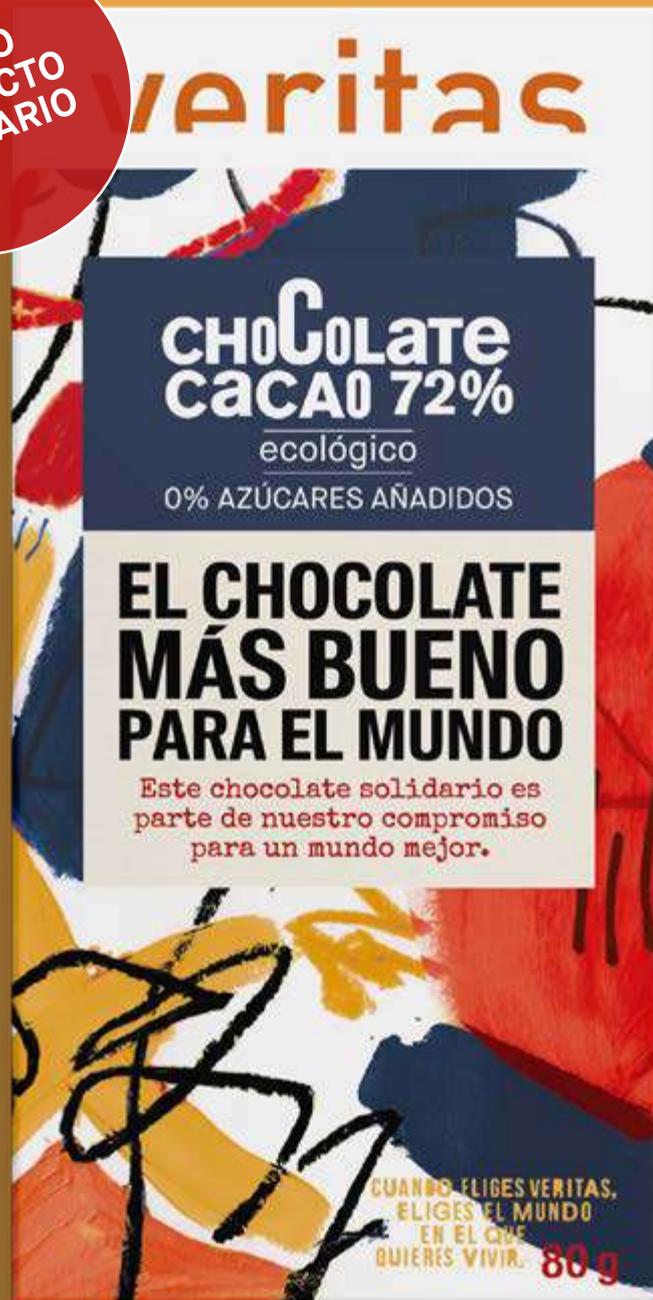


veritas

IN.142
ABRIL 2022

NUEVO
PRODUCTO
SOLIDARIO



veritas.es
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 CO₂, 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



Anna Hernández | Andrea Rodoreda
Equipo Editorial Revista

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), **una de cada cuatro personas sufre o sufrirá algún trastorno de salud mental a lo largo de su vida**. Muchos de nosotros pensamos que el trastorno mental es algo que le ocurre al vecino o al familiar de alguna otra persona; pero ¿qué pasa cuando oímos estos datos? Que la percepción de todo cambia y nos damos cuenta de que esta realidad es más próxima de lo que imaginamos.

Todos podemos ser “esta otra persona” en algún momento de nuestras vidas, **ya que la salud mental es un tema que afecta a todo el mundo por igual**. Aunque teóricamente pueda haber personas con más predisposición que otras a estos trastornos, los factores ambientales pueden afectar de manera determinante en su aparición; por eso, **todo el mundo está expuesto**.

Los trastornos de salud mental han sido **silenciados socialmente y estigmatizados** durante mucho tiempo. En los últimos años, el mundo ha empezado a tomar conciencia de que la salud mental es un tema importante, pero **aún nos queda mucho por avanzar y por hacer. Romper el estigma es un trabajo de toda la sociedad**.

En Veritas tenemos el compromiso de hacer de nuestro mundo un lugar mejor; por este motivo, **queremos dar visibilidad a la salud mental y apoyar a las asociaciones locales que la tratan**. Siguiendo este propósito, en la revista del mes de abril te presentamos el **chocolate solidario Veritas**, con el compromiso de **dar el 100% de los beneficios de su venta** a asociaciones que trabajan para la prevención, el tratamiento y la recuperación de personas con problemas de salud mental. Además de ser solidario, este chocolate también está muy bueno, porque tiene un **72% de cacao y un 0% de azúcar**, ya que está endulzada con eritritol y fibra de agave.

Hazte con tu chocolate y ¡pon tu granito de cacao por la salud mental con el chocolate ecológico y solidario Veritas!

6 **ES TIEMPO DE...**

Abril: nutrientes que previenen enfermedades
Anna Torelló

10 **SALUD**

Fermentados: la revolución de las bacterias
Soy como como

16 **CONSEJOS DE XEVI**

¿Te sienta mal el sorbitol??
Xevi Verdaguer

18 **DIVERSIDAD**

Guía práctica para padres
Mai Vives

24 **FAMILIA**

Enseña a tu hijo a comer con el 'baby led weaning'
Soy como como

28 **BIENESTAR**

Sea como sea tu pelo..., jusa un champú ecológico!
Nuria Fontova

30 **BOTIQUÍN**

¡Libérate de la astenia primaveral!
Ecorganic



32

SALUD HORMONAL

¿Por qué tienes antojo de chocolate con la regla?

Marta León

34

ENTREVISTA

Dr. Miquel Bernardo, catedrático de Psiquiatría y consultor senior del Hospital Clínic de Barcelona

Adam Martín



36 **ANÁLISIS COMPARATIVO**

Papilla y potitos ecológicos: calidad y sabor para tu bebé
M. D. Raigón

39 **FONDO DOCUMENTAL**

La dieta ecológica estimula el desarrollo intelectual

40 **NUESTRO OBRADOR**

Cruasán de semillas: ¿jaún no lo has probado!?

42 **COMPAÑEROS DE VIAJE**

Kenshō

45

SOSTENIBILIDAD

Continuamos creando impacto positivo como B Corp



46 **ESPECIAL VERITAS**

Los productos Veritas más queridos de primavera

47 **VERITAS LAB**

Vinagre de manzana: bueno para tu cocina y para tu salud

50 **SOMOS CONSCIENTES**

Pon tu granito de cacao por la salud mental

52 **TERRA VERITAS**

Talleres presenciales y online de cocina y bienestar

54 **¡SÁCALE PROVECHO!**

Del puerro, hasta el tallo
Alf Mota

56 **TÉCNICAS DE COCINA**

La polenta, energía sin gluten
Mireia Anglada

58

RECETA DEL MES

Huevos al horno con verduras y tomates secos

Gina Estapé



60 **MENÚ**

Mente sana y en forma
Mireia Marín

62 **LA ESPECIALISTA**

El diccionario del sistema digestivo
Nerea Zorokiain Garin



Abril: nutrientes que previenen enfermedades



ANNA TORELLÓ
Dietista / Nutricionista | @thehappyavocadoo

¿Sabías que se pueden prevenir enfermedades a través de los alimentos y sus propiedades? Sin embargo, para beneficiarnos del efecto positivo de los nutrientes presentes en frutas y verduras los expertos recomiendan un consumo mínimo de

Con el objetivo de combatir la obesidad y otras enfermedades no transmisibles, la Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO), recomiendan –junto con la práctica de actividad física– una alimentación saludable que incluya un consumo mínimo de 400 gramos de frutas y verduras al día, excluyendo patatas y otros tubérculos, ya que las frutas y las verduras aportan una gran cantidad de vitaminas, minerales, fibra y otros nutrientes indispensables para el correcto funcionamiento del organismo.

Antioxidantes

Durante el mes de abril, los frutos rojos, como las fresas y los arándanos, siguen siendo los protagonistas. Ricos en antioxidantes como la vitamina C y las antocianinas, ambas frutas ostentan propiedades antiinflamatorias, por lo que es interesante incluirlas en la dieta si sufres algún tipo de enfermedad proinflamatoria o autoinmune. Los rabanitos y la remolacha también tienen vitamina C, además de ser diuréticos y fuente de óxido nítrico, que mejora la salud cardiovascular aumentando el flujo sanguíneo y el suministro de oxígeno a tejidos y órganos.

Fibra soluble

La manzana destaca por su contenido en pectina, un tipo de fibra soluble que ayuda a controlar los niveles de glucosa en sangre y regula el tránsito intestinal. Es capaz de aumentar el volumen de las heces a la vez que suaviza los bordes y confiere al bolo alimentario la cualidad de ser resbaladizo, lo que impide el estreñimiento; del mismo modo, es capaz de absorber el exceso de líquido en el intestino, mejorando los síntomas de diarrea.

Compuestos de azufre

Continúa la temporada de crucíferas con otros tipos de coliflor, un alimento interesante en la prevención del cáncer gracias a su contenido en compuestos de azufre, que impiden el proceso de duplicación de células cancerosas, y a los antioxidantes, que protegen contra los radicales libres. Las variedades de coliflor verde o morada contienen más vitaminas y flavonoides y la morada –al igual que los arándanos– posee antocianinas, el antioxidante encargado de darle color. Si su consumo te causa molestias intestinales y gases, es recomendable combinarlas con especias carminativas: hinojo, cúrcuma, comino, jengibre, menta, clavo...

¿SABÍAS QUE LAS MANZANAS ECOLÓGICAS LAS PUEDES COMER TRANQUILAMENTE CON PIEL?

Los productos utilizados en agricultura no ecológica son persistentes y difíciles de eliminar solo con agua. Pasa lo mismo con algunos de los productos de encerado que se usan para embellecer el aspecto externo de algunas manzanas no ecológicas. En cambio, las manzanas ecológicas están libres de pesticidas y residuos químicos, por lo que te las puedes comer tranquilamente sin pelar y beneficiarte de los muchos nutrientes que se acumulan en la piel.



MÉS INFORMACIÓ



ABRIL



Coliflor



Puerros



Remolacha



Fresón



Rabanitos



Manzana royal



Arándanos

Frutas y verduras de temporada



HAMBURGUESAS DE REMOLACHA

Ingredientes:

- < 500 g de garbanzos cocidos
- < 2 remolachas hervidas
- < 2 huevos
- < 1 diente de ajo
- < 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- < Sal
- < Pimienta negra
- < Curri
- < Comino
- < Orégano

Elaboración:

- 1.** Tritura la remolacha y el ajo, y reserva.
- 2.** En un bol, chafa los garbanzos con un tenedor y agrega el resto de ingredientes.
- 3.** Mezcla bien hasta obtener una masa homogénea.
- 4.** Haz bolas con las manos y ayudándote de un cilindro haz hamburguesas.
- 5.** Cocina las hamburguesas al horno o en la sartén y las que te sobren guárdalas en la nevera o congélaslas.



 < shop.veritas.es >

1



2



3



4



5



6



1. Garbanzos. **Veritas.** **2.** Huevos. **Veritas.** **3.** Ajo. **ECO.** **4.** Aceite de oliva virgen extra. **Veritas.** **5.** Sal. **Medsalt.** **6.** Pimienta. **Artemis.**



Disfruta la gama de productos Biosabor

B^{io}Sabor

www.biosabor.com
950 700 100

CONSULTA GRATUITA OnLine DE NUTRICIÓN
Canal Salud en biosabor.com

facebook.com/empresabiosabor
twitter.com/biosabor_agro
instagram.com/biosaborsat



Coren Alimentos de Galicia

LOS CERDOS ECOLÓGICOS...

...son de RAZA DUROC y están CERTIFICADOS por el Consello Regulador da Agricultura Ecolóxica de Galicia (CRAEGA)

...criados en LIBERTAD en los CAMPOS GALLEGOS

LA MADURACIÓN DRY AGED...

...es un proceso que aumenta el AROMA y SABOR de la carne

...disminuye su dureza, consiguiendo una carne **MÁS TIERNA**

...incrementa la retención de agua, volviendo la carne **MÁS JUGOSA**

www.coren.es

Sección Gourmet

CERDO ECOLÓGICO DUROC MADURADO DRY AGED.

✓ Sabor y aroma más intensos.
✓ Carne más tierna y jugosa.



Fermentados: la revolución de las bacterias

CON LA COLABORACIÓN DE **soy
como
como**

Gracias a su riqueza en bacterias beneficiosas para la microbiota intestinal, los alimentos fermentados se consideran probióticos y atesoran multitud de propiedades beneficiosas para la salud: facilitan la digestión, favorecen la absorción de nutrientes, fortalecen las defensas...

Todas las partes del cuerpo que están en contacto con el exterior están repletas de microorganismos que nos ayudan a realizar funciones básicas, como la digestión y el buen funcionamiento del sistema inmunitario. De hecho, los últimos estudios afirman que una microbiota sana contribuye a protegernos de enfermedades degenerativas, intolerancias, alergias y una larga lista de patologías.

Aliados del sistema digestivo

El sistema digestivo es el encargado de asimilar los diferentes nutrientes que ingerimos a través de la comida que tanto pueden crear un entorno equilibrado como afectar directamente a la microbiota. Para lograr un entorno saludable, es necesario consumir alimentos vivos, llenos de probióticos, que se implantan en las paredes del sistema digestivo y potencian la recuperación de la salud de forma natural. Las verduras y hortalizas fermentadas son ricas en probióticos y prebióticos: la combinación perfecta para que crezcan los microorganismos y se asienten en el sistema digestivo, ya que han sido cultivados en un ambiente similar.

Protegen de las infecciones

Entre las muchas cualidades de los fermentados destaca su capacidad de repoblar la microbiota; mejorar la digestión y asimilación de los alimentos, ya que al predigerirlos los órganos encargados de digerirlos no se agotan; depurar el

organismo, porque eliminan y neutralizan toxinas y residuos que se acumulan en diferentes partes del cuerpo; y prevenir ciertas infecciones, gracias a que una microbiota en buen estado es capaz de compensar la invasión de otras bacterias que pueden causar múltiples perjuicios.

CANTIDAD DIARIA RECOMENDADA

La cantidad de probióticos a consumir depende de cada persona y sus características. Si gozas de buena salud, el consumo debe ser variado y en pequeñas cantidades: por ejemplo, unas dos cucharadas y una bebida probiótica para una persona de unos 60 kilos. En caso de padecer alguna patología o tener una necesidad especial, es fundamental acudir al especialista, que te asesorará sobre los fermentados más indicados para cada situación concreta. Asimismo, no olvides combinar diferentes fermentados para lograr una gran variedad de microorganismos; si siempre consumes los mismos te estarás perdiendo las ventajas de otras cepas que son necesarias para equilibrar tu bosque interior.

EL SISTEMA DIGESTIVO ES EL ENCARGADO DE ASIMILAR LOS DIFERENTES NUTRIENTES QUE INGERIMOS A TRAVÉS DE LA COMIDA, QUE TANTO PUEDEN CREAR UN ENTORNO EQUILIBRADO COMO AFECTAR DIRECTAMENTE A LA MICROBIOTA.



RECETA. JUDÍAS Y COL KALE CON MISO

 < shop.veritas.es >



1. Kéfir de cabra. El Cantero de Letur. 2 Kéfir de coco. Naturgreen. 3. Kimchi. Biona. 4. Kombucha de manzana y jengibre. Kombutxa





NINGÚN AGUA ES MÁS
SALUDABLE

Font Vella

APORTE MINERAL DE ORIGEN ÚNICO



ii Que ganas de
una *hamburguesa*,
de buen tiempo y
SOLETE !!

www.ecologicadelospirineos.com

ORGANIC MEAT
veritas

ECOLOGICA DELOSPIRINEOS

Ecomil Gama nature

¡Especialistas sin azúcar!



www.ecomil.com

facebook.com/ecomiloficial/

instagram.com/ecomiloficial/

 **HOLLINGER** JUICE
FROM NATURE WITH LOVE!



Los más pequeños
son nuestro tesoro
más grande.

Sin
azúcares
añadidos

Cálculo simple
60% zumo de fruta
+40% agua sin gas
= 100% hidratado





KOMVIDA:

EL REFRESCO CON
PROBIÓTICOS
QUE TE DA VIDA

KOMVIDA.COM



UN DESCAFEINADA Y DELICIOSA MAÑANA

DESCUBRA NUESTRA SABROSA ALTERNATIVA AL CAFÉ



bio

vegan





¡ Prueba nuestros snacks
Bio y saludables !



MASTRIGO BIO GOURMET, S.L. - Pol. Ind. El Semolilla. Calle B, nave 6. - 30640 Abanilla. Murcia. España.
Tel: (+34) 968 85 95 83 - info@mastrigo.com - www.mastrigo.com

Facebook: @MastrigoBio
Instagram: @mas_trigo
Twitter: @Mas_Trigo

proyecto salud



Apicomplet infantil
potencia su desarrollo
físico e intelectual,
y estimula su apetito.
Para el proyecto salud
de los que más quieres



Apicomplet Infantil
ahora certificado ecológico!

Apicomplet infantil es de sabor agradable.
Contiene miel de azahar, jalea real fresca,
polen y escaramujo.

nielar
FOODS BY BARCELONA

MIELAR S.R. GUITARD 70, 08014 BARCELONA
TF 933 220 125 - WWW.MIELAR.COM



¿Te sienta mal el sorbitol?



XEVI VERDAGUER
Psiconeuronmunólogo | xeviverdaguer.com | [@academioxeviverdaguer](https://www.instagram.com/academioxeviverdaguer)

Algunos vegetales y frutas, como los que llevan hueso (ciruela, melocotón, aguacate, albaricoque...), son naturalmente ricos en sorbitol, un poliol que tomado en exceso puede provocar desajustes gastrointestinales, como gases, hinchazón o diarrea.

El sorbitol es un poliol (alcohol de azúcar) que se absorbe en el intestino delgado mediante un enzima transportador que comparte con la fructosa, el GLUT5. Cuando este no funciona correctamente o hay alguna alteración en el epitelio intestinal, se producen gases, diarrea, urgencia para ir al baño, hinchazón y calambres abdominales que empeoran cuando el sorbitol se ingiere junto con otros azúcares debido al efecto sumatorio. En personas sanas, el sorbitol y la fructosa se absorben bien cuando se ingieren individualmente; sin embargo, cuando se consumen juntos la absorción puede ser incompleta y causar problemas gastrointestinales. Si sufres de colon irritable, es aconsejable seguir una dieta baja en ambos azúcares y no tomarlos nunca a la vez.

La cantidad sí importa

Una dosis de 10 g de sorbitol en un organismo sano puede provocar gases e hinchazón abdominal, mientras que una dosis de 20 g puede suponer problemas más im-

portantes, como dolor abdominal y diarrea. Y si la cantidad supera los 20 g al día, es posible que la diarrea vaya acompañada de deshidratación y pérdida de peso.

Controla lo que comes

Una vez que se tiene el diagnóstico de intolerancia, el primer paso es limitar los alimentos ricos en sorbitol: pimiento verde, maíz dulce, manzana, pera, albaricoque, nectarina, melocotón, ciruela, aguacate, cerezas, sandía, frutas deshidratadas (pasas, ciruelas pasas, dátiles, higos), coco, harina de coco, agua de coco y aloe vera. Y aunque los motivos de la diarrea asociada a la intolerancia son multifactoriales, y el abordaje varía en función de cada persona, existen algunas soluciones, como consumir glucosa o almidón –tomando la fruta con pan o una torta de arroz, por ejemplo– y evitar los polifenoles que inhiben el GLUT5 y están presentes en el té verde, la manzanilla, el vino, las cerezas, las manzanas, el apio o el perejil.

SI SUFRES DE COLON IRRITABLE, ES ACONSEJABLE SEGUIR UNA DIETA BAJA EN AMBOS AZÚCARES Y NO TOMARLOS NUNCA A LA VEZ.

Ojo con el “sin azúcar”

Fíjate bien en las etiquetas de las bebidas, alimentos procesados, productos dietéticos, chicles o caramelos que indiquen que son “sin azúcar”, ya que el sorbitol también se produce de forma sintética y se usa como edulcorante, bajo el nombre de E-420, para mejorar el sabor. De hecho, en la letra pequeña de los envases se suele advertir que “el consumo excesivo puede tener un efecto laxante”.

LAS MEJORES ALTERNATIVAS AL SORBITOL

Los polioles más saludables son el xilitol y el eritritol: el primero está indicado para prevenir las caries y ayuda a mineralizar los dientes, por lo que suele usarse en chicles y caramelos en lugar de azúcar, mientras que el segundo da menos problemas de gases y se tolera mejor en caso de colon irritable.



 < shop.veritas.es >



1. Tortitas de arroz. **Biocop**. 2. Eritritol. **Naturgreen**.





Guía práctica para padres



MAI VIVES
Consultora de nutrición y salud

Durante los primeros meses de vida, tu hijo cambia día a día y precisa atenciones constantes, principalmente en lo referente a alimentación, higiene y cuidados.

La OMS recomienda alargar al máximo la lactancia materna; sin embargo, hacia los cuatro meses tienes que incluir en su dieta otros alimentos que convivirán con la lactancia hasta que el pediatra lo indique. Es el momento de las papillas y los purés y, aunque puedes prepararlos en casa, te ofrecemos la opción ya envasada: ecológica, totalmente controlada y libre de conservantes y aditivos químicos.

< **Leche de continuación.** Puede ser tanto de vaca como de cabra y posee el justo equilibrio entre proteínas, carbohidratos y ácidos grasos poliinsaturados.

< **Papillas.** Las primeras papillas de cereales se pueden preparar con arroz integral, avena o quinoa. Más adelante, se introducirán el mijo o el trigo sarraceno, y posteriormente, el centeno, el trigo o la espelta.

< **Potitos.** Los ecológicos se someten a los controles que exige el mercado no ecológico más los específicos de la producción ecológica y algunos se pasteurizan con el sistema HPP, que mantiene intactas las características nutritivas y organolépticas de los ingredientes.

Los tenemos de verduras, de verduras con arroz, de legumbres con quinoa y de verduras con carne, pescado o pollo.

< **Compotas de fruta y pouches.** Están disponibles de frutas cocidas sin azúcares añadidos o de frutas crudas en puré, de un solo sabor o combinados. En ocasiones, incluyen avena o cereales, lo que les proporciona más consistencia.

< **Galletas de dentición.** Pensadas para cuando salen los dientes, no se desmenuzan y se deshacen en contacto con la saliva.

El baño: un momento muy especial

Recuerda que la piel de tu hijo es cinco veces más fina que la de un adulto y especialmente sensible a los ingredientes químicos presentes en los productos no ecológicos. La avena y la caléndula son dos ingredientes habituales en la cosmética ecológica para bebés: la primera nutre y suaviza y el aceite de caléndula –que se extrae por maceración de la flor– regenera, evita irritaciones y es desinfectante, antiinflamatorio y cicatrizante.



< **Gel y champú.** Atesoran un elevado porcentaje de aceites vegetales y extractos naturales de plantas y suelen tener un pH 6.5, adecuado para la piel infantil. Para los primeros baños, también están las leches suaves sin aclarado, que no contienen jabones ni conservantes.

< **Aceites corporales.** Hidratan profundamente y son ideales para después del baño o para hacer un masaje en cualquier momento.

< **Crema facial.** El eczema atópico suele aparecer en las mejillas, que se irritan y descaman fácilmente. Las cremas con malva o caléndula calman el picor y atenúan las rojeces.



ES EL MOMENTO DE LAS PAPILLAS Y LOS PURÉS Y, AUNQUE PUEDES PREPARARLOS EN CASA, TE OFRECEMOS LA OPCIÓN YA ENVASADA: ECOLÓGICA, TOTALMENTE CONTROLADA Y LIBRE DE CONSERVANTES Y ADITIVOS QUÍMICOS.

 < shop.veritas.es >



1. Leche para lactantes. **Holle.** **2.** Leche caprea. **Babybio.** **3.** Papillas de arroz. **Hipp.** **4.** Papillas de cereales y quinoa. **Smileat.** **5.** Puré de verduras con pollo. **Babybio.** **6.** Puré de verduras con merluza. **Smileat.** **7.** Pouch de manzana, arándanos y fresas. **Babybio.** **8.** Galleta dentición. **Babybio.**

¿Cómo cuidar la zona del pañal?

La dermatitis del pañal es un problema muy frecuente y el uso de pañales de baja calidad, con plásticos que no permiten la transpiración, puede contribuir a su aparición. Con frecuencia, el problema se soluciona utilizando pañales hechos con materiales biodegradables.

◀ **Pañales desechables.** La degradación de los pañales ecológicos dura unos siete años frente a los 200 que tardan los no ecológicos, gracias a que la mayor parte de sus componentes son de origen natural, como almidones de maíz y patata.

◀ Pañales de tela. Se lavan en la lavadora y duran meses, debido a sus materiales y a que se ajustan a medida que el pequeño crece. Aunque el exterior suele ser impermeable, la tela en contacto con la piel es de fibras naturales.

◀ Toallitas húmedas. Su fórmula hipoalérgica -libre de parabenos y conservantes sintéticos- incluye aceites esenciales de ylang-ylang, geranio y manzanilla para limpiar, humectar y proteger. Hechas de algodón ecológico y procesadas de forma sostenible, se reintegran al medio ambiente de forma natural en un plazo de dos a cinco años frente a los insostenibles 300-600 años de las no ecológicas.

◀ Cremas protectoras. Para preservar la piel de la humedad de la orina y cuidar el área del pañal, se elaboran con aceites de sésamo o de coco y contienen extractos calmantes y regeneradores, como la malva o la caléndula.

LA DERMATITIS DEL PAÑAL ES UN PROBLEMA MUY FRECUENTE Y EL USO DE PAÑALES DE BAJA CALIDAD, CON PLÁSTICOS QUE NO PERMITEN LA TRANSPIRACIÓN, PUEDE CONTRIBUIR A SU APARICIÓN. CON FRECUENCIA, EL PROBLEMA SE SOLUCIONA UTILIZANDO PAÑALES HECHOS CON MATERIALES BIODEGRADABLES.



Provoquemos
UN CAMBIO

**EN VERITAS
BAJAMOS EL IVA
DE LOS PAÑALES
DEL 21% AL 4%**

SÚMATE Y FIRMA PARA
CAMBIAR LAS LEYES.

Ventajas a través
de nuestra App



< RECOMENDADOS >

MONSOY

- DESDE 1992 -



DESCUBRE
NUESTRA NUEVA
MONSOY AVENA
¡SIN AZÚCARES!



0%
AZÚCARES



PASTORET
FUNDADA 1992
* FAMILIA PONT *

Extraordinarios
por naturaleza



Kéfir Ecológico



Natural Ecológico

...

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

...



Natural 0% Ecológico



Plátano Ecológico



www.pastoret.com



SNACK PARA PICAR ENTRE HORAS

Un ligero gran placer



Tortitas bio 2x3 maíz choco

Tortitas elaboradas con maíz y con una rica capa de chocolate negro.



Tortitas bio 2x3 espelta choco

Tortitas elaboradas con granos espelta con una capa de delicioso chocolate negro.



Tortitas bio 2x3 arroz choco

Ligeras y crujientes tortitas de arroz integral bañadas con una capa de suave chocolate negro.



www.santiveri.com



MAESTROS AHUMADORES DESDE 1891

LÍDERES EN CALIDAD, LÍDERES EN SOSTENIBILIDAD

Comprometidos con darte lo mejor del mar, cuidando de él



En Skandia ofrecemos una gama de productos incomparable que destaca por su sabor, calidad y origen. Estamos comprometidos con la acuicultura ecológica y sostenible y con la pesca respetuosa con el medio. Elaboramos nuestra materia prima, de primera calidad, con procesos tradicionales, como el ahumado natural o el secado a mano con sal seca. Skandia, garantía de calidad y sostenibilidad.

www.skandiaahumados.es

PRODUCCION ECOLOGICA
PRODUCAO BIOLÓGICA



Enseña a tu hijo a comer con el ‘baby led weaning’

CON LA COLABORACIÓN DE **soy como como**

El objetivo de este método es que los bebés descubran los alimentos sólidos sin pasar por la fase de triturados y como si de un juego se tratara: ellos mismos cogen la comida con sus manitas y se la llevan a la boca en función de sus señales innatas de hambre y apetencias.

También conocido como “alimentación complementaria a demanda”, el baby led weaning (BLW) permite que el pequeño vaya descubriendo por sí mismo las texturas, colores, olores y sabores de alimentos nuevos que, a partir de ahora, empezarán a formar parte de su dieta. Según la OMS, durante los seis primeros meses de vida, los bebés deben alimentarse únicamente a base de leche materna –o leche de fórmula si la lactancia no es posible– y a partir del sexto mes ya pueden comenzar la alimentación complementaria. Es entonces cuando se puede optar por el BLW como alternativa a las papillas y purés, siempre teniendo en cuenta que, de los seis a los doce meses, la leche materna seguirá siendo el alimento principal.

Previene la obesidad y fomenta hábitos saludables

Entre sus principales beneficios está la circunstancia de que el bebé se autorregula en función de su sensación de saciedad o de hambre, por lo que al respetar esas señales se previene la obesidad a largo plazo. Y el hecho de que los niños coman alimentos que forman parte de la dieta de los padres ayuda a promover desde edades tempranas unos hábitos de alimentación saludable.

¿Cuándo empezar?

La edad no es el único factor que hay que tener en cuenta; también es importante que el pequeño se sostenga sentado, sin caer hacia delante ni a los lados, y que su coordinación ojos-manos-boca sea adecuada para poder coger lo que ve y llevárselo a la boca sin problemas. Recuerda que cada niño es distinto y tanto pueden estar preparados a los seis como a los siete meses, por lo que hay que tener paciencia y ofrecer un ambiente divertido y relajado, en el que no caben las prisas

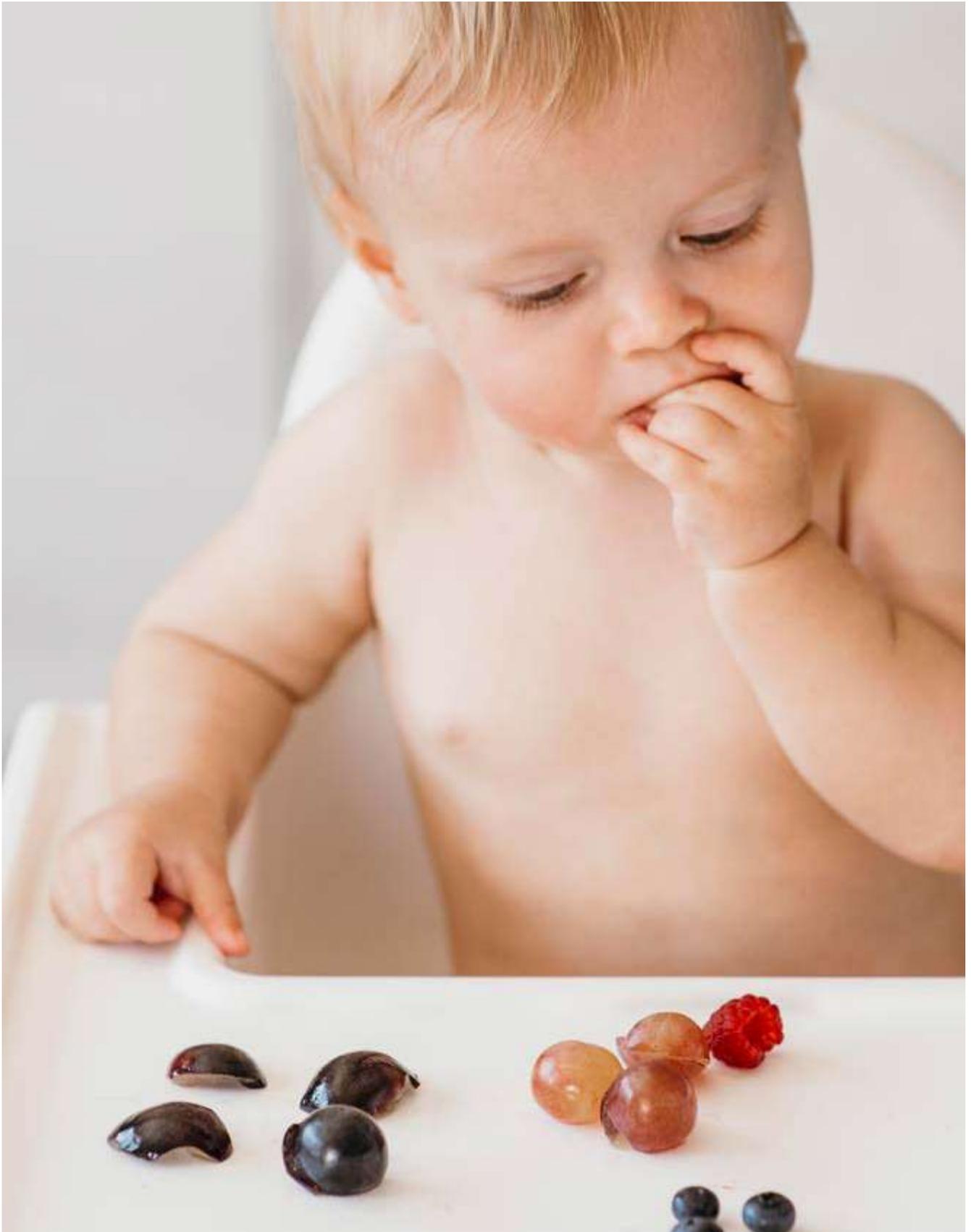
ENTRE SUS PRINCIPALES BENEFICIOS ESTÁ LA CIRCUNSTANCIA DE QUE EL BEBÉ SE AUTORREGULA EN FUNCIÓN DE SU SENSACIÓN DE SACIEDAD O DE HAMBRE.

¿Qué debes vigilar?

El atragantamiento es el riesgo más importante de este método y para evitar problemas nunca debes ofrecer al niño alimentos crudos. Las verduras y frutas más duras, como la manzana, hay que cocinarlas al vapor para que estén blandas y el punto de cocción ideal es cuando el alimento no se deshace al cogerlo, pero puede aplastarse con la encía o con la lengua y el paladar.

Alimentos que evitar hasta los tres años

Existen una serie de alimentos que, por tamaño o consistencia, es fundamental rehusar hasta los tres años como mínimo. Hablamos de verduras crudas manzana cruda, gajos de mandarina con la piel blanca muy dura –que puede quedarse adherida al paladar–, frutos secos, semillas, tomates cherry, guisantes poco blandos, maíz, jamón ibérico, palomitas, caramelos, salchichas, carnes procesadas y cualquier alimento duro que el bebé no sea capaz de chafar en la boca por sí mismo. Y, sobre todo, no dejes a su alcance aquellos alimentos que suelen comerse enteros, como cerezas, uvas, frutos del bosque, aceitunas...





Sigue las aventuras de nuestra granja en



@xanceda

casagrandexanceda.com

PRIMAVERA VEGANA CON LA FAMILIA

Taifun



SE ACERCA LA PRIMAVERA Y QUÉ MEJOR QUE DISFRUTARLA JUNTOS

¿Qué hay más divertido que sentarse al aire libre con toda la familia y disfrutar de una buena comida? Nuestra variedad de tofu ofrece algo para todos los gustos: los "creativos" de la familia marinan el tofu natural ellos mismos. Los que prefieren algo más sencillo optan por las salchichas de tofu o los filetes fritos finamente picantes. Lo que todos los productos de nuestra familia de tofu tienen en común: soja orgánica de Europa e ingredientes de alta calidad.



www.taifun-tofu.com

WINE-MODERATION
ELIBRE I CONFPARET, 7 CM DA
IN UNO SGLIO DI SOTTILITÀ CON MANTIGLIANA



VINYA
nostra
carácter mediterráneo

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/vinyanosta



CCPAE



Distribuido por



E

A

La Vida
Vegan

V

N



Nuevo envase
de 600g

ecológico
vegano, sin aceite de palma,
comercio justo & sin gluten

G

Sea como sea tu pelo..., ¡usa un champú ecológico!

NURIA FONTOVA
Periodista especializada en belleza y salud

Los champús ecológicos y naturales están especialmente formulados para nutrir, fortalecer y proteger tu cabello. No contienen inductores de espuma ni fragancias sintéticas y sus activos son de origen natural y sostenible.



Para comprobar que un champú es realmente ecológico fíjate en la certificación que lo garantiza y revisa la lista de ingredientes, en la que nunca deben figurar siliconas de origen petroquímico (amodimethicone, glycol distearate), activos sintéticos (niacinamide, pyridoxine HCl), tensioactivos irritantes (sodium laureth sulfate, cocamidopropyl betaine), etc. Además, esas sustancias artificiales que se liberan por los desagües no siempre pueden ser filtradas en las plantas de tratamiento de aguas residuales y acaban en los océanos, afectando a la flora y fauna marinas. Los ecológicos solo contienen ingredientes naturales obtenidos de manera sostenible y la mayoría de las veces los envases son biodegradables y reciclables, con el objetivo de reducir el uso de plásticos.

¿Lo notas seco y áspero?

Los componentes sintéticos de los champús no ecológicos eliminan progresivamente los aceites naturales del cabello, reseándolo, causando encrespamiento y abriendo las puntas. Cuando el objetivo es nutrir y reparar, elige ingredientes como la manteca de karité o los aceites de argán, almendra o coco, que sellan la humedad y combaten el encrespamiento.

¿Es demasiado fino y sin volumen?

Para mejorar la calidad y la densidad de tu melena busca activos que incrementen la circulación sanguínea (romero), refuercen los folículos pilosos (ginseng) y favorezcan el crecimiento (lavanda).

¿El problema es la grasa, la caspa, los picores...?

El cuero cabelludo posee una capa de sebo natural que actúa como escudo protector, pero el uso continuado de champús con químicos puede acabar con dicha película, causando sequedad, picor e incluso un efecto rebote, produciéndose un exceso de grasa para compensar esa sequedad extrema. Los ingredientes más adecuados son la caléndula (emoliente e hidratante), el eucalipto (elimina impurezas y aumenta la elasticidad) y el árbol del té (reduce la caspa).

¿Tu color es natural o teñido?

Si llevas el cabello teñido o con mechas, los químicos pueden alterar el color, haciendo que pierda intensidad. Lo mejor es utilizar un champú a base de aloe vera: es antioxidante e hidrata profundamente. Y si el color de tu pelo es natural, los ingredientes ecológicos te ayudan a realzarlo: la manzanilla mantiene y aclara el rubio, mientras que la salvia aporta un brillo excepcional a los castaños.

AL LAVARLO, MASAJEA EL CUERO CABELLUDO

Una de las claves para la buena salud del cabello es activar la circulación del cuero cabelludo, lo que facilita que los nutrientes penetren hasta la raíz del pelo. El momento idóneo es durante el lavado: ponte champú en las palmas de las manos, frótalo y masajea suavemente el cuero cabelludo con las yemas de los dedos durante un par de minutos.

 < shop.veritas.es >



1. Champú de naranja y coco. **Santé.**
2. Bio gel champú con miel. **Ecorganic.**
3. Champú revitalizante con ginseng. **Corpore Sano.**
4. Champú para cabello desvitalizado. **Mon.**
5. Champú de romero. **Urtekram.**
6. Champú de lavanda. **Urtekram.**
7. Champú para cabellos delicados. **Corpore Sano.**
8. Champú de árbol del té. **Jason.**



¡Libérate de la astenia primaveral!

AMANCAY ORTEGA

Dietista-nutricionista especialista en fitoterapia y complementos

Tienda T049 | Sant Pere de Ribes

Adaptarse a la nueva estación supone un esfuerzo extra para el organismo y es habitual que se traduzca en falta de energía, debilidad, agotamiento mental... Aunque el cuerpo es perfectamente capaz de aclimatarse por sí mismo, es posible que necesite una ayuda, y los complementos naturales te ofrecen recursos para agilizar el proceso y recuperar la vitalidad.

Para hacer frente a los síntomas asociados a la astenia primaveral es importante potenciar el sistema nervioso. ¿Cómo conseguirlo? Descansa adecuadamente entre siete y ocho horas diarias, evita el uso de pantallas dos horas antes de acostarte, mantén a raya el estrés, haz ejercicio, aliméntate de manera equilibrada y saludable para asegurar un completo aporte de nutrientes y, si fuera necesario, toma algún suplemento específico.

Melatonina

La producción de esta hormona encargada de regular el ciclo del sueño-vigilia puede disminuir por el estrés, la edad, el cambio de huso horario, la medicación, etc. Tomar una cápsula al día dos horas antes de ir a la cama te ayudará a conciliar el sueño.

Omega-3 dha

Los ácidos grasos omega-3, principalmente el DHA, poseen una gran capacidad antiinflamatoria y son necesarios para fortalecer las neuronas y la salud cerebral. Se obtienen a través de la dieta (nueces, pescado azul, semillas de lino, chía) o mediante complementos alimenticios, que pueden ser veganos o de origen animal.

5-htp

El 5-hidroxitriptófano (5-HTP) es el precursor de la serotonina (la hormona de la felicidad) y se utiliza para tratar cambios en el estado anímico, insomnio, ansiedad, depresión... Es aconsejable combinarlo con vitamina B6 para reforzar el sistema nervioso.

MACA

Considerada un superalimento, la maca andina es una planta milenaria que aporta energía y vitalidad. Además, ayuda a estimular la libido masculina y femenina, a la vez que proporciona aminoácidos, vitaminas y minerales.

 < shop.veritas.es >



1. Cápsulas de melatonina. **2.** Perlas de omega-3. **3.** Cápsulas de maca. **Ecorganic.**

¡PURO PLACER ECOLÓGICO!

Paul
SÖBBEKE
BIO-PIONIER SEIT 1988

Sólo contiene
1. YOGUR
2. FRUTA
3. AZÚCAR DE
REMOLACHA



¡PRUÉBANOS AHORA!
¡SIN AROMAS, SABOR PURO!
DISPONIBLE EN TRES
DELICIOSOS SABORES

Symantec



LA LÍNEA DE PRODUCTOS VEGETALES PARA TU BIENESTAR DIARIO.
VITARIZ, 100% ORGÁNICO, NATURALMENTE SIN LACTOSA.



VITARIZ ES UNA MARCA 



¿Por qué tienes antojo de chocolate con la regla?



MARTA LEÓN

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

El antojo de comer chocolate es, con toda probabilidad, el más repetido durante los días previos a la menstruación y durante la misma, a causa del descenso de los estrógenos. No es preciso que te resistas, siempre que lo escojas con un alto porcentaje de cacao.



Al final de la fase premenstrual los niveles de estrógenos comienzan a disminuir como consecuencia de la degradación del cuerpo lúteo en el ovario. Este proceso activa los mecanismos necesarios para el desprendimiento del endometrio y la renovación uterina, y el organismo necesita una ayuda extra para afrontarlos. De ahí que unos días antes de la menstruación se puedan ingerir entre 50 y 500 kcal más al día por encima de lo que se suele comer en otros momentos del ciclo. Dicho aumento del apetito permite una respuesta neuroendocrina que ayuda a que el próximo ciclo menstrual se inicie con energía suficiente para seleccionar los siguientes folículos (en el ovario) y arrancar de nuevo con las fluctuaciones hormonales que recorrerán todo el cuerpo.

La clave está en el porcentaje de cacao

Uno de los principales ingredientes del chocolate es el cacao, que –además de aportar calorías– destaca por ser rico en magnesio y triptófano y estimular la producción de serotonina, la hormona de la felicidad. Por tanto, si eres amante del chocolate, elígelo siempre con un alto porcentaje en cacao: te aportará más magnesio y llevará mucho menos azúcar que el chocolate con leche.

AL FINAL DE LA FASE PREMENSTRUAL LOS NIVELES DE ESTRÓGENOS COMIENZAN A DISMINUIR COMO CONSECUENCIA DE LA DEGRADACIÓN DEL CUERPO LÚTEO EN EL OVARIO.

TORTITAS SIN GLUTEN CON CACAO Y PLÁTANO

Ingredientes:

- < Copos de avena sin gluten
- < 1 plátano muy maduro
- < 1 taza de bebida vegetal
- < 1 huevo
- < 1 cucharada de cacao 100% en polvo
- < 1 sobre de levadura
- < Mantequilla
- < Frutos rojos

Elaboración:

1. En un recipiente, tritura los copos de avena hasta que queden pulverizados.

2. Mezcla la bebida vegetal con el plátano troceado, el cacao, el huevo y el sobre de levadura hasta que quede una mezcla homogénea. Al utilizar un plátano muy maduro, no es necesario añadir ningún endulzante.

3. Calienta una sartén o una plancha y pon un poco de mantequilla para evitar que la mezcla se pegue.

4. Con ayuda de un cucharón pequeño vierte la mezcla en la plancha y dora cada tortita por los dos lados.

5. Sirve inmediatamente las tortitas y acompáñalas con frutos rojos.

 < shop.veritas.es >

1



2



3



4



1. Cacao puro sin azúcar. **Destination.** **2.** Copos de avena integral. **Veritas.** **3.** Levadura. **Natali.** **4.** Plátano de Canarias. **ECO.**



Dr. Miquel Bernardo, catedrático de Psiquiatría y consultor senior del Hospital Clínic de Barcelona

“Una alimentación adecuada puede atrasar hasta siete años el inicio del Alzheimer”



ADAM MARTÍN
Periodista y escritor

Ha editado la guía *Alimentación saludable. Una guía para psiquiatras y sus pacientes*, elaborada por Gemma Safont, Martina Ferrer i Susan Judas, que explica la relación que hay entre la dieta y la salud del cerebro. La guía, realizada por el CIBERSAM y el IDIBAPS, se puede descargar gratuitamente en el web del Hospital Clínic.

En la guía se habla de la relación entre alimentación y salud cerebral, de alimentos y nutrientes concretos. ¿Hay bastante evidencia científica para ser tan categóricos?

En los últimos años, ha habido un salto cualitativo en este sentido, y lo que eran intuiciones se han contrastado mediante estudios hechos con poblaciones muy amplias. Se ha comprobado que hay determinados elementos que modulan tanto la salud física como la mental, y hoy sabemos que hay ciertos alimentos o estrategias de combinaciones de alimentos que son útiles para patologías concretas.

¿Qué tipo de patologías?

Sobre todo las que tienen que ver con el deterioro cognitivo. Hay evidencia suficiente para afirmar que se puede atrasar de una forma muy significativa, hasta siete años, el inicio de una enfermedad mental como el Alzheimer.

¿Podemos decir, por lo tanto, que hay alimentos que son buenos para el cerebro?

Sí. Hay alimentos ricos en alcaloides, que tienen una acción clara sobre la salud cerebral, porque tienen un componente antioxidante y antiinflamatorio importante, como las bayas.

“EL AZÚCAR, POR EJEMPLO, ES UN PRODUCTO PROINFLAMATORIO QUE TIENE UNA TRADUCCIÓN INMEDIATA EN CUANTO A ALTERACIONES DEL FUNCIONAMIENTO CEREBRAL.”

Miquel Bernardo



¿Algunos más?

Los huevos, las verduras –sobre todo espinacas o col rizada–, alimentos que tienen un contenido muy alto en vitamina E, folatos y nutrientes, como los flavonoides y los carotenoides. Y el cacao también, porque tiene un componente que favorece tanto a nivel cognitivo como nivel antidepresivo, además de tener capacidad terapéutica. Se trata de un alcaloide llamado teobromina. Esto es el cacao, ¿eh? No tanto el chocolate; si tuviera que recomendar un chocolate, este debería contener como mínimo un 75% de cacao, puesto que a partir de ahí hay un contenido suficiente de alcaloides.

¿Hay alimentos que aceleran el envejecimiento cognitivo?

Sí. El azúcar, por ejemplo, es un producto proinflamatorio que tiene una traducción inmediata en cuanto a alteraciones del funcionamiento cerebral. El cerebro funciona con energía y esta energía la obtiene de alimentos que dosifican la liberación de los metabolitos activos. Es cierto que el azúcar proporciona energía inmediata, pero funciona de forma negativa; no es energía de calidad y tiene efectos negativos sobre la insulina porque el sistema nervioso necesita recibir la energía de manera dosificada.

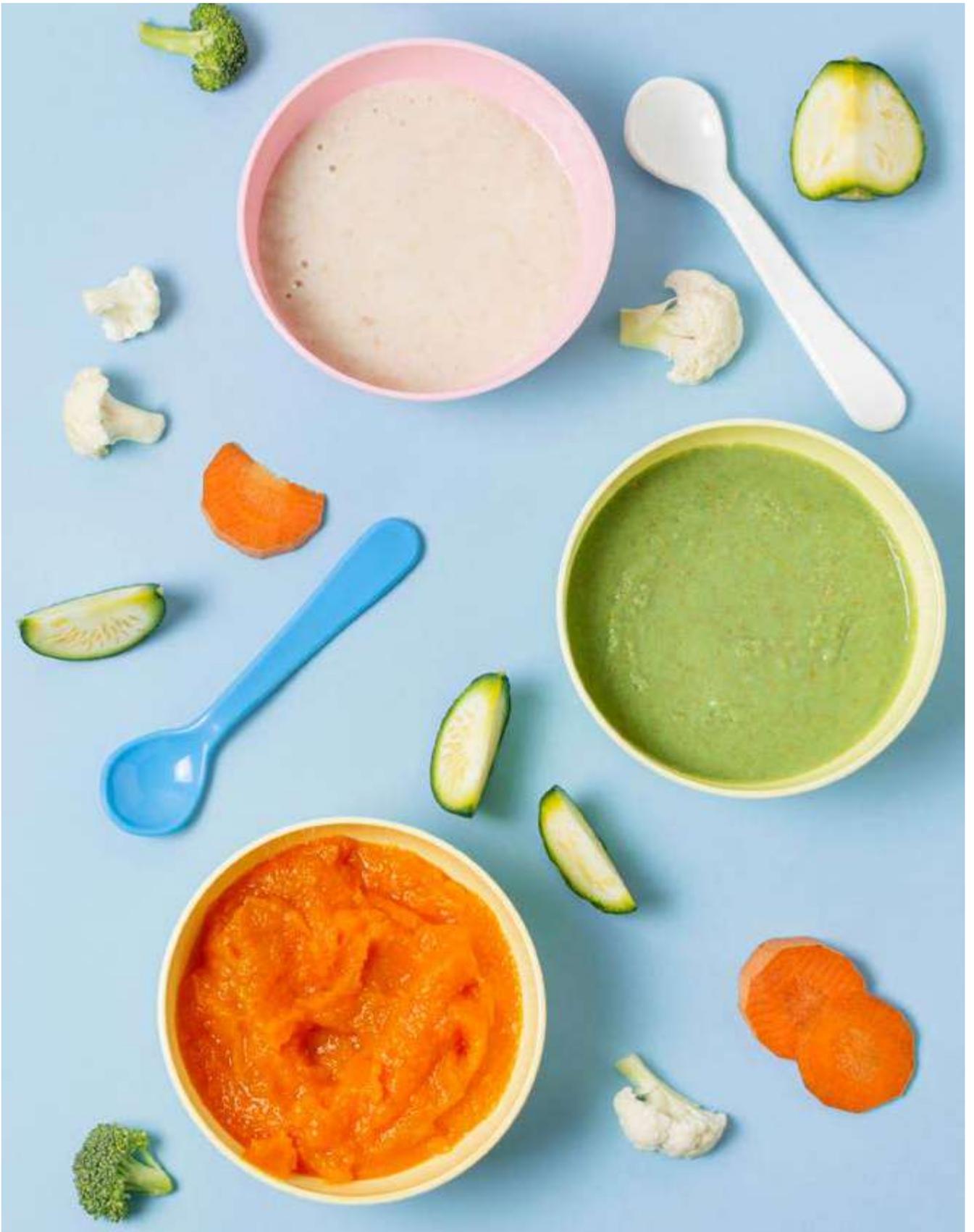
También se hace referencia la microbiota y a su relación con la salud cerebral.

La relación es tan directa que se habla de que el cerebro y el aparato digestivo tienen una relación de vasos comunicantes. El intestino absorbe de manera regulada los nutrientes que favorecen el metabolismo neuronal; por eso debemos tener una buena salud intestinal, y aquí la microbiota es básica, ya que garantiza que la absorción y la permeabilidad del intestino serán buenas. Una mala permeabilidad favorece la absorción de sustancias proinflamatorias; así, la salud intestinal marca la salud cerebral.

Para resumir, ¿cuáles serían los buenos hábitos para alejar los fantasmas del deterioro cognitivo?

Hacer una dieta con comida real, sin procesar y sin azúcares añadidos, con verduras y evitando tóxicos, como los dulces y la bollería; llevar una alimentación que nos ayude a nivel intestinal, con prebióticos como la fibra y probióticos como los alimentos fermentados; evitar el exceso de peso, hacer ejercicio entre intenso y moderado, seguir una rutina y dormir de manera regular unas siete horas al día.





Papilla y potitos ecológicos: calidad y sabor para tu bebé



M. D. Raigón

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

Elaborados con materias primas ecológicas y libres de aditivos químicos de síntesis, tanto las papillas como los tarritos ecológicos atesoran más nutrientes que los no ecológicos y contienen menos azúcares y más fruta y verdura.

Hacia los cuatro o seis meses de edad, los pediatras aconsejan diversificar la alimentación y ofrecer al pequeño papillas y purés con nuevos sabores y texturas, que sentarán las bases de unos buenos hábitos nutricionales. Las papillas ecológicas se elaboran con cereales hidrolizados, están totalmente exentas de organismos genéticamente modificados y resultan más nutritivas que las no ecológicas. Por su parte, la composición de los purés ecológicos solo incluye alimentos naturales (frutas, verduras, ternera, pollo...) y los salados se preparan con aceite de oliva virgen extra, mientras que en la producción de los no ecológicos se usa aceite de oliva, lo que significa que el aceite empleado posee una fracción de aceite refinado.

Más proteínas y menos azúcares

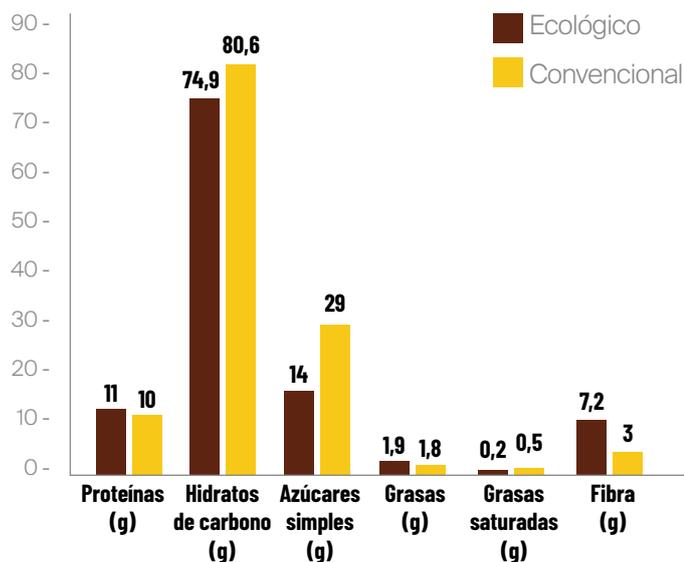
La forma más apropiada de introducir las primeras papillas de cereales es ir añadiéndolas gradualmente en los biberones al principio y, unos meses más tarde, empezar con la cuchara. Al analizar el contenido nutricional de la papilla de cinco cereales ecológica, se constata que aporta 375 kcal por cada 100 g, frente a las 385 kcal de la no ecológica. Los niveles de proteínas son más altos en la papilla ecológica, a la vez que destaca su nivel de 7,2 g de fibra por 100 g, en oposición a los 3 g de la no ecológica. Igualmente, la no ecológica acumula un porcentaje mayor de grasas saturadas y el doble de azúcares simples (figura 1). Y en el caso de la crema de arroz sin gluten el nivel de proteínas es un 43% más elevado cuando el origen es ecológico.



Mucha fruta y verdura

Los purés son un paso de gigante en la alimentación del niño; primero llegan los de fruta, que suelen tomarse en la merienda, y poco después los de verduras y otras fuentes de proteína, como pollo, ternera, pescado, etc. En el etiquetado de los potitos aparece la composición nutricional y el listado de ingredientes en orden decreciente, según la cantidad en la que se encuentren. Así, los ecológicos ostentan una fracción mayor de frutas y verduras; y si nos fijamos en las sustancias polifenólicas en los de multifrutas la concentración es un 18,5% superior, al igual que ocurre en las variedades ecológicas de ternera y verduras, y pollo con verduras, siendo en esta última un 13% superior.

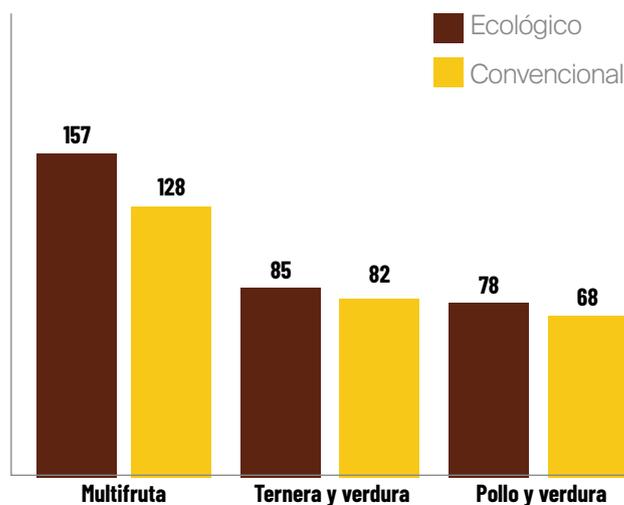
Figura 1. Nivel de proteínas, hidratos de carbono, azúcares simples, grasas, grasas saturadas y fibra (g/100 g) en la papilla de cinco cereales ecológica y no ecológica.



TEXTURA NATURAL

Otra de las diferencias radica en la densidad del producto, que en el caso de los tarritos no ecológicos (multifrutas, ternera y verduras, y pollo con verduras) puede deberse a la presencia de almidón de maíz y arroz, con el riesgo de que el de maíz pueda proceder de cereal genéticamente modificado. Al analizar los ingredientes de los productos ecológicos, vemos que la textura se debe exclusivamente a la presencia de las frutas: plátano, manzana, pera y zumo de naranja, uva, limón y zanahoria.

Figura 2. Contenido en polifenoles (mg/100 g) en potitos de multifrutas, de ternera y verduras, y de pollo con verduras de producción ecológica y no ecológica.



MÁS INFORMACIÓN

- < Raigón, M.D. 2007. Los alimentos ecológicos: Calidad y salud. Ed. SEAE/Junta de Andalucía. 192 pp.
- < Directiva 2006/125/CE de la Comisión, de 5 de diciembre de 2006, relativa a los alimentos elaborados a base de cereales y alimentos infantiles para lactantes y niños de corta edad. Diario Oficial de la Unión Europea número L 339 de 6 de diciembre de 2006.
- < Emmett, P.M.; Rogers, I.S. 1997. Properties of human milk and their relationship with maternal nutrition. Early human development, 49: S7-S28.
- < Manual de Nutrición de la Asociación Española de Pediatría. 2007. http://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/manual_nutricion.pdf
- < Martínez Rubio, A. 2011. Desde la lactancia materna al destete y alimentación en la infancia y la adolescencia: ¿qué estamos haciendo?, ¿qué hay de nuevo?. Revista de Pediatría Atención Primaria, 20: 43-52.
- < Moreno Villares, J.M.; Galiano Segovia, M.J. 2006. El desarrollo de los hábitos alimentarios en el lactante y el niño pequeño. Sentido y sensibilidad. Revista de Pediatría Atención Primaria, 8: 11-25.

La dieta ecológica estimula el desarrollo intelectual

Un estudio publicado en la revista *Environmental Pollution* destaca que los niños que comen ecológico sacan mejores puntuaciones en pruebas de inteligencia y memoria, ya que la alimentación ecológica aporta todos los nutrientes necesarios para que el cerebro funcione correctamente, lo que favorece el progreso cognitivo en la infancia.

Durante la investigación, se analizó la asociación entre una amplia variedad de exposiciones prenatales e infantiles y el crecimiento neuropsicológico en edad escolar. Así, al realizar pruebas de inteligencia fluida (la capacidad de resolver problemas nuevos) y de memoria funcional (la que permite al cerebro retener nueva información a corto plazo), se evidenció que las mejores puntuaciones estaban asociadas a la ingesta de alimentos ecológicos. Esta asociación podría deberse a que las dietas saludables –entre las que se encuentra la ecológica– son más ricas que las de comida rápida en nutrientes necesarios para el cerebro, como ácidos grasos, vitaminas y sustancias antioxidantes, lo que de forma conjunta puede estimular las funciones intelectuales en la infancia.

El cerebro infantil es muy sensible a los químicos

El objetivo era examinar la influencia que todas estas exposiciones pueden tener en la maduración del cerebro humano, ya que en esta etapa aún no es plenamente eficiente de-

fendiéndose de las sustancias químicas del ambiente y se muestra muy sensible a su toxicidad, incluso en niveles bajos que podrían no representar un riesgo para un cerebro maduro sano. La originalidad del examen radica en su enfoque de exposoma porque examina un conjunto de exposiciones a factores ambientales, sin centrarse en uno solo, para averiguar cuál es su efecto simultáneo en el neurodesarrollo de los pequeños.

Investigación a nivel europeo

Concebido y diseñado por científicos del Instituto de Salud Global de Barcelona (ISGlobal) –impulsado por la Fundación La Caixa– y del Instituto de Investigación Sanitaria Pere Virgili (IISPV-CERCA), el estudio ha comparado datos de 1.298 niños de entre 6 y 11 años de Reino Unido, Francia, España, Grecia, Lituania y Noruega. Se han tenido en cuenta hasta 87 factores ambientales a los que los menores estuvieron expuestos durante su vida uterina y a otros 122 a los que estuvieron expuestos en la infancia. La diversidad es el punto fuerte del trabajo, ya que incluye datos de seis países europeos distintos, aunque también se enfrenta a la dificultad de las diferencias culturales, que influyen en los niveles de exposición y los resultados cognitivos.

MÁS INFORMACIÓN

< Early life multiple exposures and child cognitive function: A multi-centric birth cohort study in six European countries. *Environmental Pollution*, Volume 284, 2021, 117404.

< Accessible en: doi.org/10.1016/j.envpol.2021.117404.



Cruasán de semillas: ¿¡aún no lo has probado!?

Crujiente por fuera, tierno y ligero por dentro, con un toque de mantequilla y el extraordinario aroma que le confieren las semillas de lino y girasol y los copos de avena: así es nuestro cruasán de semillas, una exquisitez ideal para comer a cualquier hora, tanto con dulce como con salado, frío o caliente...



< NUESTRO OBRADOR >

De color dorado, interior alveolado y esponjoso, textura crocante y un rico hojaldre con sabor a cereales, es una de las elaboraciones emblemáticas del obrador de Veritas. Lo hacemos con ingredientes ecológicos de primera calidad: harina de trigo, copos de avena, pipas de girasol, semillas de lino dorado y marrón, levadura fresca, mantequilla, azúcar integral de caña y una pizca de sal.

Todo comienza amasando la harina de trigo con la levadura, el agua, la sal y las semillas, y dejándolo reposar en frío. A continuación, se hacen los pastones con la mantequilla, se laminan y, tras dejar que la masa repose otra vez en frío, se estira y se corta en triángulos, a los que damos forma a mano y uno por uno. Los últimos

pasos son hornear los cruasanes y pintarlos con almíbar artesano una vez cocidos.

Tiempo, mimo e ingredientes ecológicos

Nuestro cruasán de semillas no tiene más secreto que utilizar buenos ingredientes ecológicos y cuidar al detalle los procesos de amasado, laminado, formado y horneado. Las temperaturas, la humedad, el tiempo y el reposo son fundamentales para conseguir una pieza ligera y equilibrada, con muchos matices. No utilizamos grasas hidrogenadas, ni colorantes ni aromas artificiales, y no hay ninguna E en su receta: ni emulgentes, ni espesantes, ni agentes de tratamientos de la harina...

PEQUEÑOS TESOROS NUTRICIONALES

Junto con los copos de avena, las semillas de girasol y de lino marrón y dorado son el ingrediente estrella. Ricas en fibra, proteína vegetal y ácidos grasos esenciales omega-3 y 6, su perfil nutricional es excepcional, ya que son la parte del fruto que contiene el germen de una planta nueva y, por lo tanto, todo lo necesario para dar lugar a una futura vida: grasas saludables, minerales, antioxidantes...

< RECOMENDADOS >



veritas

RECIBE TU COMPRA
ECOLÓGICA EN CASA

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

5€*

Código:
ABRILVERITAS

SHOP.VERITAS.ES

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

KENSHÔ

Fermentados japoneses con arroz del Delta



En pleno Parque Natural del Delta del Ebro –entre arrozales, salinas, dunas, playas y marismas– Humbert y Meritxell elaboran diferentes tipos de miso con una variedad de arroz mediterránea, siguiendo la técnica tradicional japonesa y de forma ecológica y sostenible.

La historia de Kenshō es la historia de Humbert Conti y Meritxell Jardí, dos enamorados de la gastronomía japonesa que un día tuvieron la idea de hacer sake con arroz del Delta: él, ingeniero especialista en negocios sostenibles; ella, ingeniera agrónoma y cuarta generación de una saga de arroceros de la zona. Desde el primer día, querían desarrollar y mantener el patrimonio local a nivel agrícola, cultural y medioambiental, y el primer paso fue recuperar una antigua masía de la familia de Meritxell en La Ampolla para convertirla en su centro de operaciones.

Técnica oriental, espíritu mediterráneo

El segundo paso se complicó más porque nadie había intentado replicar la técnica japonesa con arroces mediterráneos, pero “tras muchas pruebas dimos con la variedad autóctona ideal: el arroz marisma; un grano grande, con mucho almidón en el núcleo y perfecto para elaborar el primer sake mediterráneo ecológico, nuestro gran éxito”, cuenta Humbert. Además, “al trabajar con una variedad antigua y local, en equilibrio con el ecosistema, contribuimos a la biodiversidad y tenemos menos problemas de plagas porque es un arroz fuerte y resistente”, añade Meritxell.

La idea original surgió en 2009, pero no fue hasta 2015 que lanzaron su primer producto, y en 2019 comenzó la colaboración con Veritas. “Nos parecía inalcanzable y cuando se presentó la oportunidad no lo dudamos un instante; la relación ha superado nuestras expectativas y en este tiempo, además de suministrarles miso y amazake, hemos colaborado regularmente con los talleres que ofrecen Alf Mota, Mareva Gillioz, Nerea Zorokiain y Camila Loew”, cuenta Jardí.



Fermentación ecosostenible y poder probiótico

Gracias a la acción del koji (un hongo del arroz), transforman el arroz en alimentos sabrosos y saludables mediante la fermentación, que no deja de ser un método de conservación utilizado desde la antigüedad. “Los fermentados –matiza Meritxell– son clave para cuidar y recuperar el sistema digestivo, ya que contienen probióticos naturales”. Todos sus productos están certificados por el CCPAE, se elaboran de manera artesanal y sin pasteurizar, sin conservantes ni azúcares añadidos, y tienen un sabor umami natural.

Miso: un alimento milenario

Considerado un alimento medicinal en Japón, el miso fue durante siglos el manjar favorito de la familia imperial y los samuráis. Aunque elaborado según el sistema tradicional japonés, el miso Kenshō es esencialmente mediterráneo y está disponible en Veritas en dos variedades: shiro miso y miso de garbanzos y arroz; el primero es un miso de arroz y soja ideal para sopas suaves y para preparar salsas, aliños, etc., y el segundo es de garbanzos y arroz (sin soja) y es el perfecto sustituto de la sal y un gran potenciador de alimentos.

Amazake: el “yogur” más dulce

El amazake de arroz blanco es una crema dulce y cremosa a base de arroz fermentado. Durante la fermentación, los enzimas del koji rompen los polisacáridos del cereal en azúcares, de ahí su sabor naturalmente dulce sin necesidad de añadir azúcares. Está considerado el yogur japonés porque, gracias a su contenido en fibra, regula las funciones intestinales.

¡NUEVOS MISOS VERITAS!

Un paso más en la relación con Veritas y “del que nos sentimos profundamente orgullosos es el acuerdo de producir el shiro miso o miso de arroz y soja y el mugi miso o miso de cebada y soja de su marca”, explica Meritxell. El shiro miso posee mayor cantidad de arroz que de soja, es bajo en sal y su fermentación es de unos tres meses; mientras que el mugi miso contiene un 27% de cebada, lo que le confiere mayor cuerpo e intensidad de sabor, y su fermentación se alarga hasta los seis meses. Ambos se hacen artesanalmente y sin pasteurizar, de modo que son probióticos.

 < shop.veritas.es >



1. Miso blanco. 2. Miso de cebada Veritas.

Continuamos creando impacto positivo como B Corp

¡Acabamos de obtener la tercera recertificación B Corp! En 2016 obtuvimos nuestra primera certificación, convirtiéndonos así en el primer supermercado de Europa en ser B Corp. Esto significa y reconoce que somos una empresa comprometida con la salud de las personas y del planeta. Esta es nuestra aportación para construir el mundo en el que queremos vivir.



Recertificación

Certified



Corporation

UTILIZAMOS NUESTRA EMPRESA PARA CREAR IMPACTO POSITIVO.

¡Renovamos nuestro compromiso B Corp! Cumplimos con los más altos estándares de impacto social y ambiental y hoy reafirmamos nuestra visión de seguir mejorando el mundo. Conoce más sobre nosotr@s en bcorpspain.es

Desde el primer día trabajamos para dar cumplimiento a nuestro propósito original de hacer accesible a todo el mundo la mejor alimentación: la ecológica, certificada, sostenible y socialmente justa. Pero para ello no solo hay que ofrecer un buen producto, sino que también hay que ser una buena empresa. Por eso, intentamos ser cada día más conscientes, responsables y sostenibles con nuestra gestión y operación.

Desde la segunda recertificación en 2018, hemos logrado:

- ◀ Iniciar nuevos proyectos de economía circular y reutilización como son el Veritas Textile Project y la cerveza Segunda Vida.
- ◀ Reducir el plástico de nuestros envases a través de mejoras de packaging.

◀ Continuar realizando donaciones a entidades sociales para reducir el desperdicio alimentario.

◀ Contribuir a la implementación de políticas a favor de un entorno seguro e igualitario de trabajo.

¿Qué significa tener el sello B Corp?

Las empresas con el sello B Corp están obligadas a cumplir rigurosos requisitos sociales y ambientales y se les exige legalmente que los empleados, las comunidades y el planeta sean tan importantes como los accionistas en la toma de decisiones.

Con más de 4.400 empresas certificadas en 77 países y 153 sectores, el movimiento empresarial B Corp no solo responde a las demandas de la población, sino que garantiza que las empresas generen un cambio positivo en la sociedad y en el planeta con su actividad.



Los productos Veritas más queridos de primavera

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

En Veritas contamos con referencias de marca propia para preparar un plato principal o complementar tus comidas en primavera: productos de calidad y a un precio muy competitivo para que puedas disfrutar todos los días. A continuación, te dejamos con los más queridos:



 < shop.veritas.es >

1. Tomate frito **2.** Copos finos de avena integral sin gluten. **3.** Tortitas de maíz. **4.** Crema de cacao y avellanas. **5.** Hamburguesa. **6.** Zumo de manzana. **7.** Bebida de arroz. **8.** Bastoncitos de verduras. **9.** Atún en aceite de oliva. **10.** Yogur natural. **Productos Veritas.**

Vinagre de manzana: bueno para tu cocina y para tu salud

El vinagre de manzana Veritas procede de manzanas ecológicas cultivadas sin químicos y posee un alto valor nutricional y numerosos beneficios para el organismo. Al igual que el vinagre de manzana sin filtrar Veritas, contiene la madre del vinagre, una sustancia que se produce de forma natural durante la elaboración, rica en antioxidantes y con propiedades probióticas.

El vinagre suele producirse mediante la fermentación del vino, aunque también puede proceder de otros alimentos, como la manzana. El vinagre de manzana Veritas se elabora de manera tradicional y sin pasteurizar en toneles de madera a partir del prensado de manzanas ecológicas frescas y maduras –cultivadas sin productos sintéticos, abonos o pesticidas–, que le otorgan un sabor afrutado, ligeramente ácido, y un atractivo color dorado.

Una vez obtenido el zumo, se deja fermentar de manera natural, lo que da lugar a la sidra, y es a partir de la fermentación acética de esta última cuando se produce el vinagre de manzana, un alimento imprescindible en una cocina saludable. Además de ser un magnífico condimento para todo tipo de ensaladas, salsas y guisos, se le atribuyen propiedades digestivas, reguladoras del colesterol y de la hipertensión y estimulantes del sistema inmune, entre otras muchas.

¿Has oído hablar de la madre del vinagre?

El vinagre de manzana sin filtrar Veritas no está pasteurizado y contiene la madre del vinagre, un conjunto de bacterias beneficiosas que le confieren su turbidez característica. La madre es una sustancia compuesta por una forma de celulosa y una serie de organismos vivos, como las bacterias que transforman el alcohol o el azúcar en ácido acético. Según se va formando, va dejando depósitos en el líquido en el que se encuentra y que se quiere transformar en vinagre, en este caso la sidra. Posee un reconocido efecto probiótico y es rica en nutrientes esenciales, como potasio, calcio, fósforo, magnesio y vitaminas A, B1, B2, B6, C y E.

ÚSALOS PARA MARINAR, ALIÑAR, ENCURTIR...

Ambas referencias se producen en La Rioja (Navarra), están disponibles en formato de 500 ml con tapón dosificador y sus usos en la cocina van más allá de la clásica vinagreta. Son un ingrediente esencial a la hora de preparar sushi, escabeches, marinados, encurtidos, cocteles..., además de ser el perfecto sustituto del azúcar para acentuar el dulzor de los frutos rojos: trocea unas fresas, añade un poco de vinagre de manzana, deja reposar unos 20 minutos y serán más dulces que nunca.



Refréscate con las bebidas Whole Earth

¡Llegan las bebidas refrescantes ecológicas Whole Earth! De naranja, arándanos, jengibre y limón, se trata de cuatro variedades elaboradas a partir de zumos de frutas, agua con gas y aromas naturales; sin añadidos artificiales y sin gluten. Cuatro bebidas de sabores deliciosos para beber frías cuando llega el buen tiempo.



Crujientes palitos de pan de espelta, aceite de oliva y sal

La marca Finas lanza al mercado cuatro variedades de palitos de pan horneados y producidos de manera artesanal: de espelta, de espelta integral, de aceite de oliva y sal y de pipas. ¡Riquísimos y ecológicos! Los snacks ideales para comer entre



Pan de molde de espelta y sin corteza

Esponjoso y muy tierno, el nuevo pan de molde sin corteza de Sol Natural es de espelta, una variedad de trigo ancestral, más nutritiva, suave y gustosa, que produce un pan de molde espeso y consistente, con un toque que recuerda a los frutos secos. Elaborado con aceite de oliva virgen extra, es ideal per hacer sándwiches para el desayuno o la merienda.



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

Por ser miembro del Club, prueba productos ecológicos al **50% de descuento**. Este mes de abril, destacamos el champú sólido de **Bandu**, la achicoria soluble de **Biocop** y muchos productos más. Descúbrelos en tu app. Descárgatela y empieza a disfrutar de los cupones*.

Champú sólido de Bandu - **CUPÓN: CHAMPU**
Achicoria soluble de Biocop - **CUPÓN: ACHICORIA**



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

Bebidas vegetales Natumi

Ampliamos la gama de bebidas vegetales de la marca Natumi con tres nuevos sabores: de avena y café, de avena con aceite de lino y de soja con coco. La primera es perfecta para dar un sabor más consistente al café; la segunda, como lleva aceite de lino, es rica en omega-3, y la tercera es espumosa e ideal para baristas -¡con esta leche los capuccinos salen espectaculares!-. Todas están elaboradas con soja y avena de procedencia austríaca.



El entrecot de ternera y la hamburguesa angus de Can Mabres

Llegan a nuestros supermercados el entrecot ecológico de ternera y la hamburguesa ecológica angus de Can Mabres. Por un lado, el entrecot, que es una de las piezas más nobles de la ternera, ha sido madurado durante 30 días, por lo que es mucho más tierno y sabroso. Por otro, la hamburguesa angus es un producto único. Can Mabres es la única ganadería que cría las terneras black angus de forma totalmente ecológica en Cataluña. La combinación de las terneras angus con la alimentación ecológica produce una carne de alta calidad. El resultado: una hamburguesa de textura muy melosa y deliciosa.



Pon tu granito de cacao por la salud mental

Presentamos el chocolate ecológico y solidario Veritas, con el compromiso de donar el 100% de los beneficios de su venta a asociaciones locales que apoyan la salud mental.

¿Sabías que 1 de cada 4 personas sufre un trastorno de salud mental a lo largo de su vida?

Según la Organización Mundial de Salud (OMS), los trastornos de salud mental se caracterizan por una combinación de alteraciones del pensamiento, la percepción, las emociones, la conducta y las relaciones con los demás que a menudo dificultan el día a día de las personas que los sufren. Hay una gran variedad y cada uno de ellos se manifiesta de forma diferente. Además, aunque teóricamente pueda haber personas con más predisposición que otras a sufrirlo, los factores ambientales pueden afectar de manera determinante en su aparición, por lo que todo el mundo está expuesto.

Así, la depresión, la ansiedad, los trastornos de la conducta alimentaria (TCA), el trastorno obsesivo compulsivo (TOC), el trastorno bipolar, las adicciones o la esquizofrenia son algunos ejemplos de trastornos de salud mental que, según la OMS, 1 de cada 4 personas sufrirá en algún momento de su vida de forma más o menos leve.

La salud mental, una realidad silenciada y estigmatizada

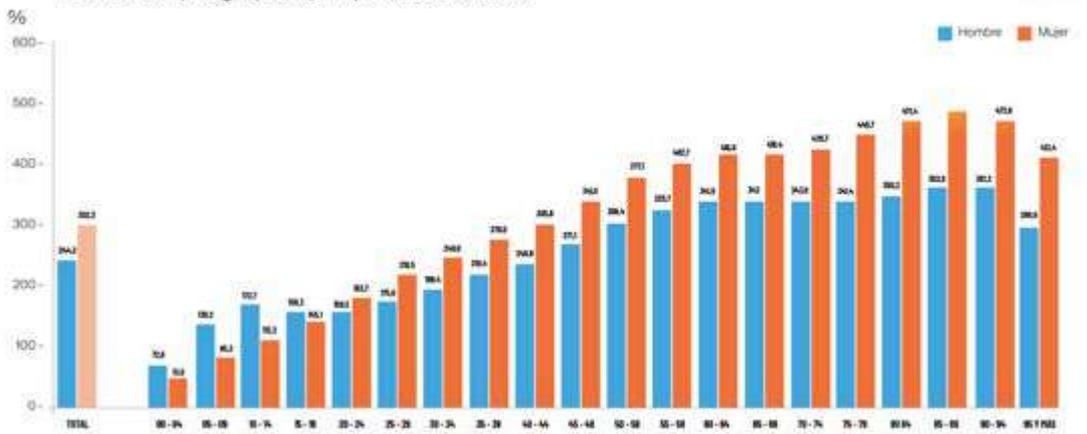
Las personas con trastornos de salud mental muchas veces topan con los prejuicios que la sociedad tiene alrededor de este tema y sufren discriminaciones derivadas de una concepción social distorsionada. Por este motivo, la salud mental ha sido silenciada y estigmatizada durante mucho tiempo, a pesar de que es una cuestión muy presente en nuestra sociedad.

A finales del año 2020, el Sistema Nacional de Salud español informaba que el 27,7% de las personas que se visitan en los cen-



EL CHOCOLATE VERITAS ES EL SEGUNDO PRODUCTO SOLIDARIO QUE VERITAS LANZA AL MERCADO. EL PRIMERO FUE EL DESODORANTE ECOLÓGICO Y SOLIDARIO VIRIDIS, UN PRODUCTO DE HIGIENE FEMENINA COMPLETAMENTE LIBRE DE SUSTANCIAS QUÍMICAS Y PERJUDICIALES PARA LA SALUD DE LA MUJER QUE PRESENTAMOS EL AÑO 2019 CON EL COMPROMISO DE DAR EL 100% DE LOS BENEFICIOS DE SU VENTA A ENTIDADES SOCIALES QUE TRABAJAN PARA ACOMPAÑAR LAS MUJERES QUE CONVIVEN CON EL CÁNCER DE MAMA. AL LARGO DE ESTOS DOS AÑOS, HEMOS CONSEGUIDO RECAUDAR UN TOTAL DE 28.000 EUROS QUE HEMOS REPARTIDO ENTRE CINCO ENTIDADES.

P- PROBLEMAS PSICOLÓGICOS
Prevalencia por grupos quinquenales de edad



tros de atención primaria presentan trastornos de salud mental. Las mujeres los sufren con más frecuencia que los hombres, a pesar de que varía con la edad, ya que hasta los 19 años los trastornos mentales son más comunes entre los hombres.

El problema de salud mental más registrado en las historias clínicas de atención primaria es el trastorno de ansiedad, que afecta el 6,7% de población con tarjeta sanitaria. Es un trastorno con frecuencia relativamente estable entre los 35 y 84 años y que afecta principalmente a mujeres con rentas bajas.

Otro dato destacado es que, según el Instituto Nacional de Estadística, la primera causa de muerte externa en España es el suicidio, con más de 3.900 defunciones durante el año 2020.

Ante estos datos, es evidente que la salud mental es un problema real en nuestra sociedad. En los últimos años, los trastornos de salud mental se han incrementado cada vez más; por eso hemos empezado a tomar conciencia y estamos más abiertos a reconocerlos, a pesar de que todavía nos queda mucho por avanzar y por hacer. Los trastornos de salud mental siguen ocultándose, y esto fomenta la estigmatización. Romper el estigma es un trabajo de toda la sociedad.

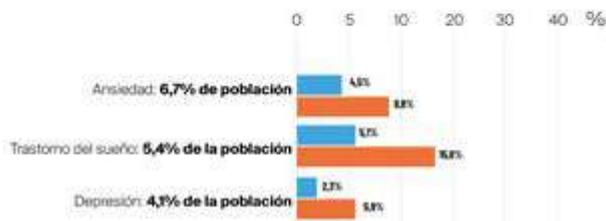
El chocolate ecológico y solidario Veritas

En Veritas tenemos el compromiso de hacer de nuestro mundo un lugar mejor, y por este motivo queremos visibilizar la salud mental y apoyar a las asociaciones locales que la tratan. Siguiendo este propósito, presentamos el chocolate ecológico y solidario Veritas, con el compromiso de donar el 100% de los beneficios de su venta a asociaciones que trabajan para la prevención, el tratamiento y la recuperación de las personas con problemas de salud mental.

Además de ser solidario, este chocolate está muy bueno, porque tiene un 72% de cacao y un 0% de azúcar, puesto que está endulzada con eritritol y fibra de agave.

La salud mental es cosa de todos. Pon tu granito de cacao.

TRASTORNOS DE SALUD MENTAL MÁS COMUNES



**En la elaboración de este contenido han participado el Hospital Sant Joan de Déu, el Hospital Clínic de Barcelona y la asociación Obertament.*



LA SALUD MENTAL ES COSA DE TODOS. PON TU GRANITO DE CACAO



ABRIL | 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!



Lunes 4 de abril

 **TALLER ONLINE GRATUITO - COCINA DE APROVECHAMIENTO. ¿QUÉ COMO HOY?**

Anna Torelló con la colaboración de El Granero Integral
Horario: 18.30 h - 19.30 h

Gratis

Miércoles 6 de abril

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

Marta León
Horario: 18.30 h - 20.00 h
Precio: 15 €

15 €

Miércoles 6 de abril

 **PRESENCIAL - PRESENTACIÓN Y FIRMA DEL LIBRO CÓMO VENCÍ MI HIPOTIROIDISMO DE LA A A LA Z**

Montse Reus
Horario: 18.30 h - 20.30 h

Gratis

Miércoles 20 de abril

 **TALLER ONLINE - CENAS VEGANAS RÁPIDAS Y SALUDABLES**

Míriam Fabà con la colaboración de Vegetalia.
Horario: 18.30 h - 20.00 h

10 €

Miércoles 20 de abril

 **PRESENCIAL - PRESENTACIÓN DEL CUENTO LAS MANCHAS DE DANA**

Marta García
Horario: 18.00 h - 20.00 h

Gratis

Lunes 25 de abril

 **TALLER ONLINE - CÓMO Y POR QUÉ DEPURAR EL ORGANISMO EN PRIMAVERA**

Martina Ferrer
Horario: 18.30 h - 20.00 h
Preu: 15 €

Martes 26 de abril

 **TALLER ONLINE - ALIMENTACIÓN Y ESTILO DE VIDA ANTINFLAMATORIOS**

Dúnia Mulet
Horario: 18.30 h - 20.00 h

15 €

Miércoles 27 de abril

 **TALLER PRESENCIAL - BUDDHA BOWLS DE PRIMAVERA SANOS Y EQUILIBRADOS**

Alf Mota con la colaboración de Lima
Horario: 18.30 h - 20.30 h

20 €

Jueves 28 de abril

 **TALLER PRESENCIAL - APRENDE A COCINAR GYOZAS VEGANAS**

Mike Davies de Umami Plantbased
Horario: 18.30 h - 20.30 h

40 €

 PRESENCIAL  TALLER DE COCINA  TALLER DE BIENESTAR  CURSO  CHARLA

terra.
veritas

APÚNTATE EN NUESTRA WEB
WWW.TERRAVERITAS.ES



Del puerro, hasta el tallo



ALF MOTA

Ecochef y profesor de cocina saludable | @alfmota

Dulces y jugosos, los puerros son uno de esos alimentos capaces de transformar un plato gracias a ese sabor exquisito y discreto que aportan... Te explicamos cómo cocinar y aprovechar tanto su parte blanca como sus tallos verdes.

Un puerro fresco debe tener el tallo blanco, resistente y recto, y las hojas del tronco, de color verde oscuro. Una vez en casa, ponlos en la nevera y consúmelos en una semana como máximo, sin retirar las hojas verdes para que se conserven más tiempo.

Guisos, sofritos, estofados, asados...

Al igual que la cebolla, los puerros son un básico para preparar salteados, sofritos y todo tipo de guisos. Son ideales para añadir a los estofados de legumbres y también pueden asarse enteros al horno o a la brasa; una vez hechos, pártelos por la mitad y sívelos con salsa romesco y unas almendras tostadas y troceadas por encima.

Tallos verdes en tempura

Los tallos requieren un poco más de cocción que la parte blanca y son ricos en clorofila y muy sabrosos. Pícalos muy finos para espolvorear sobre una sopa o guiso, como si fuera perejil o cebollino; aprovéchalos para el caldo o córtalos en juliana para preparar una tempura con rebozado de harina de garbanzo.

Fermentados con vinagre de umeboshi

Ligeramente picantes, los tallos también se pueden fermentar enteros en una mezcla de vinagre de umeboshi, agua filtrada y especias. Otra opción es trocearlos muy finos y mezclarlos y amasarlos con sal, ajo picado, jengibre fresco y pimienta de cayena, como si fuera un kimchi.

Vichyssoise y porrusalda

La vichyssoise puede tomarse fría o caliente, y si quieres aligerarla, sustituye las patatas por nabos, y la nata y la leche, por mantequilla de almendras y bebida vegetal. La porrusalda es otro plato tradicional que no deja de ser un guiso con puerro, patata y bacalao, con o sin huevo, y para disfrutar de una versión vegetariana solo tienes que sustituir el pescado por zanahorias o calabaza.

Cilindros con tartar de algas

Corta los tallos en cilindros de unos 6 cm y cuécelos al vapor para que queden al dente, cúbrelos con tartar de algas u olivada y decora con un filete de boquerón en aceite de oliva; o bien envuélvelos con una tira de salmón ahumado o de zanahoria marinada en jugo de limón y sirve con semillas de sésamo y germinados.

Canelones de tofu

Rellena los cilindros escaldados y rellénalos con un sofrito de tofu o tempeh desmenuzado y salteado con ajo, jengibre, espinacas, uvas pasas, cúrcuma y una pizca de pimienta negra. Cubre con una bechamel vegetal de arroz o de soja, unas setas salteadas y unos piñones, gratina en el horno y antes de servir espolvorea levadura nutricional por encima.



RECETA. BURGERS DE GARBANZOS Y PUERRO

 < shop.veritas.es >



1. Manojos de puerros. **ECO.** 2. Salsa romesco. **Molí de Pomerí.** 3. Harina de garbanzos. **El Granero Integral.** 4. Vinagre de umeboshi. **Terra Sana.** 5. Tartar de alga y oliva negra. 6. Tofu. **Natursoy.**



Energía sin gluten



MIREIA ANGLADA
Cocinera profesional | @mireiaanglada_ecochef

CON LA COLABORACIÓN DE



La polenta es la sémola del maíz, un cereal sin gluten rico en vitamina B1, magnesio y fibra soluble. Su intenso color amarillo y la suavidad de su textura y sabor la hacen apropiada para muchísimas recetas, tanto saladas como dulces.



Perfecta para incluir en la dieta de los más pequeños y preparar recetas ligeras, la polenta puede combinarse con legumbres o frutos secos y obtener así una proteína completa. Su cocción es muy fácil y rápida y se resume en unos pocos pasos:

1. Pon a hervir tres vasos de agua en una olla alta.
2. Cuando arranque el hervor, añade otro vaso de agua a temperatura ambiente para cortar la ebullición.
3. Agrega la polenta poco a poco, en forma de lluvia.
4. Cuece durante 5 minutos removiendo constantemente con unas varillas para evitar que se formen grumos.
5. Apaga el fuego, añade sal y aceite de oliva virgen extra para aportar untuosidad y mezcla bien.

¿QUÉ NUTRIENTES APORTA?

La polenta destaca por su contenido en vitamina B1, que se asocia con el bienestar emocional, y en azúcares naturales, que se liberan lentamente y mantienen estables los niveles de glucosa en sangre. También posee magnesio, un mineral que ayuda al crecimiento de los huesos y a la formación de los músculos, y fibra soluble, que regula el tránsito intestinal, reduce el colesterol y elimina la ansiedad.



 < shop.veritas.es >

1



1. Polenta instantánea. **Veritas.**



Huevos al horno con verduras y tomates secos



GINA ESTAPÉ
Nutricionista integrativa | @myhealthybites

Una receta fácil de preparar que resulta muy vistosa, sabrosa y saludable. Si te apetece, puedes variar las verduras adaptándolas a tus gustos y escogiéndolas de temporada.

Ingredientes:

- < 4 huevos
- < 2 zanahorias grandes
- < 2 patatas medianas
- < 2 puerros
- < 1 manojo de espárragos verdes
- < 1 calabacín
- < 130 g de tomates secos hidratados en aceite
- < Pimienta negra
- < Comino molido
- < Orégano
- < Queso tierno de cabra (opcional)
- < Sal marina
- < Aceite de oliva virgen extra

Elaboración:

- 1.** Calienta el horno a 190 °C.
- 2.** Pela las patatas y trocéalas a dados pequeños para que se cocinen bien cuando los hagas al horno.
- 3.** Pela las zanahorias y córtalas a rodajas.
- 4.** Lava los espárragos, descarta la parte dura del final y trocea la parte tierna.
- 5.** Lava el puerro y haz rodajas pequeñas.
- 6.** Lava el calabacín y córtalo a medias lunas.
- 7.** Unta una bandeja de horno con aceite, coloca las patatas y las verduras por encima, aliña con un buen chorro de aceite y una pizca de sal, remueve y hornea durante unos 40-45 minutos o hasta que las verduras estén tiernas.
- 8.** Entretanto, tritura los tomates secos en un procesador de alimentos, junto con 50 ml de aceite, 1 cucharadita de sal, ½ cucharadita de comino, ½ cucharadita de orégano y pimienta negra al gusto.
- 9.** Ralla un poco de queso de cabra y reserva.
- 10.** Mezcla las verduras asadas con la pasta de tomates secos y casca los huevos por encima, procurando que queden separados.
- 11.** Espolvorea el queso de cabra rallado por encima y hornea de nuevo unos 12-15 minutos.
- 12.** Retira del horno y, antes de servir, rompe los huevos y mézclalos con las verduras.



 < shop.veritas.es >

1



2



3



1. Huevos **Ecoparadís**. 2. Espárragos verdes. **ECO**. 3. Tomate seco. **Emperatriz**.



Mente sana y en forma



MIREIA MARÍN
Dietista integrativa | @alma_sabadell

LUNES

COMIDA

- < Garbanzos salteados con berenjena, pimiento y comino.
- < Filete de cerdo a la plancha con berros.

CENA

- < Menestra de verduras con hierbas provenzales.
- < Mejillones al vapor con salsa de cebolla tierna y vino blanco.

JUEVES

COMIDA

- < Zumo de manzana, zanahoria y jengibre.
- < Pollo al curry con arroz basmati.

CENA

- < Cogollos con guacamole y anchoas.
- < Samosas (empanadillas) tipo hindú.

MARTES

COMIDA

- < Tagliatelle de cúrcuma y seitán.
- < Rollitos de queso con zanahoria rallada y pasas.

CENA

- < Salmón marinado con aguacate y arroz.

VIERNES

COMIDA

- < Tabulé de quinoa.
- < Tortilla de cebolla y calabacín con ensalada.

CENA

- < Burger de atún (en bocadillo) con paté de algas, rodajas de piña, germinados y pipas.

MIÉRCOLES

COMIDA

- < Ensalada de azukis maridados.
- < Nuggets de tofu con shiitakes y salsa de tomate.

CENA

- < Guisantes cocidos con huevo duro y jamón.

DESAYUNO

- < Fruta del tiempo.
- < Muesli de avena con chocolate y dátiles.
- < Café con leche.

MERIENDA

- < Kéfir de oveja con nueces y arándanos.
- < Té verde.

CONSEJOS

Aunque nuestro cerebro ocupa sólo el 2% del peso corporal, consume hasta el 20% de la energía que generamos a partir de los alimentos. Comer correctamente es clave para que nuestro cerebro rinda al máximo y ganemos en concentración y memoria.

Seguir una dieta como la mediterránea, abundante en verduras, cereales integrales, frutas, legumbres, frutos secos y pescado azul, es una garantía porque contiene los nutrientes que participan en las funciones cerebrales.

Para cuidar el cerebro, incluye estos alimentos en la lista de la compra: sardinas, salmón, azukis, aguacate, nueces, avena, quinoa, cacao, café, té verde, plátano, manzanas y lácteos.

Puedes complementar tu dieta con suplementos como el ginkgo biloba, omega-3, cúrcuma, magnesio, lecitina de soja o un complejo vitamínico del grupo B (para usos y dosis, pregunta a tu terapeuta).



 < shop.veritas.es >



El diccionario del sistema digestivo



NEREA ZOROKIAIN GARIN

Consultora, professora i xef macrobiòtica | @fermentacion_natural

Prebióticos, probióticos, simbióticos, postbióticos, psicobióticos...: seguro que has oído hablar de estos términos alguna vez, aunque puede que no tengas del todo claro su significado. ¡Te lo explicamos!

En las últimas décadas, las patologías del sistema digestivo han aumentado de forma exponencial en los países desarrollados, lo que significa que están directamente relacionados con nuestra forma de vida y nuestros hábitos alimenticios. A raíz de esta realidad, los científicos han dado prioridad a estudios sobre las patologías relacionadas con el aparato intestinal y se han desarrollado nuevos vocablos que ya se han incluido en el vocabulario habitual, aunque a veces siguen creando confusión. En todos ellos se utiliza el sufijo *-bio* (que significa vida u organismo vivo) y es importante señalar que el consumo de los alimentos ricos en dichos términos es más beneficioso cuando se combinan entre ellos que no si se toman por separado.

Prebiótico

Prae (antes de), *-bios* (vida), *-tico* (relativo a). Son las fibras de los vegetales que no somos capaces de digerir y se encuentran en muchas frutas y verduras, especialmente en las que son ricas en carbohidratos complejos como la fibra y el almidón resistente. Cuando la alimentación es rica en prebióticos, vas a gozar de beneficios para tu microbiota; pero si, por el contrario, la dieta es baja en prebióticos, crearás un ambiente en el que podrían llegar a producirse patologías.

Probiótico

Pro (delante, antes), *-bios* (vida), *-tico* (relativo a). Son aquellos alimentos que contienen microorganismos vivos que ayudan

a mantener, repoblar y mejorar las características de la microbiota. Ejercen distintos efectos: antimicrobianos, sobre la función de la barrera intestinal, inmunomoduladores, y algunos de ellos influyen en la síntesis de vitaminas, neutralizan carcinógenos y producen sustancias bioactivas específicas.

Simbiótico

Etimológicamente viene de la palabra *symbiotikós*, que concierne a una vida en común. Este tipo de alimentos combinan al menos un probiótico y un prebiótico.

Postbiótico

Post (detrás de), *-bios* (vida), *-tico* (relativo a). Se trata de unas sustancias producidas por los probióticos que ejercen efectos metabólicos y/o inmunomoduladores en el sistema digestivo.

Psicobiótico

Psico (alma o actividad mental), *-bios* (vida), *-tico* (relativo a). Cuando estos organismos vivos se consumen en cantidades adecuadas producen un beneficio en la salud de los pacientes que sufren alteraciones neurológicas.



Llega
la primavera

con más de

200

productos al



20%
DTO.



TODA UNA GENERACIÓN

veritas



PON TU GRANITO DE CACAO POR LA SALUD MENTAL

Donamos el
100% del beneficio
de la venta de este
chocolate a
asociaciones locales
que apoyan
la salud mental.

ESTUCHE RECICLABLE

Chocolate negro ecológico con edulcorante.
Cacao: 72% mínimo. **INGREDIENTES:**
cacao*, fibra vegetal (agave)*, manteca de
cacao*, edulcorante: eritritol* (11%). (*) De
agricultura ecológica. Puede contener
trazas de soja, leche y frutos de cáscara.

Contiene azúcares naturalmente presentes.
Es importante llevar una dieta variada y
equilibrada y un estilo de vida saludable.
Conservar en un lugar fresco y seco entre
15-21°C.

80g	Información nutricional por	100g
	Valor energético:	2334kJ/566kcal
	Grasas	45g
	de las cuales saturadas:	27g
	Hidratos de carbono	19g
	de los cuales azúcares:	0,6g
	Fibra alimentaria:	25g
	Proteínas:	8,2g
	Sal:	0,02g

Producido por Blanxart.
Elaboración propia en Barcelona,
con métodos tradicionales.

Ecoveritas S.A. C/Diputació, 247
08007 Barcelona (España).
www.veritas.es



ES-ECO-019-CT
Agricultura no UE



CUANDO
ELIGES VERITAS,
ELIGES EL MUNDO
EN EL QUE
QUIERES VIVIR