**< Durante el ejercicio:** para reponer el glucógeno gastado y evitar hipoglucemias o fatiga excesiva son necesarias pequeñas dosis de hidratos de carbono, como una bebida isotónica, un snack saludable, frutos secos...

**< Después del esfuerzo:** es importante reponer la glucosa y asegurar la proteína necesaria para regenerar los músculos y minimizar la sensación de fatiga. Por ejemplo: un yogur natural con frutos secos y fresas, un bocadillo de pan de espelta con caballa en aceite de oliva y aguacate, una pieza de fruta y un puñado de frutos secos, un trozo de tortilla de patatas...

### ¡NO OLVIDES LA HIDRATACIÓN!

La hidratación es un aspecto clave, puesto que en la infancia aún no se regula debidamente la temperatura corporal ante el calor y el esfuerzo. Así, es importante que durante y después de la actividad física, el niño beba agua a sorbos, más o menos cada 15 minutos, para recuperar los líquidos y los minerales perdidos. Si el deporte es de larga duración, puedes ofrecerle bebidas isotónicas, batidos de bebidas vegetales (de avena, de chufa...) con fruta u horchata.



## RECETA. BURGERS DE GARBANZOS Y PUERRO



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



1. Plátano de Canarias. **ECO**. 2. Isotónica blueberry y açai. **Raw**. 3. Pan de molde de espelta y avena. **Biocop**.



# MONSOY

- DESDE 1992 -



TU MONSOY AVENA  
AHORA CON  
**NUEVA  
FÓRMULA**

COMBÍNALA  
A CUALQUIER  
TEMPERATURA

¡NO SE  
CORTA!

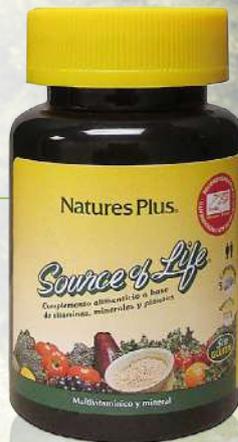


# Source of Life

NaturesPlus®

**¡Vitalidad  
y energía!**

Complemento  
alimenticio a base  
de **vitaminas,  
minerales y plantas**



Importado y  
distribuido por:



T. 937 123 870 · atcliente@naturimport.es · www.naturimport.es



DISFRUTA TU MOMENTO CON UNA DELICIOSA  
BURGER DE **TOFU Y ZANAHORIA**



WINE MODERATION  
ELIGE | COMPARTE | CUIDA  
EL UNO SÍLO DE DISTRIBUYA CON MODERACION



VINYA  
*nostra*  
*caràcter mediterràneo*

VINYA NOSTRA  
GARNATXA NEGRA  
100% Garnatxa Negra

VINYA NOSTRA  
XAREL·LO  
100% Xarel·lo



T +34 93 874 35 11

info@roquetaorigen.com

www.roquetaorigen.com/vinyanostra



# ¡Vive la regla de forma sana y sostenible!

**NURIA FONTOVA**  
Periodista especializada en belleza y salud



**Provoquemos  
UN CAMBIO**

**EN VERITAS  
BAJAMOS EL IVA  
DE COMPRESAS,  
TAMPONES  
Y COPAS DEL  
10% AL 4%**

**SÚMATE Y FIRMA PARA  
CAMBIAR LAS LEYES.**

Ventajas a través  
de nuestra App

Tu cuerpo merece lo mejor y es momento de vivir la regla de manera sana y medioambientalmente responsable. Di adiós al plástico, al cloro y a las fibras sintéticas y descubre las muchas posibilidades ecológicas hechas con materiales naturales y transpirables: compresas desechables y reutilizables, tampones, braguitas absorbentes, copa menstrual...

¿Alguna vez has pensado de qué están hechos los productos de higiene íntima? ¿Sabías que la vagina es una de las partes más sensibles del cuerpo y que todo lo que colocas cerca o dentro va directamente a la sangre? Las compresas, tampones y protegeslips no ecológicos suelen hacerse con plásticos derivados del petróleo y otros compuestos sintéticos –como bisfenol A (BPA) y polietilenglicol (PEG)– y se blanquean con cloro, mediante un tratamiento que desprende dioxinas, una sustancia que la Organización Mundial de la Salud ha catalogado como tóxica. Al utilizar productos no ecológicos, estás contribuyendo a verter toneladas de plástico al medio, además de exponerte a todos los químicos que contienen. Unos químicos que el mercado ecológico rechaza, utilizando alternativas que van desde el algodón ecológico hasta biopelículas hechas de fuentes renovables, pasando por aplicadores de cartón compostable.

## Compresas de algodón ecológico certificado

Hipoalergénico y transpirable, el algodón ecológico certificado es la materia prima más adecuada para estar en contacto con la mucosa vaginal, su cultivo es muy respetuoso

con el medioambiente y en su producción no se usan ni blanqueadores de cloro ni perfumes artificiales. En las compresas ecológicas la capa superior y el núcleo absorbente son de algodón ecológico, y la lámina impermeable es de bioplástico biodegradable y compostable; pero en las compresas no ecológicas la primera capa suele ser de plástico y el material interior de celulosa, que es madera triturada y blanqueada con cloro.

## Tampones con velo de seguridad

¿Tienes idea de cuántas fibras se desprenden de un tampón al usarlo? Sumerge uno en un vaso de agua durante unos minutos: si es ecológico, el agua estará clara porque tiene velo de seguridad; pero si no lo es, en el líquido flotarán pequeñas fibras sintéticas (rayón, viscosa), que pueden quedar adheridas a la mucosa vaginal, reseándola. En cambio, los tampones ecológicos están hechos de algodón ecológico y los hay con aplicador y digitales. Aunque estos últimos son muy fáciles de usar, puedes elegir un aplicador reutilizable y reciclable, cuya vida útil es de 10 años.

### ¿TE APUNTAS A LAS OPCIONES REUTILIZABLES?

A la cabeza de las alternativas reutilizables está la copa menstrual, que no absorbe la sangre, sino que recoge el flujo. Es hipoalergénica, se fabrica con TPE de grado médico, sin silicona ni látex BPA, y está disponible en varias tallas. Igualmente, tienes las compresas de tela y las braguitas menstruales de algodón ecológico, que retienen el líquido perfectamente gracias a su diseño, que evita las fugas. Las hay de diferentes tamaños y variedades y pueden lavarse hasta cien veces, siempre en agua fría, evitando la lejía y secándolas al aire, preferentemente al sol.



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

1

2

3

4

5

6

7



1. Compresas de día 100% algodón con alas.
  2. Compresas de noche 100% algodón con alas.
  3. Tampón regular con aplicador.
  4. Tampón con aplicador Super Plus.
  5. Protegeslip de tela.
  6. Braguita menstrual, tallas S, M y L.
  7. Copa menstrual. Tallas L y M.
- Masmi.**



# Cura depurativa de primavera

CON LA COLABORACIÓN DE **ECORGANIC**

La primavera llega con fuerza y tu organismo debe adaptarse a los cambios que la nueva estación trae consigo. Es momento de eliminar las toxinas acumuladas y estimular los órganos que intervienen en ese proceso: hígado, riñones, intestinos...



El mes de marzo es la época ideal para desintoxicar el cuerpo y aumentar así su capacidad de eliminar las toxinas que se han ido acumulando en los tejidos. El hígado es el encargado de metabolizar y distribuir los nutrientes, mientras que los riñones, el aparato intestinal y la piel son los responsables de suprimir los desechos que se producen en dicha metabolización. Recuerda que las principales claves de una cura depurativa son una dieta sana y equilibrada, un estilo de vida saludable, que incluye la práctica de ejercicio regular, y la posible ayuda de los complementos alimenticios adecuados.

## Jugo de aloe vera

Cultivado, procesado y envasado en España mediante una biotecnología propia, que permite reducir su característico sabor amargo, este jugo de aloe vera ecológico conserva intactos sus nutrientes. Aporta mucílagos, vitaminas y minerales, por lo que es ideal para el sistema digestivo y contribuye a depurar el hígado.

## Alga chlorella

Los comprimidos son una manera sencillísima de introducir en la dieta esta alga verde de alto poder desintoxicante que limpia el organismo de toxinas y metales pesados, a la vez que facilita la asimilación de los nutrientes. Gracias a su elevado contenido en vitamina B12 y clorofila, aporta fitonutrientes esenciales muy nutritivos.

## Cardo mariano

Cápsulas de extracto seco de cardo mariano ecológico con unos niveles muy altos de silimarina, silibina e isosilibina. La historia terapéutica de esta planta se remonta a la antigüedad, cuando ya se usaba para tratar las disfunciones hepáticas.

## Alcachofa

Estas cápsulas a base de extracto de alcachofa ecológica contienen un elevado porcentaje de cinarina. La alcachofa tiene un gran poder desintoxicante, particularmente en el hígado.



1. Zumo de aloe vera.. 2. Comprimidos de clorelha. 3. Cápsulas de cardo mariano. 4. Cápsulas de alcachofa. **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!



veritas

RECIBE TU COMPRA  
ECOLÓGICA EN CASA

Utiliza este código para ahorrarte 5 €\* en  
tu próxima compra **online**.

5\*€

Código:  
VERITASMARZO

SHOP.VERITAS.ES



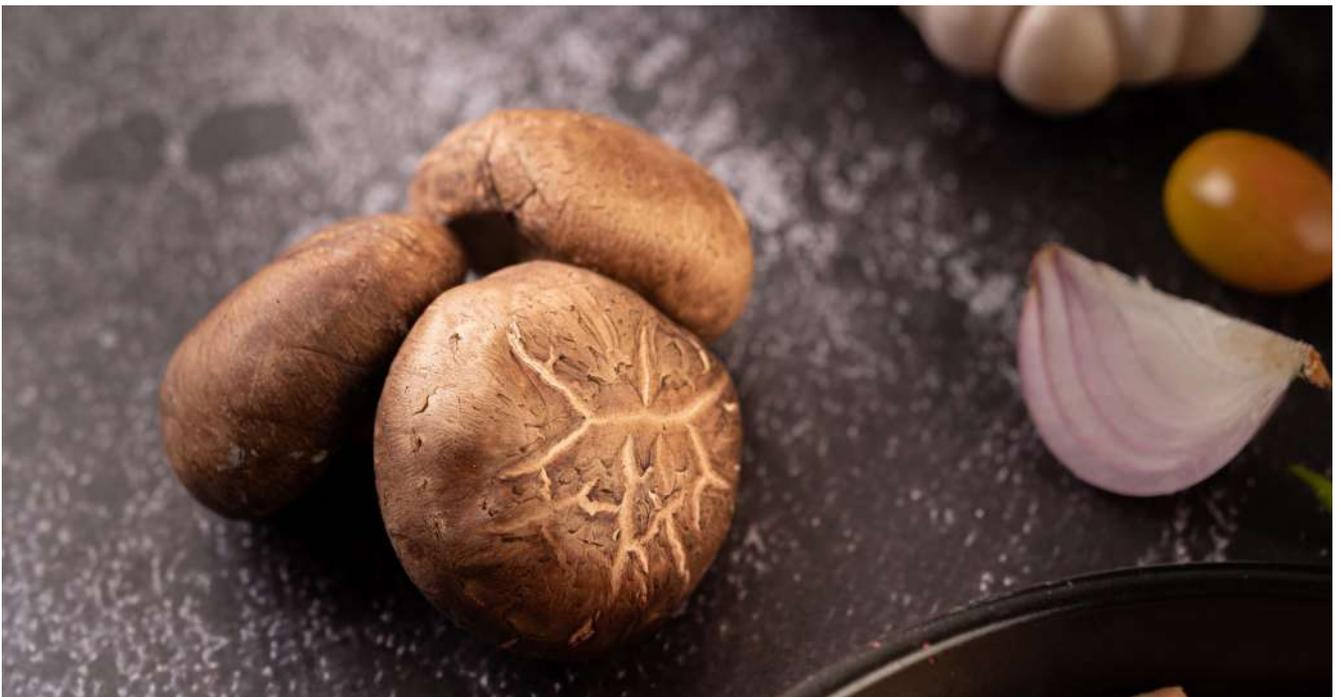
\*Por compras mínimas de 35 € en shop.veritas.es a domicilio.

# Vitamina D: más hormona que vitamina



**MARTA LEÓN**

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



Conocida por sus múltiples efectos beneficiosos, la vitamina D no solo es importante para la salud ósea, también es imprescindible para el equilibrio hormonal femenino e incluso puede influir en el estado de ánimo. Más que una vitamina, se considera una hormona en sí misma y aunque la principal fuente es la exposición al sol, hay alimentos que la contienen.

Tener unos buenos niveles de vitamina D resulta imprescindible para balancear las concentraciones de calcio y fósforo, a la vez que favorece el correcto funcionamiento y síntesis de las hormonas sexuales femeninas. Asimismo, es inmunomoduladora, es decir, interviene en muchísimas reacciones inmunológicas, como la producción de anticuerpos ante la exposición a bacterias o virus e incluso reduce la inflamación; y es capaz de influir en la producción de ciertos neurotransmisores, como la serotonina o la dopamina, que influyen en la capacidad de concentración o en el hecho de poder afrontar con mayor entereza los problemas emocionales.

### ¿Cuánto tiempo y cuándo hay que tomar el sol?

Es bien sabido que la principal fuente de vitamina D es el sol, pero el tipo de exposición (sin protección solar) cambia radicalmente de verano a invierno. En nuestro país, los niveles de vitamina D en los meses de frío suelen ser mayoritariamente deficitarios para la población en general, debido a que apenas nos da el sol en el rostro y las manos, sin contar

que se pasa mucho tiempo en interiores. De hecho, la cantidad de tiempo que se debería tomar el sol para mantener un nivel óptimo de esta vitamina varía según la estación, aunque siempre debemos exponernos con precaución para evitar quemaduras:

< **Invierno:** 20 minutos al día en manos, brazos y cara, si no se tiene una piel muy sensible al frío.

< **Primavera y otoño:** 10 minutos al día en brazos, piernas y cara, entre las 10 h y las 11 h de la mañana, en función del mes.

< **Verano:** 5 minutos al día en brazos, hombros, piernas y cara, entre las 9.30 h y las 10.30 h de la mañana.

### ¿Se puede obtener a través de la comida?

Aunque el 80% de su absorción es a través de sol, existen ciertos alimentos que la poseen. Hablamos del pescado azul, los lácteos enteros, la mantequilla, algunas setas (shiitake y maitake) y los productos enriquecidos.

#### REVUELTO DE SHIITAKES Y MAITAKES CON SALMÓN AHUMADO

En solo 20 minutos disfrutarás de un revuelto jugoso, sabroso y muy nutritivo.

##### Ingredientes (para 2 personas):

- < 1 paquete de setas shiitake
- < 1 paquete de setas maitake
- < 1 paquete de salmón salvaje ahumado
- < 4 huevos
- < Eneldo
- < Sal
- < Aceite de oliva virgen extra

##### Elaboración:

- 1.** Lava y trocea las setas.
- 2.** Calienta un poco de aceite de oliva en una sartén y saltea las setas durante unos minutos.
- 3.** Bate los huevos, añade una pizca de sal, viértelos en la sartén, remueve con energía y apaga el fuego para que terminen de cuajar con el calor residual.
- 4.** Incorpora el salmón ahumado cortado a tiras, remueve una vez más para mezclarlo todo y sirve con eneldo espolvoreado por encima.



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

1



2



3



4



1. Yogur griego. **El Cantero de Letur.** 2. Mantequilla. **Village.** 3. Shiitaques. **ECO.** 4. Salmón rojo ahumado. **Skandia.**



Ángela Quintas, química y experta en nutrición

# “Ante un dolor de tripa, lo primero es repasar la alimentación”



**ADAM MARTÍN**  
Periodista y escritor

En su último libro *Por qué me duele la tripa. Reparación digestiva, microbiota, adelgazamiento y salud*, editado por Planeta, Ángela Quintas repasa las principales causas (y las posibles soluciones) del malestar digestivo.

## ¿Por qué nos duele la tripa?

Hay muchas razones que lo pueden explicar, aunque no es normal. Si duele, lo primero que debemos hacer es repasar la alimentación, porque muchas veces, simplemente comiendo bien, muchos de los síntomas desaparecen.

## ¿La microbiota es una de las claves?

Sí, nuestras bacterias –la microbiota– son como nuestro código de barras: nos dicen si hemos nacido por cesárea o parto natural, si nos dieron el pecho, si hemos vivido con mascotas, cómo nos hemos alimentado... Mientras las bacterias están en equilibrio no pasa nada, pero si se desequilibran llegan los problemas.

## ¿Cuáles son las causas del desequilibrio?

Las principales son el estrés, el uso de fármacos (como antibióticos, corticoides o antiinflamatorios), el sobrepeso y la obesidad y el consumo de alimentos ultraprocesados.

## Hablemos del estreñimiento: ¿qué es normal y qué no?

Se considera normal ir al baño desde dos veces al día hasta tres veces por semana y no es normal necesitar un laxante. Si tomamos alimentos de mala calidad, ultraprocesados y poca fibra, es fácil que estemos estreñidos; también hay que beber suficiente agua para que el bolo alimenticio se hidrate y se pue-

**“ELIMINAR EL GLUTEN NO SIGNIFICA ALIMENTARSE ÚNICAMENTE DE ALIMENTOS SIN GLUTEN INDUSTRIALES PORQUE NO SON ALIMENTOS SANOS.”**

*Ángela Quintas*



Foto: Carlos Ruiz b. k.

da expulsar sin esfuerzo; y es fundamental moverse, ya que el movimiento ayuda a que el alimento recorra los casi siete metros de intestino delgado. En caso de que todo eso no funcione, se pueden usar cepas probióticas específicas o formadores de mucílagos, como la chía o el lino, aunque lo primordial es analizar el estilo de vida.

**¿Cómo debería ser un proceso digestivo normal?**

La digestión empieza en la boca porque en la saliva hay enzimas que comienzan a hacerla, pero una vez ingerido el alimento hay que olvidarse del proceso. Es habitual tener una sensación de plenitud, pero no sentir molestias. El tiempo que pasa el alimento en nuestro cuerpo es muy variable y puede llegar hasta las 35 horas. Al ir al baño, las heces deben tener una consistencia normal y hay que sentir una sensación de vacío.

**En el libro hablas también de intolerancias y alergias.**

En una alergia el sistema inmune ya se ha puesto alerta y el único tratamiento posible es eliminar el alimento. En cambio, la intolerancia puede venir, en ocasiones, por una alteración de la microbiota o por un intestino hiperpermeable que está dejando pasar al torrente sanguíneo

sustancias que no deberían pasar, lo que desencadena la intolerancia. Y también hay intolerancias que son permanentes pero que dependen del grado, como la intolerancia a la lactosa, en la que no siempre es necesario evitar todos los lácteos porque el gradiente de lactosa varía mucho en función del tipo de alimento (leche, yogur, queso).

**¿Y el gluten? Confundimos sin gluten con más sano, pero no siempre es así.**

Cierto y hay que tener mucho cuidado, ya que a muchos alimentos sin gluten de la industria se les añaden azúcares y grasas para replicar el efecto aglutinante del gluten, lo que no tiene demasiado sentido. Si eres celíaco, no hay otra opción, pero eliminar el gluten no significa alimentarse únicamente de alimentos sin gluten industriales porque no son alimentos sanos. Los celíacos deben aprender a alimentarse a base de productos sin gluten sanos y los no celíacos no tienen que eliminar el gluten de su dieta.

**No todo el mundo está de acuerdo...**

En algunas ocasiones, cuando se hace una dieta para reparar los intestinos, se eliminan sustancias como la lactosa o el gluten durante el primer mes para ayudar en el proceso. Pero eso no quiere decir que se tengan que eliminar para siempre.



# Fresas ecológicas: la fruta de la salud



**M. D. Raigón**

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

Se acerca la primavera y llegan las fresas, ricas en nutrientes y antioxidantes, que depuran y tonifican el organismo. Las ecológicas se cultivan sin pesticidas ni plaguicidas y el hecho de elegir las se traduce en beneficios importantes para tu salud: no tienen residuos químicos, aportan más vitamina C y su contenido en minerales y polifenoles es muy elevado.

Valor nutricional de las fresas ecológicas y no ecológicas

PARÁMETRO	FRESAS ECOLÓGICAS	FRESAS NO ECOLÓGICAS
Valor energético (kcal/100 g)	11.64	20.16
Materia seca (%)	10.03	9.26
Minerales totales (%)	4.91	2.00
Capacidad antioxidante total (mmoles Trolox equivalente/kg peso fresco)		10.43 7.57
Polifenoles (mg ácido gálico/kg peso fresco)	1231.86	868.06
Vitamina C (mg/100 g)	58.7	56.6



## RECETA. ENSALADA DE FRESAS CON SAL DE HIERBAS



Las fresas son muy sensibles y en el cultivo no ecológico se usan muchos fitosanitarios químicos para evitar que se estropeen. Como se comen sin pelar –y aunque se laven pueden quedar restos de dichos químicos– es esencial consumirlas ecológicas: además de estar libres de tóxicos, son la mitad de calóricas que las no ecológicas, resultan excepcionalmente firmes al paladar porque su contenido en materia seca es mayor y tienen menos agua; mientras que las no ecológicas absorben más cantidad de agua a causa de los fertilizantes nitrogenados de síntesis. Asimismo, el sabor final es muy equilibrado porque son ligeramente ácidas.

### Antioxidantes a raudales

Una de sus grandes propiedades es su poder antioxidante, gracias al contenido en polifenoles (especialmente antocianinas, los flavonoides responsables de su color rojo) y vitamina C. Los antioxidantes frenan el proceso oxidativo, retrasan el envejecimiento celular y previenen el depósito de colesterol en las arterias, siendo las fresas ecológicas las frutas rojas que tienen un nivel superior: 10.43 mmol por kilo en oposi-

ción a los 7.57 mmol por kilo de las no ecológicas (figura 1). Igualmente, su capacidad de neutralizar los radicales libres es apabullante: el doble que la naranja, 7 veces más que la manzana y el plátano, 11 veces más que la pera y 16 veces más que el melón.

### Casi un 30% más de polifenoles

Los polifenoles que poseen luchan contra muchas enfermedades cardiovasculares e inflamatorias –como la osteoartritis, el asma y la aterosclerosis– gracias a que inhiben la enzima ciclooxigenasa de la misma forma que lo hace la aspirina y el ibuprofeno. Al analizar el contenido de antioxidantes totales y sustancias polifenólicas, vemos que las fresas ecológicas alcanzan un valor de 1231.86 mg/kg y las no ecológicas se quedan en 868.06 mg/kg, lo que significa que las primeras aportan un 29% más de estas beneficiosas sustancias.

### Vitamina c: la vitamina imprescindible

Desde el punto de vista vitamínico es muy importante su

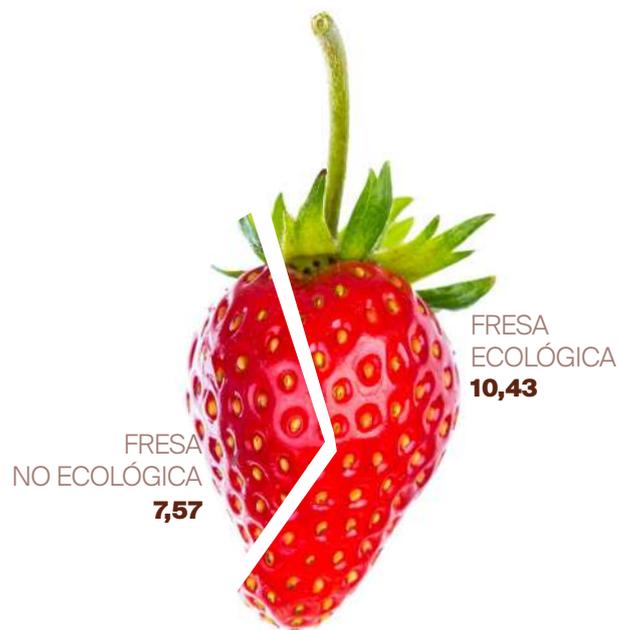


Contenido en polifenoles (mg/kg) en fresas frescas ecológicas y no ecológicas. [1400 >0]



## LOS POLIFENOLES QUE POSEEN LUCHAN CONTRA MUCHAS ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES E INFLAMATORIAS, COMO LA OSTEOARTRITIS, EL ASMA Y LA ATEROSCLEROSIS.

Contenido en antioxidantes totales (mmol/kg) en fresas ecológicas y no ecológicas. [12>0]



### MÁS INFORMACIÓN DEL ESTUDIO

contenido en vitamina C, que estimula las defensas, favorece la absorción del hierro de los alimentos y es fundamental para sintetizar correctamente el colágeno, una proteína que proporciona elasticidad a la piel y nutre las articulaciones. El contenido en vitamina C de las fresas ecológicas es un 3.5% superior al de las no ecológicas, aunque el peso individual de la pieza sea menor.

### Fuente de minerales

Extraordinariamente rica en minerales (calcio, magnesio, potasio, fósforo, hierro...), la fresa destaca por su bajo nivel de sodio y su alto contenido en potasio, lo que la convierte en un alimento recomendado para quienes padecen hipertensión arterial o afecciones de vasos sanguíneos y corazón. El porcentaje de minerales totales es de 10.03 en las fresas ecológicas y de 9.26 en el caso de las no ecológicas.

### MÁS INFORMACIÓN

< Chemicals in food. 2015. <http://www.efsa.europa.eu/fr/corporate/doc/chemfood15.pdf>

< Raigón, M.D. 2007. Los alimentos ecológicos: Calidad y salud. Ed. SEAE/Junta de Andalucía. 192 pp.

< Reganold, J.P.; Andrews, P.K.; Reeve, J.R.; Carpenter-Boggs, L.; Schadt, C.W.; Alldredge, J.R.; Ross, C.F.; Davies, N.M.; Zhou, J. 2010. Fruit and soil quality of organic and conventional strawberry agroecosystems.

< Wang, H.; Cao, G.; Prior, R.L. 1996. Total antioxidant capacity of fruits. Journal of agricultural and food chemistry, 44: 701-705.

# Los pesticidas se asocian a la endometriosis

Un estudio realizado en Estados Unidos demuestra que la exposición a diversos pesticidas frecuentes en la dieta no ecológica (concretamente el diazinón y el clorpirifós) puede relacionarse con un riesgo elevado de padecer endometriosis.

En 2020, varios autores de diferentes centros de investigación estadounidenses midieron los niveles de 11 pesticidas y sus metabolitos en muestras de orina de casi 600 mujeres en edad fértil (entre 18 y 44 años) y constataron que seis de ellos aparecían en al menos el 95% de las muestras. Unos resultados que mostraban que la exposición a pesticidas organofosforados –como el diazinón, medido a través de su metabolito, el IMPY, y el clorpirifós, medido por su metabolito, el TCPY– estaba asociada a una mayor probabilidad de padecer endometriosis. Los metabolitos son los subproductos en que se convierten los pesticidas al penetrar en el organismo. Se establecieron cuatro grupos (cuartiles) según los niveles de concentración fuesen más o menos altos: aquellas mujeres que estaban en las concentraciones superiores del metabolito IMPY tenían –comparadas con las que estaban en el grupo de menor concentración de la sustancia– un 89% más de riesgo de tener endometriosis; mientras que las que pertenecían al segundo grupo (cuartil) de concentración del metabolito TCPY tenían –en comparación con las del grupo de concentración más baja– un 65% más de riesgo.

## Una enfermedad ligada a las hormonas

La endometriosis es una enfermedad ginecológica ligada a las hormonas que afecta a cerca de 176 millones de mujeres en el mundo y que puede estar vinculada con la infertilidad, los problemas en el embarazo, el cáncer o las enfermedades cardiovasculares. La literatura científica señala que entre los factores de riesgo figuran las sustancias químicas capaces de alterar el equilibrio hormonal (los llamados disruptores endocrinos) y existen estudios que demuestran que los pesticidas diazinón y clorpirifós pueden ser potentes alteradores hormonales. Finalmente, los autores citan una reciente investigación que cifra en 145.000 los casos que cada año pueden ser atribuidos a este tipo de contaminantes en la Unión Europea y recuerdan que la dieta no ecológica es la principal vía de exposición humana a los citados pesticidas.

**LA ENDOMETRIOSIS ES UNA ENFERMEDAD GINECOLÓGICA LIGADA A LAS HORMONAS QUE AFECTA A CERCA DE 176 MILLONES DE MUJERES EN EL MUNDO Y QUE PUEDE ESTAR VINCULADA CON LA INFERTILIDAD, LOS PROBLEMAS EN EL EMBARAZO, EL CÁNCER O LAS ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES.**

### MÁS INFORMACIÓN

◀ Adela Jing Li et al. Association of urinary metabolites of organophosphate and pyrethroid insecticides, and phenoxy herbicides with endometriosis. Environment International. Volume 136, March 2020, 105456

ACCESSIBLE A: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0160412019341947#b0190>



# La cocina de aprovechamiento

¿Conoces nuestra oferta de cocina de aprovechamiento? La Cuina Veritas mantiene vivo el espíritu de la cocina de antes, cuando no se desperdiciaba ningún alimento y con las sobras se preparaba una receta imaginativa, sabrosa y nutritiva.

Saludable, sostenible y solidaria, nuestra cocina de aprovechamiento es una iniciativa contra el desperdicio alimentario. El objetivo es aprovechar una gran parte de aquellos alimentos que, a pesar de ser aptos para el consumo, sabemos que no se venderán por algún detalle de su aspecto. Un proyecto integrado en nuestra política de innovación y un espacio donde crear y desarrollar nuevas formas de uso para esos alimentos, que –tras varias cribas– convertimos en recetas

ecológicas, sabrosas y de calidad, con el asesoramiento de la ecochef Mireia Anglada. Las últimas novedades son la compota de plátano y los patés de berenjena y de pimientos y almendras.

## Paté de berenjena

Escalivamos las berenjenas a temperatura suave para evitar que se quemen sus azúcares naturales y las pasamos por



**SALUDABLE, SOSTENIBLE Y SOLIDARIA, NUESTRA COCINA DE APROVECHAMIENTO ES UNA INICIATIVA CONTRA EL DESPERDICIO ALIMENTARIO. EL OBJETIVO ES APROVECHAR UNA GRAN PARTE DE AQUELLOS ALIMENTOS QUE, A PESAR DE SER APTOS PARA EL CONSUMO, SABEMOS QUE NO SE VENDERÁN POR ALGÚN DETALLE DE SU ASPECTO.**

\*Este producto solo se vende según la disponibilidad en las tiendas Veritas de Cataluña.

un colador fino, con lo que conseguimos un paladar delicado y cremoso. Añadimos unas gotas de limón; un poco de comino, que además de darle un toque especial resulta muy digestivo, y pasta de sésamo, que aporta calcio y sabor.

### Paté de pimiento con almendras

Tras escaldar los pimientos a baja temperatura para preservar sus azúcares naturales, los colamos, eliminando así la piel y las semillas, y los cocemos en aceite de oliva, con el fin de evitar la oxidación de sus antioxidantes naturales, que a su vez permiten mejorar la conservación. Finalmente, incorporamos harina de almendra para darles textura, obteniendo un paté extraordinariamente fino y gustoso.

### Compota de plátano

El primer paso es cocer el plátano a temperatura suave para mantener el color, después se mezcla con un almíbar natural sin azúcares refinados y se le añade manzana y un punto de vitamina C para prevenir la oxidación, logrando una exquisita compota en la que los ingredientes conservan la mayoría de sus nutrientes.





# Así es la mejor pasta: italiana, ecológica y de trigo duro

Espaguetis, macarrones,  
rigatoni, farfalle, fusilli...:  
en nuestras tiendas puedes en-  
contrar en exclusiva diferentes  
variedades de pasta Girolomoni,  
de trigo duro y de espelta.  
Un manjar único y totalmente  
ecológico que se elabora tal  
y como manda la tradición  
italiana.





*Giovanni Battista Girolomoni*

Alimento básico en la dieta mediterránea, la pasta es rica en carbohidratos de absorción lenta, fibra y vitaminas del grupo B y apenas contiene grasa. La pasta Girolomoni nos llega desde Isola del Piano, un pueblo situado en la región italiana de Le Marche –dotada de un clima que favorece la producción de trigo de excelente calidad– y en cuyas colinas comenzó la historia de la Cooperativa Agrícola Girolomoni: el sueño de Gino Girolomoni, un visionario que apostó por la agricultura ecológica en Italia, activista, intelectual, ensayista... y, por encima de todo, agricultor. Gino dedicó su vida a restaurar la dignidad de la tierra y de quienes la trabajan y hoy, más de medio siglo después, el mediano de sus tres hijos y actual presidente, Giovanni Battista Girolomoni, tiene claro que “el compromiso sigue siendo el mismo y lo seguirá siendo en el futuro”.

### **Un lugar antiguo, una nueva identidad**

La sede de la compañía está en el monasterio de Montebello, cuyos restos admiraba Gino cuando era niño y se propuso restaurar. Hoy alberga también la Fundación Girolomoni, que promueve reuniones y actividades culturales, el Museo de la Vida Rural, un agroturismo y una granja educativa porque –como señala Giovanni– su compromiso “va mucho más allá de la producción de pasta”. Asimismo, “el icono del monasterio visto desde arriba es desde hace tiempo el logotipo de la marca y una manera de reforzar el vínculo con nuestra tierra”.



#### **ENVASES SOSTENIBLES 100% PAPEL Y 0% PLÁSTICO**

Los nuevos envases sostenibles representan el último eslabón de una cadena de suministro virtuosa y ecológica –que incluye el uso de energía eléctrica de fuentes renovables y un sistema de reducción de humos, que disminuye drásticamente la huella de carbono– y cierran el ciclo. Son 100% de papel reciclable procedente de bosques gestionados de forma responsable y 0% plástico, un dato muy importante porque muchos fabricantes utilizan lo que se conoce como polilaminado, con papel por fuera y film de plástico por dentro, que aparentemente parece más sostenible, pero en realidad es difícil de reciclar y, en última instancia, nocivo.

**¿Quieres visitar la finca de Giro-lomoni? Te damos la oportunidad de viajar hasta Italia y descubrir en persona el mundo de la marca de pasta italiana. El sorteo se hará por el Instagram de @supermercados-veritas durante el mes de abril. Que no se te escape esta oportunidad. Síguenos en:**



## Cadena de suministro integrada y circular

Fiel al pensamiento y legado de su padre, para Giovanni la agricultura ecológica es una forma de vida y su compromiso se extiende a todos y cada uno de los aspectos de una cadena de suministro integrada y totalmente ecológica. El trigo se cultiva en unas 400 granjas italianas (la gran mayoría en la región de Le Marche), se muele en el molino propio y se convierte en sémola, que se mezcla con agua de montaña en su fábrica de pasta, donde se le da forma y se envasa. Un proceso circular que en ningún momento pierde de vista los valores fundacionales de la empresa: cooperación leal, salvaguarda de la biodiversidad, granos nutritivos y aromáticos, pasta extraordinariamente sabrosa...

## Secado lento a baja temperatura

“Utilizamos únicamente trigo duro y nunca trigo blando, ya que el primero es ideal para conseguir una pasta de calidad, que queda más consistente al cocerla al dente, un tipo de cocción que posibilita que su índice glucémico sea bajo”, explica Giovanni. En Veritas tenemos tanto pasta de trigo duro como de espelta y en ambos casos puede ser integral o blanca. Sin duda, el rasgo diferencial de la pasta Girolomoni es la lentitud de su secado, que dura hasta 12 horas en el caso de las variedades largas y unas 8 para las cortas. Un secado a baja temperatura, “ya que no supera los 70 °C, con el objetivo de preservar las cualidades nutricionales y organolépticas de la materia prima”.



# Hoy y cada día al lado de las mujeres

En Veritas tenemos un fuerte compromiso con la mujer que nos ha llevado a apostar por iniciativas solidarias poniendo especial énfasis en sus derechos y necesidades. Con motivo del Día de la Mujer, desde Veritas os queremos acercar los proyectos en los cuales hemos estado trabajando durante todo el año:

## **Desodorante solidario Viridis**

Diferentes estudios científicos demuestran que el uso prolongado de sustancias químicas presentes en los desodorantes no ecológicos está vinculado a un incremento del riesgo de padecer cáncer de mama. Por ello, hemos creado el desodorante ecológico Viridis, elaborado con ingredientes naturales que dejan transpirar los poros de la piel. Además, impulsamos la campaña **#LevantaLaMano** a través de la cual donamos el 100% de los beneficios de la venta de este desodorante a asociaciones locales que colaboran en la lucha contra el cáncer de mama.

▶ [VER PROYECTO](#)

## **Café Mujer Uganda Veritas**

Impulsamos este proyecto junto con Oxfam Intermón para empoderar a las mujeres productoras de café en Ankolé, Uganda. Gracias a este café sin intermediarios, las mujeres de la cooperativa pueden tener grupos de ahorro que les permiten pagar las tasas para la escolarización de sus hijos e hijas, así como para la financiación de pequeños negocios.

▶ [VER PROYECTO](#)

## **Manteca de karité Mon**

La manteca de karité pura es el mejor cosmético natural de uso facial, corporal y capilar por sus innumerables beneficios hidratantes y calmantes. Mon colabora con la asociación Fandema en Gambia, cuyo trabajo y objetivos se centran en mejorar la educación básica de las mujeres creando puestos de trabajo y nuevos negocios. En concreto, imparten clases de cosmética natural para que las mujeres creen sus propios cosméticos con productos autóctonos.

## **Chocolate con especias Isabel**

En Isabel elaboran chocolates artesanos a partir de materias primas de comercio justo, ecológicas y de consumo local. Con el objetivo de favorecer la integración sociolaboral de personas en riesgo de exclusión social, tienen suscrito un convenio de colaboración con la Asociación de Ayuda a las Personas con Discapacidad de Caspe y Comarca (Asadicc) y el programa Incorpora de la Obra Social La Caixa. Además, gracias a su labor, el Instituto de la Mujer les ha reconocido como Empresa Colaboradora para la Igualdad de Oportunidades entre Mujeres y Hombres, ya que son una pequeña empresa que apuesta por crear empleo de calidad para las mujeres y que puedan conciliar su vida familiar y laboral.



## Nuestras compañeras de viaje

Además de acercaros estas iniciativas solidarias, con motivo del Día de la Mujer, también queremos reconocer el trabajo de todas nuestras empleadas y compañeras de viaje, mujeres que trabajan cada día para ofrecerte los mejores alimentos ecológicos. Destacamos los siguientes proyectos:



### L'Horta de Carme

Ubicado en Tarragona, en el huerto de Carme se cultiva una gran cantidad de las frutas y verduras ecológicas que encuentras en nuestras tiendas. La responsable de la finca, Carme Martí, nos explica cómo hace años, junto con su familia, decidió empezar a cultivar el huerto ecológico.

▶ [CONOCE SU HISTORIA](#)



### Casabella Natura

Rosa y Àngels Casabella son dos hermanas emprendedoras que desde El Berguedà apuestan por las conservas vegetales. El principal producto que elaboran en su empresa, Casabella Natura, son las cremas de verduras ecológicas.

▶ [CONOCE SU HISTORIA](#)



### Masmi

Masmi es nuestra empresa proveedora de productos para la higiene íntima femenina. Elena Gómez y Núria Solà son el alma de la empresa, que apuesta por una gama de productos sostenibles que no causan ni irritaciones ni alergias, y lo consiguen utilizando el algodón ecológico como principal materia prima. Hace tres años iniciamos conjuntamente la campaña “Vivo la regla, soy poderosa”, una acción de empoderamiento femenino que te descubre los beneficios de la menstruación.

▶ [DESCUBRE LA CAMPAÑA](#)

Del 7 al 11 de marzo impulsamos la Semana de la Mujer con actividades enfocadas a la salud y al bienestar femenino. Por un lado, organizamos la charla “Salud menstrual y sostenible. Cuidar nuestras hormonas sin descuidar el planeta” y, por el otro, en Terra Veritas impulsamos un ciclo de tres talleres con el título “Alimentación y salud hormonal femenina”.

INSCRÍBETE



# ACTIVIDADES DE LA SEMANA DE LA MUJER

## Charla gratuita:

CONÉCTATE



### Salud menstrual y sostenible. Cuidar nuestras hormonas sin descuidar el planeta

En directo a través del Instagram @supermercadosveritas.

Con Marta León y Elena Gómez.

Jueves 3 de marzo, de 18.30 h a 19.30 h

## Ciclo de tres talleres online Terra Veritas Alimentación y salud hormonal

INSCRÍBETE



Con Marta León

### Conoce, respeta y nutre tu ciclo menstrual

Con la colaboración de Masmi.

Lunes 7 de marzo,  
de 18.30 h a 20 h

Precio: 10 euros

### Fertilidad, embarazo y lactancia

Con la colaboración de Masmi.

Miércoles 9 de marzo,  
de 18.30 h a 20 h

Precio: 10 euros

### La transición hacia la menopausia

Jueves 10 de marzo,  
de 18.30 h a 20 h

Precio: 15 euros



veritas

@elcanterodeletur @canteroletur



35% más calcio  
que la leche de vaca



**El calcio**  
ayuda a mantener los  
huesos en condiciones  
normales



BI  
ES-ECO-002-CM  
Agricultura UE

www.elcanterodeletur.com

# PROTEÍNA VEGETAL



TEMPE

TOFU

SEITÁN

¡SÍGUENOS!

## Nuevas leches de vaca Veritas en formato brik

¡Te presentamos la leche de vaca Veritas en formato brik! El nuevo envase es sostenible porque está hecho con materiales de origen vegetal y es 100% reciclable. El tapón está fabricado a partir de caña de azúcar.

Este nuevo formato estará disponible para la leche de vaca entera y semidesnatada de un litro. Además, también se podrá encontrar para la leche semidesnatada sin lactosa, una modalidad que hasta ahora no teníamos y la incorporamos con este nuevo envase.

La leche Veritas es de origen español de vacas que pacen al aire libre y tiene el Certificado de Bienestar Animal.



## Coco, arroz y soja en la nueva gama de bebidas vegetales de Abbot Kinney

La marca de referencia en productos de coco Abbot Kinney nos acerca una nueva bebida ecológica elaborada con ingredientes vegetales; no tienen leche ni lactosa. Esta delicia combina el coco, el arroz y la soja con un sabor sutil que no cambia el del té o del café. También hay una variedad con chocolate y otra para baristas de textura muy espumosa. ¡Pruébalas!

## Legumbres El Segador, ahora en formato pequeño

Ampliamos el surtido de legumbres cocidas con tres referencias de la marca El Segador en un formato de 215 g. Son productos producidos y elaborados en Andalucía y muy ricos en fibra. Las legumbres son el pilar de la dieta mediterránea e indispensables en nuestros menús semanales. En invierno las podemos cocinar con estofados y en verano las podemos combinar con ensaladas. También son perfectas como guarnición.



## Love pack de Cupper, infusiones cargadas de mensajes de amor

Cupper lanza al mercado una selección de seis sabores de infusiones diferentes y tés bio ideales para disfrutar y regalar. En el pack hay opciones relajantes, digestivas o antioxidantes, como la infusión Snore & Peace, la de té blanco con frambuesas o la de manzanilla con melocotón. Además, el embalaje es sin plásticos, y las bolsitas, sin blanquear y sin grapa.



## CLUB Apúntate al **Veritas** y aprovecha los cupones de descuento

Por ser miembro del Club prueba productos ecológicos al **50% de descuento**. Este mes de marzo, destacamos los cereales **Triboo**, el acondicionador sólido de **Naturbrush** y muchos productos más. Descúbrelos en tu app. Descárgatela y empieza a disfrutar de los cupones\*.

Aros de cereales Triboo 300 g ECO - **CUPÓN: AROS**

Acondicionador sólido Naturbrush - **CUPÓN: CABELLO**



\*Si ya eres miembro del Club Veritas, te enviaremos cupones de descuento con los productos de cada mes a través de la app; solo la primera unidad de cada uno.

\*Si todavía no eres del Club, descárgate la app y empieza a disfrutar de los descuentos. Para las ofertas del mes de marzo, deberás introducir el código del cupón que aparece en este artículo. Los meses siguientes, los cupones se cargarán automáticamente en tu app.

## Postres de soja Provamel

La marca Provamel te invita a disfrutar de tres cremosos y deliciosos postres de soja: uno natural sin azúcares añadidos, otro de coco y el tercera de frutas del bosque. Utilízalos como ingredientes en las recetas de tus almuerzos o meriendas, smoothies, postres, salsas o dips...



# Recuperamos más de 2 toneladas de ropa con el Veritas Textile Project



DESCUBRE MÁS  
SOBRE EL PROYECTO:



En Veritas impulsamos, en colaboración con Humana, la Agencia Catalana de Residuos y Aravinc, el **Veritas Textile Project**, un servicio para recuperar y dar una segunda vida a la ropa que ya no utilizas. El proyecto forma parte de nuestro compromiso con el consumo responsable y consciente.

Si resides en Barcelona o en su área metropolitana, con tu compra online puedes donar la ropa, el calzado y los complementos que no utilizas. Los recogemos gratis y los llevamos a la Fundación Humana para que les dé una segunda vida.

La industria textil es una de las más contaminantes del mundo. Solo en Cataluña se generan en torno a 20 kg de residuo textil por habitante cada año. Esto implica anualmente un total de 140.000 toneladas.

Desafortunadamente, de esa cantidad solo el 10% es recogido por un gestor autorizado para darle una segunda vida.

Según la Comisión Europea, la gestión sostenible del residuo textil ahorra toneladas de CO<sub>2</sub> en la atmósfera, ya que por cada quilo de ropa recuperado y no conducido a un centro de tratamiento de residuos para su incineración o disposición final, se dejan de emitir 6,1 kg de CO<sub>2</sub>.

En Veritas, durante el año 2021, desde nuestros centros preparadores de Badalona, L'Hospitalet de Llobregat y Lliçà d'Amunt, **hemos conseguido recuperar más de 2 toneladas de ropa, el equivalente a 9.100 prendas, que serán reutilizadas o recicladas con fines sociales.** La recuperación del residuo textil representa un **ahorro de 13,7 toneladas de CO<sub>2</sub> no emitidas a la atmósfera.**

De esta forma, el 54% de la ropa recogida en el proyecto se destina a la reutilización; el 37,5% se encuentra en un estado que no permite su reutilización y se vende a empresas de reciclaje para que elaboren otros productos; el 1,5% son residuos impropios como plásticos o cartones, que se entregan a gestores autorizados para que también puedan ser reciclados, y el 7% no se puede reutilizar, reciclar ni valorar energéticamente y se envía a un centro de tratamiento de residuos.

# Eureka! Cup, la copa menstrual vaciable

Sensual Intim ha desarrollado Eureka! Cup, la única copa menstrual que puedes vaciar sin retirar de la vagina, gracias a su innovador sistema de vaciado mediante un tubito desplegable.

Su diseño único la convierte en la opción ideal para los baños públicos, hacer deporte, viajar, dormir, bañarse... La Eureka! Cup está hecha de un material hipoalergénico, cómodo, suave y resistente; no contiene tintes, plásticos, látex ni otros derivados y viene en un packaging de cartón reciclado. Sin duda, una alternativa cómoda, sana y ecológica para cuando tienes la regla. Te explicamos cómo se usa:

**< Elige tu talla.** La encontrarás en tres tallas: S, recomendada para las primeras menstruaciones o si la vagina es muy estrecha; M/L, la medida universal y aconsejada para mujeres con un suelo pélvico fuerte y flexible; y XL, para quienes han pasado por un parto vaginal o han tenido alguna cirugía en la zona pélvica. Si te decides por la Eureka! Cup, ten en cuenta que no importa la cantidad de flujo menstrual, ya que se vacía sin retirarla del cuerpo.

**< Esteriliza.** Antes del primer uso de cada ciclo hay que esterilizarla; puedes hacerlo hirviéndola durante 4 minutos o en el microondas utilizando el vaso esterilizador de Sensual Intim durante 2-3 minutos.

**< Dobla.** Hay que doblarla en forma de C plegándola dos veces, o bien en forma de U presionando una de las cuatro muescas hacia el punto más profundo de la copa. Puedes colocar el tubito dentro de la doblez de la copa en forma de C para introducirlo directamente o hacerlo una vez la copa ya esté dentro de la vagina.

**< Inserta.** Separa los labios vaginales e introduce la copa, sin que se despliegue, hasta que quede entera dentro; al retirar los dedos, se desplegará.

**< Comprueba.** Rótala hasta que notes que se ha desplegado totalmente o ródeala con un dedo.

## ¿Cómo se vacía?

Para vaciarla, coge el tubito con los dedos y mantenlo presionado, para que la sangre

no se escape, hasta que quede en vertical apuntando al WC. Cuando haya descendido todo el sangrado, vuelve a introducir el tubito. Recuerda que debes retirarla de la vagina cada 8-12 horas como máximo para limpiarla con agua y jabón neutro; hazlo presionando la base de la copa con los dedos para romper el vacío y estira hacia fuera con cuidado. Si la retiras junto con el tubito, mantenlo bien sujeto hacia arriba para evitar derrames.

## Objetivo: mejorar la vida menstrual de la mujer

Sensual Intim nació en 2017 para dar respuesta a las necesidades de las mujeres en materia de salud íntima. Al frente hay un equipo de expertas certificadas en sexología que diseñan y fabrican productos de higiene íntima femenina innovadores y respetuosos con el medio ambiente, además de colaborar con distintas entidades sociales con el fin de generar un impacto solidario e inclusivo.



Estas expertas publican regularmente en sus redes sociales información divulgativa, basada en evidencia científica, sobre la salud íntima y recomendaciones sobre cómo cuidar y usar la copa menstrual.



@sensualintim





## MARZOI 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!



Martes 1 de marzo

 **TALLER ONLINE - TRES RECETAS DE PASTA DELICIOSAS Y SORPRENDENTES**

Ricky Mandle con la colaboración de Delicious & Sons  
Horario: 18.30 h - 19.30 h

**Gratuito**

## SEMANA DE LA MUJER

Lunes 7 de marzo

 **TALLER ONLINE - ALIMENTACIÓN Y SALUD HORMONAL FEMENINA: CONOCE, RESPETA Y NUTRE TU CICLO MENSTRUAL**

Marta León con la colaboración de Masmi  
Horario: 18.30 h - 20.00 h

**10 €**

Miércoles 9 de marzo

 **TALLER ONLINE - ALIMENTACIÓN Y SALUD HORMONAL FEMENINA: FERTILIDAD, EMBARAZO Y LACTANCIA**

Marta León con la colaboración de Masmi  
Horario: 18.30 h - 20.00 h

**10 €**

Jueves 10 de marzo

 **TALLER ONLINE - ALIMENTACIÓN Y SALUD HORMONAL FEMENINA: LA TRANSICIÓN HACIA LA MENOPAUSIA**

Marta León  
Horario: 18.30 h - 20.00 h

**15 €**

Lunes 14 de marzo

 **TALLER ONLINE - LIBÉRATE DE LA CANDIDIASIS DE FORMA NATURAL**

Marta Marcè  
Horario: 18.30 h - 20.00 h

**15 €**

Miércoles 16 de marzo

 **TALLER ONLINE - COMIDAS FÁCILES Y RÁPIDAS PARA CADA DÍA**

Mireia Anglada con la colaboración de Aneto  
Horario: 18.30 h - 20.00 h

**10 €**

Martes 22 de marzo

 **TALLER PRESENCIAL - INTRODUCCIÓN Y BOTIQUÍN BÁSICO DE AROMATERAPIA SENSIBLE**

Horario: 18.30 h - 20.30 h  
Mercè Vancells

**30 €**

## SEMANA DE FERMENTACIÓN

Martes, 29 Marzo

 **TALLER PRESENCIAL - FERMENTACIÓN DE VEGETALES: CREA TUS PROPIOS PROBIÓTICOS**

Nerea Zorokiain  
Horario: 18.30 h - 20.30 h

**40 €**

Miércoles 30 de marzo

 **TALLER PRESENCIAL - APRENDE A ELABORAR PANES CON MASA MADRE**

Nerea Zorokiain  
Horario: 11.00 h - 13.00 h

**40 €**

Miércoles 30 de marzo

 **TALLER PRESENCIAL - APRENDE A HACER QUESOS VEGANOS FERMENTADOS - NIVEL INICIAL**

Nerea Zorokiain  
Horario: 18.30 h - 20.30 h

**40 €**

Jueves 31 de marzo

 **TALLER PRESENCIAL - APRENDE A HACER QUESOS VEGANOS FERMENTADOS - NIVEL AVANZADO**

Nerea Zorokiain  
Horario: 18.30 h - 20.30 h

**40 €**

Viernes 1 de abril

 **TALLER PRESENCIAL - APRENDE A ELABORAR BEBIDAS PROBIÓTICAS**

Nerea Zorokiain con la colaboración de Kombutxa  
Horario: 17.00 h - 19.00 h

**20 €**

 PRESENCIAL  TALLER DE COCINA  TALLER DE BIENESTAR  CURSO  CHARLA

# terra. veritas

APÚNTATE EN NUESTRA WEB  
WWW.TERRAVERITAS.ES



# 7 ideas para cocinar con fresones



**ALF MOTA**

Ecochef y profesor de cocina saludable | @alfmota

Más dulces, más rojos y menos ácidos que las fresas, los fresones se adaptan fácilmente tanto a recetas saladas como dulces y aportan alegría y vitalidad a tus recetas. Descubre nuevas maneras de tomarlos ahora que llega su temporada.

La dulzura suave del fresón convierte a esta fruta en un ingrediente muy versátil, además de ayudar a equilibrar la acidez del tomate y los fermentados (chucrut, kéfir) y la calidez de alimentos como los pimientos o las especias picantes.

## 1 Batido depurativo

Comienza el día con un batido o un licuado depurativo mezclando fresones con otras verduras y frutas, como apio, hojas verdes, lima, limón, pomelo...

## 2 Yogur con muesli crujiente

Añade a un yogur unos fresones troceados, junto con un muesli de copos de avena y frutos secos, semillas de chía o de lino molidas, nibs de cacao y chips de coco.

## 3 Ensalada de germinados y quinoa

Incorpora unos pocos fresones a una ensalada de hojas de rúcula, germinados de brócoli y de rábano, queso feta y un poco de chucrut; y aliñala con una vinagreta de miso blanco, zumo de limón, tahín y aceite de oliva virgen extra. Para completar el plato

y tomarlo como principal, añade unas cucharadas de quinoa tricolor cocida y unas semillas de cáñamo peladas.

## 4 Aliño con vinagre de umeboshi

Combina un puré de fresones con vinagre de umeboshi y aceite de oliva virgen extra y obtendrás un aliño agridulce con el que condimentar un pescado blanco al vapor o unas verduras, como brócoli, nabos, rábanos y espárragos.

## 5 Guarnición al horno para carnes y pescados

También puedes hornearlos con chirivía, zanahoria y cuñas de hinojo o con unos dados gruesos de apio nabo para disfrutar de una deliciosa guarnición de platos de carne, pescado, seitán, tofu ahumado o tempeh macerado en tamari.

## 6 Sorbete con amazake y plátanos

Un sencillo sorbete de fresones, plátanos congelados y amazake es una propuesta cargada de vitaminas y muy saludable gracias a las propiedades digestivas y probióticas del amazake.

## 7 Tarta con fresas glaseadas y frutos secos

Prepara una base de tarta con nueces, avellanas o almendras picadas, aceite de coco y pasta de dátiles; pon encima una crema de fresas espesada con kuzu y gelificada con agar-agar; y termina con una cobertura roja y brillante de fresas glaseadas en vinagre de coco, un poco de vino tinto o de zumo de uva, sirope de agave, una pizca de sal marina y, si te atreves, un toque de pimienta.



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

1

2

3

4

5

6

7

8



1. Fresón. **ECO.** 2. Apio. **ECO.** 3. Yogur natural. **Pur Natur.** 4. Germinado de brócoli. **Veritas.** 5. Vinagre de umeboshi. **Terra Sana.**

6. Filete de seitán. **Sabbio.** 7. Amasake de arroz integral. **Terra Sana.** 8. Gelatina de agar-agar. **Natali.**



# Pon un granito de avena en tus platos



**MIREIA ANGLADA**

Cocinera profesional | @mireiaanglada\_ecochef

CON LA COLABORACIÓN DE



Sabrosa, ligera, digestiva y rica en proteínas, la avena es uno de los cereales más completos que existen y se ha convertido en imprescindible a la hora del desayuno. Sin embargo, da mucho más de sí y su versatilidad permite hacer y mejorar todo tipo de recetas.

Es cierto que la avena no contiene gliadinas –las proteínas que provocan la intolerancia al gluten– pero sí avenina, una molécula próxima a la gliadina en estructura pero que suele ser bien tolerada por las personas sensibles al gluten. Aunque hoy en día pueden encontrarse copos o harina de avena certificados sin gluten, en caso de intolerancia siempre deben seguirse los consejos del especialista.

La tienes disponible en forma de grano entero (que se come igual que el arroz), bulgur, crema en polvo (harina precocida), harina, copos, bebida vegetal y nata líquida. Esta última es ideal para aportar cremosidad a las salsas y tanto la harina

como los copos dotan a panes y pasteles de un delicioso sabor y una gran firmeza y esponjosidad, siendo el resultado mucho mejor que el obtenido con otros cereales sin gluten. El grano entero debe lavarse bien y dejarse en remojo un mínimo de dos horas o, a ser posible, toda una noche. Para cocerlo, pon una parte de cereal por ocho de agua y deja hervir unas dos horas con una pizca de sal para que el grano se abra y sea más digestivo. Si te gusta el sabor, puedes optar por el bulgur ya precocido, que precisa menos tiempo y combina muy bien con verduras, proteínas vegetales o setas, por ejemplo.

## AGUA DE AVENA PARA LAS DEFENSAS

Hierve dos cucharadas soperas de granos o copos en un cuarto de litro de agua a fuego muy lento entre media hora y dos horas –cuanto más rato hierva, más propiedades nutritivas tendrá el líquido–, cuela y toma el agua caliente o tibia. Bebida regularmente, el agua de avena actúa como antiséptico reforzando el sistema inmunitario.

## EL GRANO ENTERO DEBE LAVARSE BIEN Y DEJARSE EN REMOJO UN MÍNIMO DE DOS HORAS O, A SER POSIBLE, TODA UNA NOCHE.

CONSULTA LA TÉCNICA DE COCINA AQUÍ

### Copos precocinados

Finos o gruesos, los copos son más fáciles de cocinar porque ya han sido precocinados y secados. Con ellos puedes dar textura a purés, preparar muesli o hacer rebozados. Según el tamaño, deben cocerse entre 5 y 20 minutos, pero si buscas una textura cremosa deja cocer durante 10 minutos una medida de copos en cuatro de agua.

### Desayunos muy energéticos

Los copos finos son perfectos para preparar esta conocida receta, ya que se inflan y cocinan más rápido que los gruesos y la textura que se obtiene es más homogénea. O también puedes preparar una granola añadiendo miel, nueces y frutas secas, y tostarla en el horno o la sartén.

### RECETA. PORRIDGE DE AVENA



1



2



3



4



1. Copos de avena. **Biocop**. 2. Bebida de avena. **Natumi**. 3. Crema de avena para cocinar **Lima**. 4. Avena en grano. **Eco Basics**.



# Pollo al limón con patatas



**MARINA RIBAS**

Profesora de cocina saludable y creadora de [www.marinaribas.es](http://www.marinaribas.es) | [@marina.ribas.torres](https://twitter.com/marina.ribas.torres)

Imposible resistirse a esta receta nutritiva, sabrosa y equilibrada que combina la carne magra del pollo con los carbohidratos de la patata y el poder refrescante del limón. Complétala con una ensalada verde y disfruta de un menú ligero y saludable.

## Ingredientes:

- < 1 pollo entero
- < 4 limones
- < 4 patatas
- < 2-3 ramitas de romero fresco
- < Pimienta
- < Sal
- < Aceite de oliva virgen extra

## Elaboración:

- 1.** Precalienta el horno a 220 °C y revisa el pollo, para asegurar que está bien limpio por dentro y sin restos de plumas en las alas y las patas.
- 2.** Unta el pollo con un poco de aceite de oliva, salpiméntalo por ambos lados y colócalo en una fuente grande para horno.
- 1.** Exprime 2-3 limones, hasta conseguir unos 200 ml de zumo y rocía el pollo. Trocea el otro limón a cuartos e introdúcelos dentro del pollo, junto con las ramitas de romero.
- 3.** Pon la fuente en el horno, baja la temperatura a 200 °C y asa durante unos 50 minutos aproximadamente o hasta que esté listo. Puedes saberlo pinchando la carne con un palillo largo: el jugo debe salir blanquecino o transparente, no rosado ni rojizo, lo que indicaría que todavía no está.
- 4.** Ten a mano un poco de zumo de limón mezclado con agua por si durante la cocción se evaporan los jugos, ya que es importante que no se reseque.
- 5.** Mientras el pollo se cocina, pela las patatas, córtalas en gajos, añádeles sal y fríelas en abundante aceite de oliva. Resérvalas sobre un papel de cocina para que absorban el exceso de aceite.
- 6.** Unos minutos antes de sacar el pollo del horno, coloca las patatas fritas en la fuente para que se impregnen de los jugos del pollo y el limón.

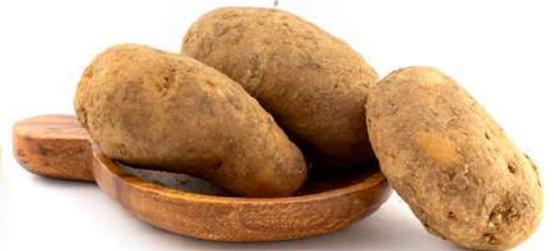


< [shop.veritas.es](http://shop.veritas.es) >

1

2

3



1. Pollo entero. **ECO.** 2. Limón. **ECO.** 3. Patatas. **ECO.**



# Prepárate para la primavera



**MIREIA MARÍN**

Dietista integrativa | @mireiamarin\_dietistapni

## LUNES COMIDA

< Brócoli al vapor con ajo, limón y picadillo de almendra.

< Muslos de pollo rellenos con tomillo.

## CENA

< Ensalada de wakame, tempeh y germinados.

< Berenjenas rellenas de arroz y verduras.

## JUEVES COMIDA

< Paella de arroz con sepia, guisantes, almejas y perejil.

## CENA

< Sopa de miso con cebollino y algas.

< Brocheta de gambas y hortalizas con salsa de soja y sésamo y flan de cuscús.

## MARTES COMIDA

< Ensalada de pasta..

< Dorada al horno con semillas de hinojo y patata panadera.

## CENA

< Salteado de cuscús con brotes de soja, tofu fresco y semillas de girasol.

## VIERNES COMIDA

< Hummus de garbanzos con palitos de zanahoria.

< Tortilla de patata y cebolla.

## CENA

< Ensalada de espárragos trigueros.

## MIÉRCOLES COMIDA

< Puré de brócoli con tahín y crema de almendras.

< Cordero con hinojo y patatas al romero.

## CENA

< Garbanzos al horno con tomillo.

< Tempeh salteado con brotes de soja.

## DESAYUNO

< Café con bebida de almendras.

< Tostadas con tahín tostado y mermelada de higos.

< Zumo de pomelo.

## MERIENDA

< Macedonia de frutas con semillas de amapola y chía.

< Un puñado de almendras e higos secos.

## CONSEJOS

< Escoge alimentos ricos en calcio vegetal como semillas (hinojo, amapola, sésamo, girasol), frutos secos como la almendra, verduras verdes como el brócoli, judías o espinacas, garbanzos, tofu, tempeh e higos secos. También alimentos de origen marino, como las algas, la sepia y el calamar, almejas o pescadito entero.

< Ten en cuenta que el calcio vegetal no se absorbe igual que el de origen animal. El ácido (cítricos, vinagre, etc) ayuda a absorber mejor el calcio.

< ¿Sabías que las especias secas en polvo son un auténtico concentrado de calcio? Algunas, como el tomillo o el orégano, contienen hasta 1500 mg de este mineral por cada 100 g, y una cucharada pequeña de eneldo contiene casi un 20% de la recomendación de calcio.

< ¡Tip batch cooking! Ahorra tiempo y, de una sola vez, prepara lo siguiente: garbanzos hervidos (previamente remojados) para ensalada y hummus; brócoli al vapor y como base para puré; arroz hervido para paella, ensalada y relleno; patata panadera como acompañamiento y para tortilla; cuscús para el salteado y como acompañamiento.



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

1



2



3



1. Tempeh fresco. **Vegetalia**. 2. Bebida de almendras. **Monsoy**. 3. Almendra cruda. **Natura**.



# ¿Cómo evitar los disruptores endocrinos?



**MARTA MARCÈ**

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

En la comida, el medio ambiente y en numerosos productos de consumo abundan los disruptores endocrinos, unas sustancias químicas que se comportan como hormonas sin serlo, desequilibrando el organismo. ¿Sabes cómo reducir el contacto con las mismas? Te lo explicamos...

A diario, y sin darnos cuenta, estamos constantemente expuestos a determinadas sustancias de origen químico que, al penetrar en el cuerpo, interfieren en su equilibrio hormonal. Son los llamados disruptores endocrinos, que tienen la capacidad de acoplarse a los receptores hormonales y alterar su función, actuando como “falsas hormonas” de tres maneras: aumentando la acción de las hormonas, disminuyendo su biodisponibilidad y modificando su comportamiento. Entre las patologías relacionadas con dicha exposición destacan las disfunciones hormonales femeninas (infertilidad, patologías menstruales, miomas, tumores) y masculinas (problemas de próstata, esterilidad), los problemas relacionados con la glándula tiroides y otros trastornos metabólicos, como la obesidad y la diabetes de tipo 2.

## Consumo alimentos ecológicos

Los vegetales ecológicos se cultivan sin pesticidas ni abonos sintéticos y la ganadería ecológica respeta los ritmos de crecimiento de los animales y su bienestar, a diferencia de lo que ocurre en la cría intensiva, donde se suelen usar antibióticos y otros químicos, que actúan como disruptores endocrinos.

## No calientes la comida en papel de aluminio

Cuando calientas los alimentos en un tupper de plástico o en aluminio puede haber una migración de componentes químicos a la comida. Asimismo, si quieres cocinar en papillote, usa papel de horno y no papel de aluminio.

## Rechaza los envases de plástico

Es habitual que el menaje de plástico para guardar alimentos contenga químicos indeseados, especialmente antimonio, ftalatos, estireno y bisfenol A. Lo mejor es utilizar recipientes de vidrio o cerámica.

## Usa menaje de cocina sin teflón

Procura que el menaje del hogar sea de cerámica, madera u otros materiales libres de disruptores y evita las sartenes y ollas con plástico antiadherente tipo teflón. En cuanto a la limpieza, escoge detergentes ecológicos o alternativas naturales, como el vinagre o el bicarbonato.

## Opta por la cosmética natural

Una de las fuentes más importantes de entrada de disruptores endocrinos son los productos de cosmética e higiene, por lo que es fundamental elegir cosmética natural y ecológica certificada, que está libre de parabenos, ftalatos, triclosán... Los protectores solares no ecológicos contienen una gran cantidad de ingredientes sintéticos, como la benzofenona-3, de modo que

**PARA SABER MÁS SOBRE LOS DISRUPTORES ENDOCRINOS EN LA ALIMENTACIÓN Y SU IMPACTO EN LA SALUD HORMONAL NO TE PIERDAS ESTE VÍDEO Y DÉJANOS UN COMENTARIO SI TE HA GUSTADO.**





MÁS DE  
**200**  
PRODUCTOS  
CON UN  
**20% DTO.**



TODA UNA GENERACIÓN  
**veritas**

LEVANTA LA MANO EN LA LUCHA CONTRA  
**¡EL CÁNCER DE MAMA!**



El 100 %  
de los beneficios de la  
venta se donan a asociaciones  
locales que colaboran en  
la lucha contra el cáncer  
de mama.

**DESODORANTE ECOLÓGICO  
Y SOLIDARIO VIRIDIS PARA CUIDAR  
LA SALUD DE TODAS LAS MUJERES**

