

# veritas

**N.143**  
MAYO 2022



---

“La banalización de la dieta sin gluten genera muchos problemas”.

**Elisa Mora**

---

Las abejas más allá de la miel.

**Sostenibilidad**

---

Pita con seitán mechado.

**Míriam Fabà**

**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 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

## ¡Empezamos el mes de mayo con la Quincena Vegana!

Numerosos estudios apuntan a que incorporar a la dieta alimentos de origen vegetal, como por ejemplo legumbres, verdura, semillas y frutos secos, es recomendable para tu salud y la del planeta. Por ello, durante la primera quincena de mayo, te acercamos las últimas tendencias del mundo vegetal. En concreto, destacamos la proteína de origen vegetal, una de las grandes desconocidas de esta sociedad. Hemos elaborado una guía en la que te explicamos todo lo que necesitas saber sobre esta fuente de proteína. Puedes descargarla con el código QR que encontrarás en la contraportada de la revista.

Además, con motivo del Día Mundial de la Abeja, este mes de mayo también queremos remarcar el papel capital que tienen estos pequeños insectos voladores en nuestro ecosistema y la importancia de poner en marcha planes de acción para protegerlos.

Finalmente, en esta edición de la revista, también queremos conmemorar el Día Mundial de la Celiacía con entrevistas y reportajes a personas expertas en este tema. Además, recordamos que Veritas reclama una ayuda estatal para personas celíacas y, mientras el cambio no llega, aporta una ayuda de hasta 120 € para las personas que compren productos sin gluten.

¡Bienvenidos y bienvenidas al mes de mayo en Veritas!

6 **ES TIEMPO DE...**

Mayo: color y sabor en tu mesa  
*Anna Torelló*

10 **SALUD**

¿Estás pensando en ser vegetariano o vegano?  
*Soy como como*

16 **CONSEJOS DE XEVI**

Decir adiós a la migraña es posible  
*Xevi Verdaguer*

18 **DIVERSIDAD**

Un mundo vegetal en tu cocina  
*Martina Ferrer*

20 **FAMILIA**

Combate las náuseas y los mareos con jengibre  
*Soy como como*

26 **BIENESTAR**

¿Cómo elegir tu desodorante?  
*Nuria Fontova*

28 **BOTIQUÍN**

Cuatro superalimentos superenergéticos  
*Ecorganic*

30 **SALUD HORMONAL**

¿Tienes dolor menstrual? El magnesio puede ayudarte  
*Marta León*

32

**ENTREVISTA**

Elisa Mora, doctora en Biología por la UB y experta en gluten

*Adam Martín*



34 **ANÁLISIS COMPARATIVO**

Cerezas ecológicas, el sabor de la salud  
*M. D. Raigón*

37 **FONDO DOCUMENTAL**

Una dieta ecológica puede prevenir la obesidad infantil

38 **OBRADOR**

Y de postre... la mousse más dulce y refrescante

40 **COMPAÑEROS DE VIAJE**

Zealia

44 **SOMOS CONSCIENTES**

Más de 16.000 euros donados en apoyo a Ucrania

46

**SOSTENIBILIDAD**

Únete al residuo cero con Veritas

Las abejas más allá de la miel



50 **VERITAS LAB**

Aceite de coco MCT: energía inmediata

52 **NOVEDADES DEL MES**

Veritas, La Rosala, Cynara, Soria Natural, Komvida i Añaveja.

54 **TERRA VERITAS**

Tallers presenciales y online de cocina y bienestar

56 **¡SÁCALE PROVECHO!**

Guisantes, las perlas de la huerta  
*Alf Mota*



58

**TÉCNICAS DE DE COCINA**

Los mil y un usos de la harina de arroz

*Mireia Anglada*



60

**RECETA DEL MES**

Pita con seitán mechado

*Míriam Fabà*

62 **MENÚ**

Menú veggie  
*Amancay Ortega*

64 **LA ESPECIALISTA**

Serotonina, ciclo menstrual y felicidad  
*Marta Marcè*



# Mayo: color y sabor en tu mesa



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

Empiezan a subir las temperaturas y, a medida que avanza la primavera, los vegetales de hoja verde dan paso a los deliciosos espárragos verdes y a frutas exquisitas y refrescantes –como albaricoques, nectarinas, nísperos y cerezas– que llenan tu mesa de una gran diversidad de colores y sabores.

El intenso color de las cerezas se debe a su alto contenido en antocianinas, unos flavonoides antioxidantes capaces de neutralizar los radicales libres. También son muy ricas en potasio, al igual que los albaricoques, un mineral necesario para la transmisión y generación del impulso nervioso y para la actividad muscular normal, que interviene en el equilibrio de agua dentro y fuera de la célula. Asimismo, los albaricoques, las nectarinas y los nísperos destacan por su aporte de fibra, que regula el tránsito intestinal, y por su contenido en provitamina A (betacaroteno), un nutriente con acción antioxidante que les proporciona su característica tonalidad anaranjada.

## Un mínimo de dos raciones al día

Es aconsejable consumir entre dos y tres raciones de fruta al día y, siempre que sea posible, tomar las piezas enteras porque si las trituras o haces un zumo, los azúcares se liberan y se absorben más rápidamente. Para que te hagas una idea, una manzana o una nectarina equivale a una ración de frutas, pero en el caso de nísperos y albaricoques la ración incluiría dos piezas, mientras que para las cerezas sería un bol.

## Legumbres frescas

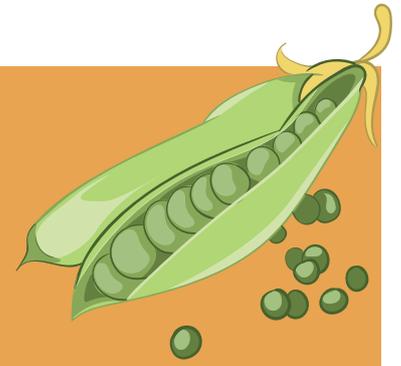
Aunque creas que los guisantes son una verdura, pertenecen a la familia de las leguminosas y contienen un nivel muy elevado de proteína vegetal, hidratos de carbono, fibra, vitaminas y minerales. Aprovecha la temporada para consumirlos frescos y haz lo propio con las habas, que en esta época están más dulces y tiernas. Tanto los unos como las otras son fuente de potasio, magnesio y calcio, unos nutrientes muy interesantes para los deportistas, ya que se relacionan con la contracción muscular y el control de calambres.

## Espárragos: un extra de ácido fólico

Además de fibra, provitamina A (betacaroteno) y vitaminas C y E, los espárragos poseen muchos folatos, por lo que su consumo es muy recomendable durante el embarazo, cuando se necesita un aporte extra de ácido fólico para ayudar al correcto desarrollo neuronal del feto. Y si te preguntas a qué se debe el olor de la orina después de comerlos, la respuesta está en su contenido en ácido asparagúsico y S-metilmetionina, que tras los procesos metabólicos se convierten en compuestos sulfurados responsables de ese olor tan llamativo.

## ¿SABÍAS QUE EL GUISANTE ES UNA LEGUMBRE?

Siempre dudamos si nos preguntan qué son los guisantes: si una verdura o una legumbre. Aunque al ser verdes podemos pensar que son una verdura, los podemos considerar de la familia de las leguminosas, ya que su composición nutricional es similar a la del resto de las legumbres.



**MAYO**  
FRUTAS Y VERDURAS DE TEMPORADA

 NISPERO	 NECTARINA	 GUISANTE
 ALBARICOQUE		 HABAS
 CEREZA	 COL LISA	 ESPARRAGO VERDE



**ADEMÁS DE FIBRA, PROVITAMINA A (BETACAROTENO) Y VITAMINAS C Y E, LOS ESPÁRRAGOS POSEEN MUCHOS FOLATOS, POR LO QUE SU CONSUMO ES MUY RECOMENDABLE DURANTE EL EMBARAZO, CUANDO SE NECESITA UN APOORTE EXTRA DE ÁCIDO FÓLICO PARA AYUDAR AL CORRECTO DESARROLLO NEURONAL DEL FETO.**

### TORTILLA DE ESPÁRRAGOS

#### Ingredientes:

- < 1 manojo de espárragos
- < 2 huevos
- < Queso parmesano
- < Aceite de oliva virgen extra

#### Elaboración:

- 1.** Bate los huevos y ralla un poco de queso parmesano.
- 2.** Cuece los espárragos enteros en una sartén con un poco de aceite.
- 3.** Cuando los espárragos estén cocidos, retíralos del fuego.
- 4.** Vierte los huevos batidos en la sartén, baja el fuego, agrega los espárragos cocidos y el parmesano y tapa hasta que la tortilla cuaje.
- 5.** Dale la vuelta a la tortilla y sirve.



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

1



2



1. Espárragos verdes. **ECO.** 2. Habas. **ECO.**

AGRICULTURA ECOLÓGICA - ORGANIC FARMING - AGRICULTURE BIOLOGIQUE

**AÑAVIEJA**  
SORIA

IFS  
VEGAN

ASÍ SE HACEN

CULTIVAMOS  
RECOLECTAMOS  
SECAREMOS  
FREIMOS  
CORTAMOS  
PELAMOS

**Paprika**  
**Chips Bio**  
**Chips Bio Onduladas**  
**Chips Bio**  
**Palomitas**

www.anavieja.com

## TODO EL SABOR KRUNCHY

El crujiente y dulce sabor de los deliciosos copos de cereales. Ese delicioso olor a caramelo, ¡mmm, qué maravilla! Lo mejor de todo: tu Krunchy favorito ahora con menos azúcar. Pruébalo: KRUNCHY JOY.



  
**barnhouse**  
BIO DESDE 1979  
BARNHOUSE.ES

DE-ÖKO-007

\* Min. un 30% menos de azúcar que otros mueslis crujientes.



# ¿Estás pensando en ser vegetariano o vegano?

CON LA COLABORACIÓN DE **soy como como**

Cada vez hay más personas que desean hacerse vegetarianas o veganas, ya sea por motivos de ética animal, salud o sostenibilidad. Sin embargo, no siempre se hace bien y después llega el cansancio, los dolores de cabeza o los problemas digestivos. Te explicamos cómo hacerlo de la forma más sana posible.



## RECETA. ESPAGUETIS DE CALABACÍN CON BOLOÑESA VEGANA



## ¿CUÁL ES LA DIFERENCIA?

- < Vegano. No come ningún animal ni alimento que proceda de un animal.
- < Vegetariano. No consume carne ni pescado, pero puede comer lácteos, huevos o miel.
- < Flexitariano. Consume productos de origen animal únicamente de manera ocasional.

Como en todo, es clave respetar los tiempos y disminuir la proteína animal poco a poco, para que el cuerpo se adapte al nuevo tipo de dieta; como mínimo, debe haber un mes de transición. También es importante incorporar más fibra al sistema digestivo y comer variado para garantizar el aporte de todos los aminoácidos necesarios. Toma cada día alguna legumbre y frutos secos entre horas, incorpora semillas a tus platos principales e incluye en tus menús pseudocereales (quinoa, amaranto, trigo sarraceno, tef), derivados de soja (tofu, tempeh, seitan) y superalimentos como el germen de trigo, la levadura de cerveza, la maca, la espirulina, el cáñamo, el polen y las algas. En cuanto la vitamina D, tan necesaria, no te faltará si tienes el hígado y los intestinos limpios y sanos -la síntesis de la vitamina D3 puede fallar si hay permeabilidad intestinal-, comes setas de temporada y tomas el sol 10 minutos al día durante todo el año, siempre mejor en las piernas, brazos o espalda que no en la cara y las manos.

## Controla tu evolución

Con el fin de evitar la anemia, es esencial asegurar la ingesta de fuentes de hierro y vitamina C a la vez y rechazar alimentos que interfieran en su absorción. Paralelamente, tendrás que hacerte una analítica de sangre completa cada año y medio, máximo cada dos años; aunque los déficits más comunes son los de hierro, ácido fólico, vitamina D o vitamina B12, en realidad hay que vigilar muchos otros parámetros.

## Errores muy habituales

Al cambiar a una dieta vegana o vegetariana es fácil caer en una serie de equivocaciones, como comer más carbohidratos de los necesarios o tomar poca fruta y verdura. Veamos los errores más habituales que debes evitar cometer:

. Sustituir la proteína animal por un alimento ultraprocesado. A menudo se utiliza leche, huevos o algún procesado cárnico para elaborar muchos productos preparados, por lo que es importante leer con atención las etiquetas.

< **Abusar de la soja.** Los occidentales aún no tenemos genéticamente bastantes enzimas para digerir correctamente la soja y si se ingiere a diario podrían aparecer problemas digestivos y alteraciones en la flora intestinal, así como en el sistema hormonal. Además, la soja contiene purinas -por lo que debe evitarse en caso de tener ácido úrico- y ácido fítico, que se desaconseja cuando hay anemia o déficit de vitaminas o minerales.

< **No tomar suplementos de vitamina B12.** Eliminar de la dieta las fuentes más importantes (o conocidas) de proteína puede generar, a la larga, un déficit de aminoácidos esenciales, vitamina B12, vitamina D, ácido fólico, calcio o hierro. Las reservas de vitamina B12 pueden durar hasta un año, pero es muy peligroso esperar a tener un déficit, motivo por lo que siempre hay que tomar complementos de este nutriente.



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



1. Amaranto. Veritas. 2. Nueces en grano. Biocomercio. 3. Seitan fresco. Vegetalia. 4. Vitamina B12. Solaray.





**¡NO PUEDEN FALTAR EN TU MESA!**

**DISFRUTA DE LA FAMILIA 0% CARNE**



**100% SABOR**



**Cultivando la Salud del Planeta**



[www.biosabor.com](http://www.biosabor.com)  
**950 700 100**

[facebook.com/empresabiosabor](https://facebook.com/empresabiosabor)  
[twitter.com/biosabor\\_agro](https://twitter.com/biosabor_agro)  
[instagram.com/biosaborsat](https://instagram.com/biosaborsat)



**Canal Salud en biosabor.com**

- Sin gluten
- Sin conservantes
- 100% sabor

www.calvalls.com



## LEGUMBRES COCIDAS DE AGRICULTURA ECOLÓGICA



Saludable gama de legumbres cocidas, listas para degustar tanto en platos fríos como calientes: azukis, alubias rojas, alubias blancas, garbanzos, lentejas...  
¡Un tesoro en la mesa!

ALIMENTA TU CALIDAD DE VIDA



Camí de la Plana, s/n ES 25264 Vilanova de Bellpuig (Lleida) / calvalls@calvalls.com / Tel. +34 973 324 125

# ECOPARADIS

HUEVOS DE AGRICULTURA ECOLÓGICA



*El huevo es un alimento muy nutritivo...*

*Es una fuente de proteínas*

*contiene vitaminas A y D*

*contiene los nueve aminoácidos esenciales*



*Es rico en hierro y fósforo*

*contiene vitaminas B, B1, B2, B3*

# Le Pain des fleurs®

Expertos en crujientes hace más de 20 años



UNA TEXTURA FINA Y CRUJIENTE,  
LIGERAMENTE TOSTADO Y UN SABOR AUTÉNTICO

[www.lepaindesfleurs.es](http://www.lepaindesfleurs.es)

# TU MEJOR CAPRICHOS,

las tortitas de Arroz y Maíz  
con Manzana y Canela



**37**  
kcal  
Por ración



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



## Happy Coco es irresistiblemente delicioso!

Cremoso, delicioso y respetuoso con el medio ambiente.

Ahora ya puedes disfrutar del sabor con la conciencia tranquila porque nuestra gama a base de coco además es:



- Vegano y orgánico
- Leche de coco natural y de comercio justo
- 100% CO2 neutral



# MONSOY

- DESDE 1992 -



DESCUBRE  
NUESTRA NUEVA  
MONSOY AVENA  
**¡SIN AZÚCARES!**



**0%**  
AZÚCARES

# Decir adiós a la migraña es posible



**XEVI VERDAGUER**

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

¡Buenas noticias! Las migrañas pueden aliviarse y prevenirse de manera natural. ¿Cómo? Eliminando la histamina de tu organismo, ya que se ha comprobado que un mal metabolismo de dicha sustancia puede ser la causa de los ataques de migraña.

Si habitualmente sufres de migraña, debes saber que son especialmente perjudiciales los alimentos ricos en histamina, como las naranjas, los kiwis, los lácteos y quesos, los tomates, las espinacas, el chocolate y el pescado azul. El motivo es que, en ocasiones, el organismo no es capaz de descomponer la histamina debido a un defecto en determinadas enzimas: la diamina oxidasa (DAO) y la histamina N-metiltransferasa (HNMT). La DAO se encuentra principalmente en la mucosa intestinal y es la que ayuda al intestino a metabolizar y desechar la histamina de los alimentos; sin embargo, si tienes una carencia, no eliminarás bien la histamina y el sobrante pasará a la sangre, lo que provocará una migraña. Por su parte, la HNMT se ocupa de la degradación de la histamina en el tejido intracelular.

## ¿Qué nutrientes necesitas?

Los pacientes que padecen migrañas suelen tener niveles bajos de vitaminas B2, B9 y B12, unas vitaminas que se obtienen tanto de la dieta como de la fabricación propia a nivel

intestinal. Así pues, la principal recomendación –junto a la limitación de consumir alimentos con un elevado contenido en histamina– es elegir aquellos que están libres de histamina y, especialmente, los que atesoran niveles altos de vitaminas del grupo B, betaína y magnesio.

< **Vitamina B9 o ácido fólico.** Se encuentra en las legumbres (azukis, guisantes, lentejas o habas), verduras (brócoli, apio, remolacha o espárragos) y frutas como el mango y el aguacate.

< **Vitamina B2 o riboflavina.** Brócoli, amaranto, sorgo, arroz, levadura, setas, huevos, caballa, quesos, almendras y vegetales de hoja son las principales fuentes de este nutriente.

< **Vitamina B12.** La contiene el pescado blanco, las carnes blancas, las legumbres y los shiitakes.

< **Betaína.** Está presente en la remolacha y el brócoli.

< **Magnesio.** Incluye en tu dieta cilantro, algarroba, arroz integral, pasas, lino, guisantes, apio y judía tierna para tener un buen nivel de este importante mineral.

**¡SAL DE DUDAS!**

Para saber con exactitud cuál es la capacidad de metabolizar la histamina es aconsejable realizar un análisis individualizado de las dos enzimas implicadas (DAO y HNMT). Y también deberías ponerte en manos de un profesional especializado para valorar otros factores que intervienen en la eliminación correcta de la histamina, además de la dieta y las citadas enzimas.



**RECETA. LENTEJAS GUIADAS CON PARMENTIER**



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

1



2



3



4



1. Kiwi. **Zespri**. 2. Filetes de caballa. **Pesasur**. 3. Mango. **ECO**. 4. Remolacha. **Natursoy**.



# Un mundo vegetal en tu cocina



**MARTINA FERRER**

Nutrición integrativa y psiconeuroinmunología | @martina\_ferrer\_

La naturaleza nos brinda un sinfín de alimentos vegetales muy saludables y equilibrados, gracias a su riqueza en nutrientes. Legumbres, cereales, semillas, frutas, verduras... tienen una gran versatilidad en la cocina y no pueden faltar en tu dieta diaria.

Los alimentos provenientes del mundo vegetal son muchísimos y muy variados, con infinitas posibilidades culinarias. En Veritas te los ofrecemos en diferentes formatos que se adaptan a tus preferencias de preparación y consumo.

## Cereales y legumbres

¿Te animas a hacer todo el proceso de preparación en casa? El hecho de encargarte del remojo, el lavado y el escurrido, la germinación, la cocción y, finalmente, la combinación con otros ingredientes, te permite decidir la calidad de todos los alimentos utilizados, a la vez que puedes añadir algas u otros condimentos para facilitar su digestión. La ventaja de los botes de legumbres cocidas es, sin duda, la rapidez; si las encuentras un poco duras, ponlas a cocer unos 10-15 minutos en abundante agua y añade una hoja de laurel para que sean más digestivas.

## Semillas y frutos secos

Son excepcionalmente ricos en nutrientes y una gran fuente de grasas saludables, por lo que se recomienda su ingesta frecuente. Haz un mix de semillas de lino, chía y sésamo molidas para incorporar un plus de omega-3 a tus ensala-

das, cremas o vinagretas; pero recuerda que una vez molidas, tienen que guardarse en un bote de cristal en la nevera o en el congelador. Las semillas de cáñamo también son ricas en omega-3 y aminoácidos y puedes comprarlas ya peladas y elaborar un pesto con levadura nutricional. Otra forma de comer las semillas y los frutos secos es en forma de crema, untándola sobre una tostada o como ingrediente principal de salsas, hummus o patés. La crema de almendras y el tahín contienen mucho calcio y se aconsejan en caso de osteoporosis.

## Verduras y hortalizas

La mejor forma de consumirlas es en su versión fresca y siempre de origen ecológico, aunque tienes la opción de comprar algunas verduras en conserva o cremas ya cocinadas, que deben elegirse de buena calidad: fijate que lleven aceite de oliva y no de girasol, y quédalas en bote de cristal para evitar contaminantes derivados del plástico. Otra alternativa son las verduras fermentadas, como el chucrut, una mezcla de col y sal que se deja fermentar durante tres semanas y se convierte en un alimento rico en probióticos y en sustancias beneficiosas para el sistema digestivo.

## Frutas frescas y desecadas

Al igual que las verduras, es aconsejable elegir las frescas y de temporada y, si es posible, comerlas con piel para asegurar el completo aporte de nutrientes y fibra. Las chips de frutas secas no contienen demasiadas vitaminas, porque se han perdido durante el proceso de secado, pero sus niveles de fibra y minerales son muy altos: los orejones de albaricoque contienen abundantes niveles de hierro y los higos atesoran una gran cantidad de calcio. Y aunque su contenido en azúcares es muy elevado y no es recomendable abusar, la fibra que poseen favorece que la absorción del azúcar sea más lenta en el intestino.



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

1

2

3

4

5

6

7

8



1. Judías secas. **El Segador**. 2. Avena en grano. **Ecobasics**. 3. Semillas de lino dorado. **Natur Green**. 4. Semillas de cáñamo pelado. **El Granero Integral**. 5. Tahín blanco. **Granovit**. 6. Chucrut. **Natursoy**. 7. Manzana crujiente. **Vitasnacks**. 8. Orejones. **El Granero Integral**.



# Combate las náuseas y los mareos con jengibre

CON LA COLABORACIÓN DE **soy como como**

**Está demostrado que el jengibre puede ser muy eficaz para tratar la mayor parte de los mareos, náuseas o vómitos; tanto como lo son los medicamentos convencionales. ¡Descubre por qué no puede faltar en tu botiquín natural!**

El jengibre es una raíz que incrementa el nivel de energía y calienta el organismo. Además, se utiliza habitualmente como tónico digestivo o antiinflamatorio, para mejorar la circulación sanguínea y para evitar los mareos y las náuseas, una de sus cualidades más interesantes. Posee un sabor picante, ligeramente dulce y con un aroma especiado y cítrico; y las sustancias picantes que contiene se consideran estimuladores orgánicos que pueden incrementar la reabsorción de muchos compuestos en el intestino. Habitualmente se añade la piperina de la pimienta negra para conseguir sinergias muy positivas, ya que aumenta al máximo la capacidad del organismo para asimilar sus beneficios.

## **Eficaz en el embarazo, durante los viajes, etc.**

Son varios los estudios clínicos que demuestran su eficacia. Por ejemplo, según un trabajo elaborado por el Colegio Americano de Obstetras y Ginecólogos, es una opción segura para las náuseas y los vómitos propios del embarazo;

también se ha visto que la suplementación diaria reduce la severidad de las náuseas inducidas por procesos de quimioterapia; otra investigación reciente revela que puede ser muy útil para evitar vómitos en niños con gastroenteritis aguda; y estudios realizados en el Hospital Svensborg de Dinamarca y en el Hospital St Bartholomew de Londres avalan que es tan eficiente como los medicamentos indicados para tratar el mareo provocado por el movimiento en desplazamientos en coche, barco, avión..., pero sin los efectos perjudiciales de los fármacos químicos.

## **Así se toma**

Para poder aprovechar sus propiedades, se puede tomar en forma de decocciones añadiéndolo cortado en rodajas o en infusión, usar preparados en polvo, consumir preparados de bebidas específicas o incluso optar por las cápsulas, una buena alternativa para adaptar el consumo en el transcurso de un viaje.

### **CONSULTA AL ESPECIALISTA SI...**

En caso de padecer patologías graves o recurrentes, es aconsejable recibir el asesoramiento de un profesional de la salud que oriente en cuanto a la posología. Tampoco se aconseja su consumo si se toman anticoagulantes porque fluidifica la sangre, y durante la gestación es recomendable preguntar previamente al obstetra.



## RECETA. PUDIN DE NARANJA, CHÍA Y JENGIBRE



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

1



2



3



4



5



1. Jengibre. **ECO.** 2. Caramelos de jengibre. **Teo.** 3. Kombucha de limón y jengibre. **Veritas.** 4. Cápsulas de jengibre. **Ecorganic.** 5. Té de jengibre y limón. **Yogi Tea.**



# Nuestra Avena, una gama todoterreno.\*

**Natumi**  
puro.vegetal.



\* Nuestra valiosa avena ecológica de grano entero puede hacer frente a la sequía y la lluvia. Simplemente siempre sabe bien: caliente o fría, pura o en muesli.

¡pruébala!



Puede obtener mas información en [www.natumi.com](http://www.natumi.com)



**NATURSOY**



**SIMPLEMENTE  
IRRESISTIBLE**

Raimat  
Brut Nature  
ecológico,  
reflejo de un  
paraje singular.



  
**RAIMAT**  
VITICULTURA SOSTENIBLE

*Sostenibles desde hace más de 100 años*



**CRUJIENTES Y  
SABROSAS**

- Sin lactosa
- Sin huevo
- Con aceite de oliva y girasol

## GALLETAS INTEGRALES BIO

Disfruta de otras variedades sin gluten igual de crujientes y ricas, como las **Digestive Sarraceno** y las **Digestive Sin Gluten**.



**Avena:** Crujiente y rica galleta Digestive con harina integral de avena y copos de avena. Baja en grasas saturadas y con todo el sabor.

- Ingredientes procedentes de agricultura ecológica

 @santiveri.es

 @santiveri\_oficial

www.santiveri.com



**YOGITEA®**  
BIOLÓGICO

**Prepárate para el verano**

**Detox**  
INFUSIÓN BIOLÓGICA DE HERBAS CON MENTA, DIENTE DE LEÓN, CANELA

Regeneradora, liberadora, purificadora.

17 Bolsitas de Infusión (2,5g) 30,6g



**URTEKRAM**  
NORDIC BEAUTY

**FIND BALANCE**  
**Fragrance Free**

Este es tu momento. Este es tu espacio. Tómate un momento, respira y descubre Find Balance, nuestra nueva colección de cuidado personal sin fragancia y certificada para pieles y cuero cabelludo sensibles o con alergias.

Siente tu piel más hidratada y calmada gracias a los ingredientes suaves i naturales cuidadosamente seleccionados para tu piel sensible.





Nuestro duo de tempes básicos, especiales para sustituir la proteína animal por una proteína vegetal saludable y sostenible .

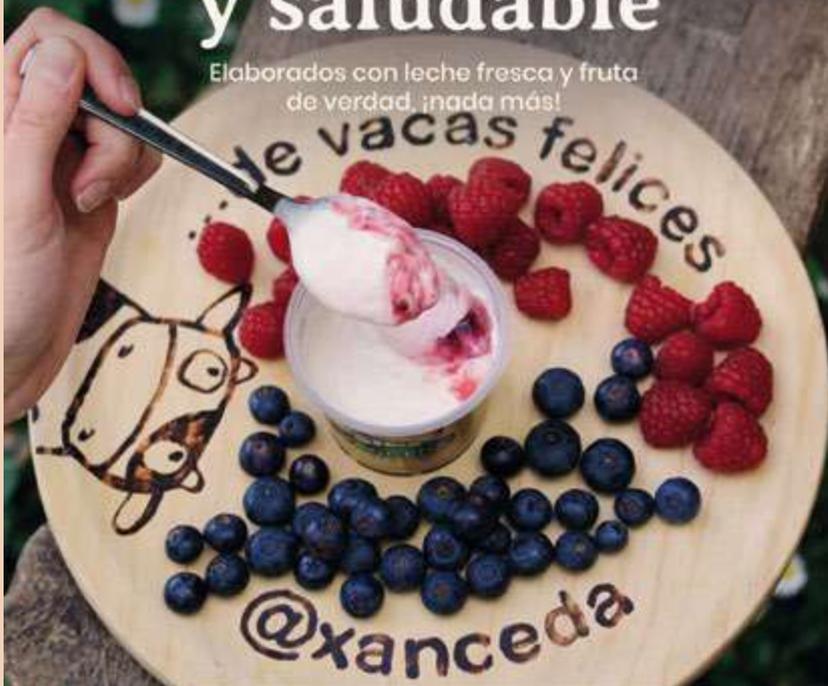


BIO

VEGANO

# MuUulicioso y saludable

Elaborados con leche fresca y fruta de verdad, ¡nada más!



Sigue las aventuras de nuestra granja en



@xanceda

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

# ¿Cómo elegir tu desodorante?

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

Si solo pudiéramos elegir un producto de higiene ecológico, siempre debería ser el desodorante porque muchos de los ingredientes de los no ecológicos interfieren en el equilibrio hormonal. Los ecológicos basan su eficacia en activos naturales, que respetan tanto el organismo como el medio ambiente, y permiten que la piel respire sin obstruir los poros.



Cada día podemos llegar a utilizar hasta una decena de productos de higiene personal. Los no ecológicos suelen incluir en su formulación distintas sustancias químicas que van acumulándose en el cuerpo; aunque no veamos las consecuencias a corto plazo, la exposición continuada puede acabar siendo muy perjudicial porque la mayoría actúan como disruptores endocrinos, imitando el mecanismo de las hormonas y alterando su comportamiento. Este hecho es especialmente peligroso en el caso de los desodorantes, ya que se aplican en una zona muy sensible que está rodeada de ganglios.

### ¿Qué ingredientes debes rechazar sí o sí?

Para evitar componentes indeseados hay que leer las etiquetas y reconocer los tóxicos en el listado de ingredientes (INCI). Los más dañinos son los siguientes: el triclosán, conocido por sus propiedades antibacterianas, pero también por su capacidad de modificar las funciones hormonales; los parabenos (Methylparaben, Ethylparaben, Propilparaben...), unos excelentes conservantes, a la vez que disruptores endocrinos; y las sales de aluminio (Aluminium chloride, Aluminium fluoride, Aluminium chlorhydrate, Aluminium

zirconium...), que poseen propiedades antimicrobianas y bloquean la sudoración, tapando las glándulas sudoríparas e impidiendo la eliminación de toxinas a través de la piel. Además, el aluminio es capaz de unirse al ADN, modificar su estructura y perturbar la actividad de los genes.

### ¿Cuáles son los mejores activos?

Los desodorantes ecológicos son tolerados por todo tipo de pieles y son altamente eficaces para combatir el mal olor, gracias a las cualidades de los aceites esenciales y otros activos, que inhiben la proliferación de los microorganismos causantes del mal olor, al tiempo que hidratan y respetan el microbioma cutáneo. Por ejemplo, el tomillo es antimicrobiano, la harina de trigo absorbe el sudor, la salvia regula la sudoración, la menta y el eucalipto aportan frescor, el limón es tonificante, el árbol del té es bactericida y astringente... Y si optas por la piedra de alumbre –que solo hay que humedecer un poco y pasar por la axila–, recuerda escoger la natural (Potassium alum) y descartar la sintética (Ammonium alum).

#### ¡#LevantaLaMano contra el cáncer de mama!

Las investigaciones científicas relacionan los químicos usados en los desodorantes no ecológicos con el aumento del riesgo de sufrir cáncer de mama; esos químicos imitan el comportamiento de las hormonas, lo que resulta peligroso porque se aplican muy cerca de las mamas, un órgano hormonodependiente. En Veritas, hemos desarrollado el desodorante ecológico Viridis, que deja transpirar los poros con un fresco olor a cítrico, ya que contiene aceite esencial de limón, y aceites vegetales de oliva, coco y caléndula. ¡Y donamos el 100% de los beneficios de su venta a asociaciones locales que acompañan a las mujeres con cáncer de mama!



MÁS INFORMACIÓN



< shop.veritas.es >

1



# Cuatro superalimentos superenergéticos

**YENIFER CÁRCAMO**

**Técnico en Herbodietética formación en Aromaterapia Holística  
Especialista - Tienda Diputación T025**

Los superalimentos destacan por su elevado valor nutricional, gracias su concentración en enzimas, vitaminas, minerales, fitonutrientes, fitoquímicos y proteínas, además de ser fuente de antioxidantes y grasas saludables.



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

1



2



3



4



1. Psyllium. **El Granero Integral**. 2. Espirulina. **Iswari**. 3. Super Vegan Protein. **Iswari**. 4. Té matcha. **Iswari**.

Condensan beneficios increíbles en muy poco volumen y deberían ser parte fundamental de una alimentación sana. Si con el avance de la primavera notas el cansancio y la falta de energía típicos de esta época, tomarlos te ayudará a sentirte más fuerte y vital. Y si tienes dudas, consulta con el especialista para saber la pauta más adecuada.

### Psyllium

Esta fibra natural proviene de las cáscaras de las semillas de la planta *Plantago ovata* y su efecto prebiótico es un buen aliado del sistema digestivo, ya que sirve de alimento para que las bacterias intestinales crezcan saludables. Igualmente, combate el estreñimiento y contribuye a disminuir los niveles de colesterol y azúcar en la sangre.

### Alga espirulina

Debe su color azul verdoso a su excepcional contenido en clorofila y está considerada una de las mejores fuentes de proteína, ya que aporta los ocho aminoácidos esenciales. Asimismo, contiene muchísimas vitaminas (A, B1, B2, B3, B5, B6, B9, B12, E, D y K), ácidos grasos omega-6 y una gran variedad de minerales (calcio, magnesio, potasio, hierro y fósforo) y oligoelementos. Sin duda, la espirulina es un excelente revitalizante y antioxidante, con propiedades antiinflamatorias y prebióticas, que puede prevenir problemas cardíacos debido a su aporte en omega-6.

### Super Vegan Protein Iswari

Iswari ha creado esta combinación de tres proteínas vegetales (cañamo, arroz y guisantes) con el fin de potenciar la sinergia de sus aminoácidos y así obtener una mistura más completa desde un punto de vista proteico. La Super Vegan Protein es una opción útil y práctica si haces deporte de forma regular o intensa: puedes añadirla a batidos, cremas de verduras o a la comida que prefieras.

### Té matcha

En japonés, matcha significa 'té en polvo'. Este polvo proviene de hojas de té verde que, tras recolectarse, se secan sobre una superficie y se muelen posteriormente. Su principal característica es su poder antioxidante, aunque también contiene proteínas, vitaminas (A, B2, C, D, E y K), minerales (potasio, calcio y hierro) y clorofila, componentes que actúan contra los radicales libres responsables del envejecimiento celular. Entre sus muchos aminoácidos, sobresale la L-teanina, que genera un estado de calma y alerta que facilita la concentración, reduce la ansiedad y levanta el ánimo.

**sakai**

# LRA

## Contigo en la lucha contra el colesterol

**LRA**  
Levadura Roja de Arroz, Gúgul, Policosanol, Co Q10, vit E, Ac. Fólico  
**Beneficioso para el colesterol**  
El Gúgul ayuda a mantener niveles saludables de colesterol y apoya la salud del sistema cardiovascular

30 Capsulas vegetales

Nueva Fórmula

1 al día

Libre de citrulina

### Beneficioso para el colesterol

El Gúgul **ayuda a mantener niveles saludables de colesterol** y apoya la salud del sistema cardiovascular

Complemento alimenticio

# ¿Tienes dolor menstrual? El magnesio puede ayudarte



**MARTA LEÓN**

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



## RECETA. ENSALADA DE ESPÁRRAGOS TRIGUEROS



## El magnesio favorece el equilibrio hormonal y puede ser útil, tanto para evitar o aliviar el dolor de regla como para prevenir las molestias asociadas al síndrome premenstrual.

Estamos ante uno de los minerales más abundantes en el cuerpo humano que, principalmente, se encuentra en grandes cantidades en huesos y dientes. Asimismo, está considerado un componente esencial para el correcto funcionamiento de más de 300 procesos bioquímicos –regula la función muscular, los niveles de azúcar en la sangre e incluso la presión sanguínea– y en las últimas décadas se ha demostrado su influencia en el equilibrio hormonal.

### ¿Cómo actúa?: relaja y calma la inflamación

Cuando se habla de dolor de regla, el magnesio parece tener una relación directa, porque actúa como relajante muscular y antiinflamatorio, contribuyendo a aliviar los calambres menstruales, que son la causa de las molestias más habituales. Por ello, y gracias a

su capacidad relajante, puede convertirse en un estupendo aliado durante la fase premenstrual y la menstruación.

### ¿Dónde está?: hojas verdes, frutos secos, legumbres...

Se encuentra en alimentos ricos en clorofila, es decir, en todos los alimentos de hoja verde: espinacas, acelgas, rúcula, kale, canónigos, perejil, col, brócoli, endivias, apio, alcachofas, etc. También lo contienen determinadas frutas (plátano, naranja, pomelo, limón), los frutos secos, las legumbres, los productos hechos a base de soja (tofu, miso, tempeh) y las semillas (lino, chía, cáñamo, calabaza). Y otra gran fuente de magnesio es el cacao, siendo quizás esa la razón por la que es uno de los alimentos que más apetecen en esta época del ciclo.

## Haz tu propio aceite de magnesio

Elaborar aceite de magnesio es facilísimo y siempre lo tendrás a punto para aplicártelo tras la ducha en vientre, pechos, riñones..., mediante un masaje y sin aclararlo; así, tu piel absorberá el magnesio y tu salud hormonal saldrá beneficiada.

### Ingredientes:

- < ½ vaso de cloruro de magnesio en polvo
- < Agua mineral o filtrada, sin cloro
- < 7 gotas de aceite esencial (lavanda, geranio de Egipto, romero...)

### Elaboración:

1. Mide medio vaso de cloruro de magnesio y ponlo en un bol de porcelana.
2. Hierve el agua en un cazo o hervidor eléctrico y, cuando esté lista, vierte un vaso en el bol con cloruro de magnesio.

3. Remueve lentamente con una cuchara de madera hasta que el cloruro de magnesio se disuelva.
4. Añade 7 gotas del aceite esencial que prefieras, continúa removiendo un par de minutos más y deja que se temple antes de utilizarlo.

**¡IMPORTANTE! El cloruro de magnesio no debe ser manipulado con ningún utensilio de aluminio o metal, ya que podría reaccionar con las sales de magnesio y contaminar la mezcla. El único metal que no provoca dicha reacción es el acero inoxidable.**



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



1. Tempeh fresco. **Vegetalia**. 2. Semillas de calabaza. **Veritas**. 3. Aceite esencial de lavanda. **El Granero Integral**. 4. Cloruro de magnesio. **Ecorganic**.



Elisa Mora, doctora en Biología por la UB y experta en gluten

# “La banalización de la dieta sin gluten genera muchos problemas”



**ADAM MARTÍN**  
Periodista y escritor

Elisa Mora es coautora, junto con Nuria Pablos, de *Sin gluten y sin riesgos* (Zenith), un libro escrito desde una doble mirada: la de una bióloga experta en el tema, pero también la de una persona diagnosticada de celiaquía desde 1987.

## ¿Cuál es la frase que una persona celíaca tiene que oír más a menudo?

“Por una vez, ¿qué pasa?” La respuesta es sencilla: la ingesta repetida de trazas tiene consecuencias graves sobre la salud a corto, medio y largo plazo. La gente todavía piensa que la celiaquía es una intolerancia y de ahí viene esa idea que “por un poquito” no pasará nada.

## ¿Te fías cuando en la carta de un restaurante pone “sin gluten”?

La banalización de la dieta sin gluten genera muchos problemas. Ahora parece que podemos ir a comer a cualquier sitio, pero lo cierto es que tenemos más problemas que antes. Un estudio americano analizó restaurantes donde, en teoría, había menús aptos para celíacos, y se vio que el 30% de los platos estaban contaminados.

## Entonces, ¿qué hacéis?

La recomendación es ir a lugares acreditados que hayan trabajado de forma conjunta con la Asociación de Celíacos de Cataluña, ya que desgraciadamente no tenemos ninguna forma de tener la certeza de que no hay riesgos solo preguntando; a veces, por falta de información, se puede contaminar a alguien de manera involuntaria. Hay que vigilar muchos aspectos: el transporte, cómo se reciben las materias primas, el almacenamiento, la manipulación, la cocción, el servicio, etc.

## ¿Cómo os afecta esta banalización de la dieta sin gluten a la que hacías referencia?

Cuando la gente sigue una dieta sin gluten por capricho, eso tiene consecuencias para los celíacos. Esta persona pide pasta sin gluten, pero se bebe una cerveza con gluten,

**“ES UN CONCEPTO QUE ESTÁ DEFINIDO POR LEY Y EL UMBRAL MÁXIMO ESTÁ ESTABLECIDO EN 20 PARTES POR MILLÓN. SI TUVIÉRAMOS UN BOMBO DE LOTERÍA LLENO DE UN MILLÓN DE BILLETES, SOLO 20 PODRÍAN SER GLUTEN. ”**

*Elisa Mora*



y cuando una persona con enfermedad celíaca pide que se sigan todas las recomendaciones –un horno diferente, una zona de preparación diferente, pinzas diferentes, etc.– se percibe como una maniática.

### **¿Cuál es la cantidad máxima que permite poner “sin gluten” en un producto?**

Es un concepto que está definido por ley y el umbral máximo está establecido en 20 partes por millón. Si tuviéramos un bombo de lotería lleno de un millón de billetes, solo 20 podrían ser gluten.

### **Y si superas este umbral mínimo, ¿qué pasa?**

El sistema inmunitario se activa y genera una reacción dentro de la tripa que destroza las vellosidades intestinales, que son las partes de la tripa que se encargan de absorber los nutrientes. Por lo tanto, pierdes la capacidad de absorber los nutrientes y estás desnutrido. Además, el gluten genera una respuesta inflamatoria; por eso decimos que es una enfermedad sistémica, porque afecta a todo el cuerpo.

### **Sabemos que hay gluten en todas las gramíneas, como el trigo, el centeno, la cebada... En cambio, hay cierta confusión con la avena.**

Se considera que la avena es un cereal libre de gluten desde 2009 en la UE, Canadá y Estados Unidos, pero hay un pequeño porcentaje de celíacos a los que les afecta. Desde las asociaciones, se recomienda visitar al médico antes de consumir.

### **Hay personas que no son celíacas pero que tienen problemas, como la sensibilidad no celíaca al gluten. ¿Eso existe?**

Sí. Los primeros estudios datan de la década de los setenta y desde 2010 se ha empezado a diagnosticar más. No sabemos si es por el gluten o si son los fructanos del trigo. Pero con esta patología, o con otras, hay un problema: mucha gente se autodiagnostica. A veces, si tienes el sistema digestivo delicado, o patologías como el colon irritable, los cereales te pueden perjudicar y si quitas el gluten te encuentras mejor, pero esta no es la solución. Cuando una persona se encuentra mal debe ir al especialista; puedes quitar el gluten, pero seguir teniendo un problema que no estás viendo.



# Cerezas ecológicas, el sabor 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**

**Perfectas para depurar el organismo y eliminar toxinas, las cerezas son ricas en minerales, fibra y antioxidantes, a la vez que su nivel de azúcares es muy bajo. Las ecológicas están libres de residuos químicos, acumulan más nutrientes y poseen un menor índice glucémico que las no ecológicas.**

Las cerezas poseen un elevado contenido en agua, fibra y minerales, aunque su gran atractivo se debe al altísimo nivel de sustancias antioxidantes, lo que les proporciona un valor añadido como fruta altamente saludable. Se consumen principalmente como fruta fresca y de manera íntegra, lo que añade a su perfil nutricional la fibra soluble y los minerales presentes en la piel. De ahí, la importancia de consumirlas ecológicas y libres de pesticidas y residuos químicos, ya que los fitosanitarios sintéticos utilizados en agricultura no ecológica son perjudiciales para la salud, a la vez que persistentes y difíciles de eliminar solo con agua.

## **Más pulpa y menos hueso**

Al comparar el valor nutricional y algunos parámetros de calidad de las cerezas cultivadas en la zona del Jerte (Extremadura) procedentes de cultivo ecológico y no ecológico, vemos que las primeras presentan una fracción comesti-

ble superior, independientemente del hecho de que las no ecológicas pesen más, porque un 1.3% de ese incremento se debe a la mayor proporción de hueso –hasta en un 5%– cuando la producción es no ecológica. Y en cuanto al color, las ecológicas tienden a ser de color granate en oposición al tono caoba de las no ecológicas.

## **Bajo índice glucémico**

Si hay una característica que distingue a esta fruta es su dulzor, en perfecto equilibrio con una ligera acidez, que se convierte en su sello de identidad. En promedio, los frutos no ecológicos contienen un 0.7% más de hidratos de carbono que los ecológicos, un nivel similar de glucosa y casi un 20% más de sacarosa. Así, el menor porcentaje en sacarosa en las cerezas ecológicas es un dato muy positivo, debido a que este azúcar contribuye directamente al índice glucémico, que en el caso de la cereza ecológica es inferior (tabla 1).



## RECETA. NATILLAS DE CEREZAS



### ¡LLEGAN A VERITAS LAS CEREZAS ECOLÓGICAS CHERRIECO!

Cherrieco es la empresa que produce toda la cereza ecológica que puedes encontrar en Veritas. Ramon Flotats es la persona al frente de este maravilloso proyecto que cobra vida en los campos de La Torre del Español, en Tarragona. Rojas, brillantes y jugosas, nuestras cerezas destacan por su delicioso sabor y extraordinaria frescura, ya que entre que se recogen y se entregan en las tiendas pasan menos de 24 horas.



DESCUBRE  
EL REPORTAJE  
AQUÍ



## Mayor riqueza mineral

Desde el punto de vista mineral, las cerezas de cultivo ecológico atesoran niveles superiores. Por ejemplo, ostentan un 24% más de fósforo, un 20.3 % más de magnesio y un 4% más de potasio. Estas diferencias se deben a la mejor disponibilidad de los elementos minerales en el suelo de las parcelas ecológicas, lo que se traduce en una mayor acumulación de oligoelementos en la planta y en su fruto (tabla 2).

Tabla 1. Niveles de glúcidos, glucosa, fructosa y sacarosa en cerezas de producción ecológica y no ecológica.

	Cereza ecológica	Cereza no ecológica
<b>Glúcidos (%)</b>	15.13	15.23
<b>Glucosa (%)</b>	4.88	4.86
<b>Fructosa (%)</b>	6.98	6.76
<b>Sacarosa (%)</b>	1.11	1.38

Tabla 2. Niveles de minerales en cerezas de producción ecológica y no ecológica.

	Cereza ecológica	Cereza no ecológica
<b>Potasio (mg/100 g)</b>	253.43	243.03
<b>Fósforo (mg/100 g)</b>	30.16	22.93
<b>Magnesio (mg/100 g)</b>	17.26	13.76
<b>Calcio (mg/100 g)</b>	13.31	13.10
<b>Hierro (mg/100 g)</b>	0.21	0.18
<b>Cobre (mg/100 g)</b>	0.11	0.07
<b>Zinc (mg/100 g)</b>	0.08	0.04



### PEQUEÑOS TESOROS ANTIOXIDANTES

Entre sus propiedades saludables sobresale su capacidad antioxidante, fruto de su concentración en polifenoles –concretamente antocianos, los pigmentos responsables de su color rojo–, que neutralizan los radicales libres y previenen el riesgo cardiovascular. En las cerezas ecológicas, la concentración de sustancias polifenólicas supera en un 5% a la de las no ecológicas y su capacidad antioxidante es un 3.5% superior.

# Una dieta ecológica puede prevenir la obesidad infantil

Ante el alarmante incremento de las tasas de obesidad infantil, un grupo de científicos ha realizado un estudio cuyas conclusiones demuestran que la alimentación ecológica podría reducir el riesgo de obesidad y sobrepeso infantil.

El objetivo del estudio –conducido por científicos del Reino Unido, chipriotas y americanos– era incrementar el conocimiento acerca de los efectos en la salud de la alimentación ecológica sobre un aspecto concreto: la inflamación. Preocupados por el crecimiento de la obesidad infantil, los autores tuvieron en cuenta los estudios de laboratorio que asocian pesticidas con el estrés oxidativo y la inflamación, así como con la acumulación de grasa y el aumento de peso. Y para aclarar si la sospecha era cierta, realizaron un ensayo cruzado con niños de seis escuelas chipriotas que consumían de forma muy dominante productos no ecológicos.

Los pequeños se distribuyeron al azar en dos grupos: a uno se le proporcionó una dieta ecológica durante 40 días y después una no ecológica durante el mismo tiempo, mientras que el otro grupo comenzó por la dieta no ecológica y siguió con la ecológica. Mediante analíticas específicas y periódicas de la orina de los niños, se pudo conocer el grado de exposición a pesticidas que tenían en función de una dieta u otra, a la vez que se midieron indicadores que determinaban el estrés oxidativo y la inflamación.

## Los pesticidas se asocian a la inflamación y al estrés oxidativo

Al analizar los datos quedó patente que existía una relación entre la presencia de pesticidas y el estrés oxidativo y la inflamación. Al mismo tiempo, se evaluó la posible influencia de los alimentos ecológicos en dichos parámetros y en el índice de masa corporal, mediante mediciones antropométricas (peso, altura y cintura) al principio de la investigación, al final del período de alimentación ecológica y al término del ensayo.

Como era de esperar, los niños que siguieron una dieta ecológica tenían una menor exposición a pesticidas que los otros y un nivel inferior de indicadores del estrés oxidativo y la inflamación. Igualmente, al acabar la dieta ecológica había una mejora en el índice de masa corporal.

**MEDIANTE ANALÍTICAS ESPECÍFICAS Y PERIÓDICAS DE LA ORINA DE LOS NIÑOS, SE PUDO CONOCER EL GRADO DE EXPOSICIÓN A PESTICIDAS QUE TENÍAN EN FUNCIÓN DE UNA DIETA U OTRA, A LA VEZ QUE SE MIDIERON INDICADORES QUE DETERMINABAN EL ESTRÉS OXIDATIVO Y LA INFLAMACIÓN.**

### MÁS INFORMACIÓN

< Konstantinos C Makris, Corina Konstantinou, Xanthi D Andrianou, Pantelis Charisiadis, Alexis Kyriacou, Matthew O Gribble, Costas A Christophi. A cluster-randomized crossover trial of organic diet impact on biomarkers of exposure to pesticides and biomarkers of oxidative stress/inflammation in primary school children. PLoS One. 2019 Sep 4;14(9):e0219420.

ACCESIBLE EN :

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31483785/> | <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0219420>



# Y de postre... la mousse más dulce y refrescante

Ecológicas, ligeras y elaboradas con fruta fresca de proximidad, nuestras mousses de limón y de frutos rojos son deliciosas y tan apetecibles que ¡te las comerás con los cinco sentidos!



DESCUBRE  
LA MOUSSE  
DE LIMÓN

Te invitamos a disfrutar de nuestras mousses con tus cinco sentidos para poder apreciarlas en toda su extensión. Dicen que la comida entra por los ojos y, en este caso, no podrás resistirte al vistoso y atractivo color natural de la fruta fresca; a través del olfato, distinguirás las notas cítricas del limón y el característico olor de las frambuesas y los arándanos; el oído te permitirá escuchar el tenue sonido de la mousse al fundirse al contacto con la lengua y el paladar, casi sin necesidad de masticar; y, en cuanto a los demás sentidos, la acertada combinación de los ingredientes genera una gran cantidad de olores y texturas sensibles al gusto y al tacto en la boca. Libres de grasas hidrogenadas, conservantes, colorantes y

saborizantes sintéticos, las elaboramos a la manera tradicional, solo con materia prima ecológica, siendo muy importante la proporción de cada ingrediente (huevos, harina, azúcar integral de caña, fruta, nata...) para poder conseguir el perfecto equilibrio entre textura, aroma y sabor.

### Sabor cítrico en estado puro

La mousse de limón la hacemos con una base cremosa de limón con merengue y zumo de limón recién exprimido. Tiene un regusto ligeramente ácido que la distingue de las mousses industriales no ecológicas, que se caracterizan por un dulzor artificial.

**LLIURES DE GREIXOS HIDROGENATS, CONSERVANTS, COLORANTS I SABORITZANTS SINTÈTICS, LES ELABOREM A LA MANERA TRADICIONAL, NOMÉS AMB MATÈRIA PRIMERA ECOLÒGICA, I ÉS MOLT IMPORTANT LA PROPORCIÓ DE CADA INGREDIENT (OUS, FARINA, SUCRE INTEGRAL DE CANYA, FRUITA, NATA...) PER PODER ACONSEGUIR L'EQUILIBRI PERFECTE ENTRE TEXTURA, AROMA I SABOR.**

### Pasión por los frutos rojos

Fresas, frambuesas y arándanos ecológicos y recién recolectados son los protagonistas de esta mousse que intercala varias capas de bizcocho de chocolate y mousse, coronadas con una gelatina de frutos rojos que hacemos con alga agar-agar y decoramos con fresas troceadas. Los frutos rojos concentran grandes cantidades de antioxidantes, y la clave de sus beneficios está precisamente en las tonalidades rojizas que les proporcionan los polifenoles que contienen.



DESCOUBRE  
LA MOUSSE  
DE FRUTOS ROJOS





# Alimentos ecológicos 100% libres de gluten

El principal objetivo de Zealia –una empresa familiar de Llinars del Vallès, en Barcelona– es ofrecer productos ecológicos de máxima calidad para personas celíacas y sensibles al gluten, que elaboran siguiendo los principios de sostenibilidad y comercio justo.

Cada 27 de mayo se celebra el Día Nacional de la Enfermedad Celíaca, una fecha marcada en el calendario que da visibilidad y apoyo a las personas celíacas, poniendo el foco sobre esta enfermedad que afecta al 1% de la población española y cuyo único tratamiento es una dieta exenta de gluten. En nuestras tiendas puedes encontrar un gran número de productos ecológicos sin gluten, entre los que destacan los de Zealia, uno de nuestros proveedores más queridos, que también elaboran el pan de pueblo y las minicookies de chocolate marca Veritas; el primero es vegano y está elaborado con harina de trigo sarraceno y las segundas están endulzadas con sirope de agave y se hacen con harina de garbanzo y grasa de coco, que es rica en ácidos grasos de cadena media, unas grasas saludables.

## Un pequeño obrador artesanal

Fue la inquietud de conseguir un producto ecológico y sin gluten, de calidad superior y sin aditivos químicos, lo que impulsó a Eduard Dàvila y Rosa Quero a fundar la empresa hace ya más de 10 años. “Ambos teníamos formación y experiencia en el campo de la alimentación –Rosa es licenciada en Ciencia y Tecnología de los Alimentos y yo soy doctor en Ciencias Experimentales–, y el primer paso fue montar un pequeño obrador, en el que pasamos muchas horas elaborando y horneando de manera artesanal”, cuenta Eduard.



“Los inicios no fueron fáciles –continúa– y hubo muchas pruebas e intentos fallidos porque no hay recetas mágicas; parafraseando a Edison, podríamos decir que no nos equivocamos mil veces para conseguir un pan sin gluten esponjoso y saludable, sino que descubrimos mil maneras de no hacerlo”. El encuentro con Veritas “marcó un antes y un después y solo tenemos palabras de agradecimiento, nos ayudaron, nos acompañaron y hasta confiaron en nosotros para elaborar referencias sin gluten de su marca propia”, afirma Dàvila.

### **Sin aditivos químicos ni grasas trans ni azúcares refinados**

Buscaban ser una alternativa a los habituales productos sin gluten ofrecidos por la industria: no tienen gluten, pero se les añaden aditivos sintéticos y grasas poco saludables que buscan imitar las características organolépticas del alimento original, a la vez que incrementan la cantidad de azúcar y sal para potenciar los sabores. En cambio, “la esencia de nuestras recetas es seleccionar ingredientes naturales, ecológicos y nutritivos, evitando los azúcares refinados y las grasas hidrogenadas”, apunta Rosa.

Además de las cualidades organolépticas, es fundamental garantizar la seguridad que requiere un producto sin gluten, por lo que disponen de la certificación europea de espiga barrada, aparte de la certificación ecológica de todos los productos y la certificación vegana, cuando es el caso.

### **Pan de masa madre y mucho más**

El pan fue el primero de sus productos y es también su producto estrella; “lo hacemos como antes, con masa madre y una fermentación de 18 horas, con ingredientes que le proporcionan un óptimo perfil nutricional”, explica Dàvila. Sus panes (chapata, de molde, de hamburguesa...) contienen fibra prebiótica y una mezcla de harinas nutritivas como la de trigo sarraceno, garbanzo, arroz, mijo, tef, quinoa..., que son integrales en muchas ocasiones.

“Nuestra oferta ha ido evolucionando con el tiempo y actualmente tenemos repostería (cookies, magdalenas), snacks (colines, tostadas), cereales (wraps, barritas), bases de pizza y pasta (fusilli)”, detalla Rosa. Y para sustituir al azúcar blanco refinado, optan por azúcar de dátil, de coco, integral de caña o concentrado de jugo de manzana.



### **COMPROMETIDOS CON LA SALUD DE LAS PERSONAS Y EL PLANETA**

Para Eduard y Rosa, Zealia es una forma de entender la vida; aplican el conocimiento a la elaboración de alimentos saludables sin gluten ecológicos y buscan mejorar el bienestar de sus consumidores, su equipo y la red de clientes y proveedores. Defensores de la cultura de crear un mundo mejor en términos de salud, prosperidad y sostenibilidad, utilizan materiales 100% reciclables para sus envases, están comprometidos con los ODS y, aunque no están certificados como comercio justo, siguen sus directrices y respetan sus valores.

### ¡NOVEDAD! PANES PROTEICOS LOW CARB

Disfruta de todo el placer del pan con los panes proteicos Zealia bajos en carbohidratos y sin gluten. Ecológicos y muy ricos en fibra y omega-3, se elaboran sin harinas, a base de semillas y copos de trigo sarraceno, y los tenemos en tres versiones: Neuro+, para potenciar la función cerebral y neurológica, que contiene un 56% de magnesio y un 37% de zinc; Inmuno+, para estimular el sistema inmunitario, con un 54% de vitamina E y un 68% de selenio; y Body+, para el cuidado integral del sistema esquelético y muscular, que aporta un 35% de calcio, un 75% de magnesio, un 116% de hierro y un 77% de fósforo. ¡Ideales para deportistas y aptos para las dietas keto y paleo!



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



Pan Neuro, pan Inmuno y pan Body. **Zealia**.



Provoquemos  
**UN CAMBIO**

**EN VERITAS  
DAMOS UNA  
AYUDA ANUAL  
DE HASTA  
120€\* PARA  
PERSONAS  
CELÍACAS**

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

**Ventajas a través  
de nuestra App**

\*Cupón de descuento de 5€  
o 10€ por compras mensuales  
superiores a 20€ o 40€  
respectivamente en  
la sección sin gluten.



# Más de 16.000 euros donados en apoyo a Ucrania

Des de inicios del mes de marzo, todas las donaciones de ecos del Club Veritas han duplicado su valor en apoyo a Ucrania.

**8.154.690 ECOS  
QUE SE HAN  
TRANSFORMADO EN  
MÁS DE 16.000 EUROS,  
DESTINADOS A ALIMENTOS  
ECOLÓGICOS PARA EL  
PROGRAMA  
DE EMERGENCIA DE  
REFUGIADOS DE  
LA CRUZ ROJA**

El pasado 15 de abril, cerramos la acción con un total de 8.154.690 ecos, que se han transformado en más de 16.000 euros, destinados a alimentos ecológicos para el Programa de Emergencia de Refugiados de la Cruz Roja. Muchas gracias a todos y a todas por la donación.

### Donación solidaria de ecos en apoyo a Ucrania

De la misma forma que en otros conflictos bélicos, cientos de miles de civiles se han visto obligados a abandonar sus hogares en busca de un lugar más seguro tras la escalada de tensión en Ucrania. Esta dramática situación requiere de acciones para atender a la población y reducir el impacto humanitario que produce. Por este motivo, en Veritas hemos pensado en acciones para mejorar las condiciones de las personas refugiadas de Ucrania y de otros conflictos que produzcan esta situación.

### Duplicamos el valor de los ecos solidarios

Des de inicios de marzo hasta el 15 de abril, todas las donaciones de ecos del Club Veritas que se han hecho han ido destinadas al Programa de Emergencia de Refugiados de la Cruz Roja. Además, los ecos solidarios han tenido un valor doble, ya que Veritas también ha querido colaborar con la causa. De esta forma, en un mes se han recaudado un total de 8.154.690 ecos, que se han duplicado y se han convertido en un total de 16.309,38 euros destinados a alimentos ecológicos para la Cruz Roja.

### Programa de Emergencia de Refugiados

El objetivo del programa impulsado por la Cruz Roja es la acogida y acompañamiento de las personas refugiadas en nuestro territorio en su proceso de asumir progresivamente su autonomía. Se les proporciona alojamiento y se cubren sus necesidades básicas, como alimentación y ropa, entre otras, para que puedan concentrarse al máximo en su conocimiento del idioma y el entorno. El programa impulsa las acciones a favor de la integración de las personas refugiadas en los municipios. Además, en las fases posteriores de integración, la Cruz Roja les proporciona ayudas para la búsqueda de alojamiento y trabajo.

## EL OBJETIVO DEL PROGRAMA IMPULSADO POR LA CRUZ ROJA ES LA ACOGIDA Y ACOMPAÑAMIENTO DE LAS PERSONAS REFUGIADAS EN NUESTRO TERRITORIO EN SU PROCESO DE ASUMIR PROGRESIVAMENTE SU AUTONOMÍA.

*Llegada de personas refugiadas al aeropuerto del Prat*



# Únete al residuo cero con Veritas

Si queremos poner punto final a un mundo gobernado por residuos y microplásticos tenemos que pasar a la acción. En Veritas te proponemos dos acciones para que entre todos y todas podamos reducir nuestros residuos.



## ¿Qué puedo hacer en Veritas para reducir mi impacto?

De la creación de pequeños actos diarios nacen los mayores hábitos. Para cambiar el futuro, debemos empezar por el presente. Es por ello por lo que desde Veritas te proponemos estas dos acciones para reducir nuestros residuos:

### ACCIÓN 1:

Trae tu taza o vaso reutilizable a Veritas y ahorra 15 céntimos por cada café que te pidas.

Cada minuto tiramos 2.854 vasos de café desechables, de los cuales cada uno tarda hasta 30 años en degradarse. Estos recipientes, aunque sean compuestos mayoritariamente de papel, muy pocas veces consiguen ser reciclados, dado que cuesta mucho separar la capa de plástico interna que contienen. Es por ello por lo que acaban en vertederos o incinerados.

En Veritas queremos reducir los vasos desechables. Por este motivo, si traes tu taza o vaso reutilizable, por cada café o infusión que pidas en cualquiera de nuestras cafeterías, podrás disfrutar de un descuento de 15 céntimos por unidad.

**EN VERITAS QUEREMOS REDUCIR LOS VASOS DESECHABLES. POR ESTE MOTIVO, SI TRAES TU TAZA O VASO REUTILIZABLE, POR CADA CAFÉ O INFUSIÓN QUE PIDAS EN CUALQUIERA DE NUESTRAS CAFETERÍAS, PODRÁS DISFRUTAR DE UN DESCUENTO DE 15 CÉNTIMOS POR UNIDAD.**



### ACCIÓN 2:

Trae tu tupper a nuestras secciones de carnicería y pescadería y reduce tus envases de un solo uso.

El camino hacia un mundo más sostenible está lleno de cambio y, con él, nuestros hábitos de compra. En Veritas te animamos a que traigas tu tupper a nuestras carnicerías y pescaderías para que podamos darte alimentos frescos sin necesidad de consumir envases de un único uso. Como lo más importante es tu salud, para que tu envase sea aceptado deberá estar correctamente higienizado en casa.

### ¿Qué envases debo traer?

Aunque algunos envases de plástico son seguros, recomendamos que traigas envases de cristal, dada su mejor reutilización. Son menos ligeros, pero no alteran el sabor y son más seguros en cuanto a la cesión de partículas tóxicas.

### ¿Cómo puedo lavar mi envase de manera segura?

En nuestras tiendas Veritas podrás encontrar diversos productos de limpieza ecológicos seguros para ti y para el medio ambiente. Los envases de cristal pueden ser empleados en el lavavajillas sin riesgo a deformarse.





# Las abejas, más allá de la miel



La mayoría de nosotros relacionamos las abejas con la miel, el viscoso alimento que utilizamos para endulzar postres, bebidas y algunos platos, pero estos pequeños insectos voladores son mucho más importantes de lo que nos pensamos, ya que **tienen un papel muy destacado en el ecosistema**. Son el mejor ejemplo de la cantidad de beneficios que los insectos aportan al medioambiente y a la sociedad.

## Las abejas, las principales encargadas de la polinización

Las abejas necesitan el néctar y el polen de las flores para alimentarse y para producir la miel. En el proceso de recolección transportan polen y semillas de una flor a otra, hecho que fomenta la reproducción de las flores y las plantas. **Este proceso se llama polinización y es esencial para la supervivencia de las especies vegetales de este planeta, además de ser un factor clave para la producción de alimentos.**

## EL 20 DE MAYO ES EL DÍA MUNDIAL DE LAS ABEJAS; POR ESTE MOTIVO, DEL 19 AL 22 DE MAYO, ENCONTRARÁS EN TODOS NUESTROS SUPERMERCADOS UN 15% DE DESCUENTO EN TODAS LAS FRUTAS

Las abejas, juntamente con otros insectos como las mariposas y los abejorros, tienen un papel muy importante para nuestra alimentación y la biodiversidad mundial; sin embargo, **sus poblaciones están disminuyendo drásticamente**.

En este sentido, el pasado 20 de abril, fue publicado por la revista Nature un artículo innovador sobre la gravedad de la reducción de especies polinizadoras. La población de insectos y el número de especies está bajando de manera crítica en muchas partes del planeta, dañando así los ecosistemas y los cultivos, de los cuales depende la alimentación humana.

## ¿Cuál es el problema?

Entre los factores que amenazan las abejas y los insectos polinizadores están:

- < Las prácticas de agricultura intensiva e industrializada que utilizan elementos tóxicos como los pesticidas y otros métodos poco respetuosos con los animales y el medioambiente.
- < El cambio climático y su consecuente aumento de la temperatura.
- < La pérdida y deterioro de su hábitat, ya que muchos insectos dependen de las plantas para protegerse del calor.
- < Las especies invasoras.

Tan grave es la situación en la que vivimos que, en algunas zonas, el cambio climático y el uso intensivo de la tierra agrícola ha provocado **un 49% menos de insectos y un 29% menos de especies** que en hábitats naturales.

## ¿Cómo se puede revertir esta situación?

Para detener la extinción de especies y reducción de la población de insectos, **es crucial salvaguardar los hábitats naturales cerca de los cultivos**. Los insectos requieren tener lo más cerca posible un hogar para protegerse del cambio climático mientras realizan su función polinizadora; sin este espacio, su futuro se verá afectado.

Otro de los grandes factores que puede colaborar en la preservación de los insectos es **la reducción de las emisiones de carbono**, pues las altas temperaturas están causando la extinción de las especies polinizadoras. La agricultura intensiva actual propicia el uso de pesticidas que potencian el efecto invernadero. **La agricultura ecológica ofrece una mejor alternativa a favor del medioambiente**. En los procesos de producción de los alimentos ecológicos no se usan pesticidas de síntesis química en los conreos ni transgénicos y se trabaja para favorecer la salud de los animales y el entorno, además de proteger la calidad de la tierra donde se conrea.

## ¿Qué puedes hacer tú?

Consumir alimentos saludables y respetuosos con el planeta es uno de los mejores aliados para contribuir positivamente a mejorar nuestro entorno y a promover una agricultura respetuosa con las abejas.

**En Veritas todos nuestros productos tienen certificación ecológica y respetan el medio ambiente y tu salud**, ya que apostamos por un modelo de producción sostenible.

Sin las abejas la mayoría de las especies vegetales de este planeta se extinguirían; por eso tenemos que cuidarlas y protegerlas.



# Aceite de coco MCT: energía inmediata

El aceite de coco ecológico MCT NaturGreen procede únicamente del coco, mientras que otros proceden de la mezcla de aceite de coco y aceite de palma. Posee numerosas propiedades beneficiosas para el organismo y su versatilidad en la cocina es extraordinaria.



Las siglas MCT provienen de medium chain triglycerides (triglicéridos de cadena media); debido a su longitud más corta, los MCT se digieren fácilmente y sus muchos beneficios para la salud están relacionados con la forma en que el metabolismo procesa estas grasas. El aceite de coco ecológico MCT NaturGreen es 100% aceite de coco ecológico, concretamente: 65% ácido caprílico (C8) y 35% ácido cáprico (C10). Dichos ácidos grasos de cadena media se absorben muy rápido y son usados por el cuerpo como fuente instantánea de energía, por lo que este aceite de coco resulta ideal para tomar antes de hacer deporte.

## Ayuda a adelgazar

Igualmente, es adecuado para los regímenes de adelgazamiento: por una parte, incrementa la producción de leptina, la

hormona que reduce la sensación de apetito; y, por otro lado, los MCT pueden convertirse en cetonas en el hígado, por lo que es perfecto para las dietas cetogénicas o keto. Además, las cetonas son una gran fuente de energía para las células cerebrales.

## Perfecto para ensaladas, batidos y smoothies

El aceite de coco ecológico MCT NaturGreen no tiene sabor ni olor, no se solidifica y está libre de gluten, huevo y proteína láctea. Lo puedes consumir directamente o utilizarlo como un ingrediente más en la elaboración de diferentes platos y recetas; por ejemplo, es excelente para sustituir la margarina, añadir a ensaladas, batidos, smoothies... o darle un toque especial a tu café.



veritas

## RECIBE TU COMPRA ECOLÓGICA EN CASA

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

5%\*

Código:  
**VERITASMAYO**

[SHOP.VERITAS.ES](https://shop.veritas.es)

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

# ¡NUEVOS PLATOS DE LA CUINA VERITAS!



# ¡PRUÉBALOS!

## Chips de vegetales Añavieja\*

- < Chips ecológicos, veganos y sin gluten.
- < En aceite de oliva virgen extra 100%.
- < De boniato, chirivía, remolacha y zanahoria.

\*Fecha de entrega en tiendas pendiente de confirmar.



## Cacahuets con miel de la finca La Rosala

- < Producto de elaboración artesanal.
- < Cacahuets tostados a mano en el horno.
- < Con miel ecológica.
- < Con un envase de fácil abertura y 100% reciclable.

## Corazones de alcachofa cynara

- < Alcachofas frescas y ecológicas.
- < Recolectadas a mano.
- < Listas para su consumo. ¡Abre el envase y sirve!
- < Ideales para ensaladas, aperitivos, tapas o platos principales.
- < Origen España.



## Hamburguesa vegana chick-end de soria natural

- < Hamburguesa vegana y ecológica.
- < Elaborada a partir de tofu, seitán y arroz integral.
- < Con sabor a pollo.
- < 19 gramos de proteína vegetal por hamburguesa.
- < Con aceite de oliva virgen extra.

## Kombucha de café komvida

- < Elaborada con granos de café de especialidad.
- < Todo lo bueno de tu Komvida de siempre, con el sabor del café.
- < Bebida no alcohólica.
- < Sin gluten, sin lactosa y sin pasteurizar.



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



Por ser miembro del Club prueba productos ecológicos al 50% de descuento. Descúbrelos en tu app. Descárgatela y empieza a disfrutar de los cupones\*.

### Sobrasada vegana de Conca Organics. CUPÓN: PATE

- ◀ Con base de tomates secos, pimientos y un toque de pimentón ahumado.
- ◀ Totalmente natural y de producción ecológica.
- ◀ No contiene aceite de palma ni de girasol.
- ◀ Sin fécula de patata ni soja.
- ◀ Producto ecodiseñado y emisiones de CO2 compensadas.

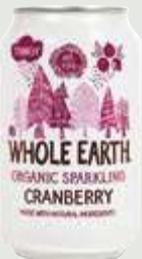


### Gel de ducha de arándanos y argán Corpore Sano. CUPÓN: GEL

- ◀ El arándano es un antioxidante natural rico en vitaminas A y C.
- ◀ Recomendado para pieles sensibles.
- ◀ Protege, regenera y suaviza la piel.
- ◀ Libre de parabenos, colorantes, siliconas.
- ◀ Con certificación Ecocert.

### Lavavajillas Zero Ecover. CUPÓN: ECOVER

- ◀ Lavavajillas manual para pieles sensibles.
- ◀ 0% de fragancia y 0% de colorante.
- ◀ Dermatológicamente testado.
- ◀ Botella elaborada con plástico 100% reciclado.
- ◀ Apto para veganos.



### Refresco de arándanos Whole Earth. CUPÓN: WHOLE

- ◀ Elaborado a partir de zumo de frutas ecológicas, agua con gas y aromas naturales.
- ◀ Sin aditivos artificiales.
- ◀ Sin gluten.
- ◀ Sirve bien frío.

### Bebida vegetal blend Abbot. CUPÓN: BLEND

- ◀ Elaborada a partir de coco, arroz y soja ecológicos.
- ◀ Producto vegano, sin lactosa.
- ◀ Bajo aporte de azúcares y grasas saturadas.
- ◀ De sabor sutil que no cambia el sabor del té o el café.



\*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 mayo, deberás introducir el código del cupón que aparece en este artículo. Los meses siguientes, los cupones se cargarán automáticamente en tu app.





## MAYO | 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!



### QUINCENA VEGANA

Lunes 3 de mayo

🕒 **TALLER ONLINE Y GRATUITO - RECETAS CON PROTEÍNA VEGETAL SALUDABLES Y SABROSAS**

Miriam Fabà con la colaboración de Vegetalia

Horario: 18.30 h - 20.00 h

**Gratis**

Martes 10 de mayo

🕒 **TALLER ONLINE - ALIMENTACIÓN VEGANA Y DEPORTE: RECETAS, CONSEJOS Y TRUCOS DE COCINA**

Dani Albacetrìx

Horario: 18.30 h - 20.00 h

**15 €**

Miércoles 11 de mayo

🕒 **TALLER PRESENCIAL - HAMBURGUESAS, ALBÓNDIGAS Y CROQUETAS... ¡VEGANAS!**

Mireia Anglada con la colaboración de Sorribas

Horario: 18.30 h - 20.30 h

**20**

Jueves 12 de mayo

**TALLER ONLINE - PON EL AYUNO INTERMITENTE EN TU VIDA Y GANA EN SALUD**

Marta Marcè

Horario: 18.30 h - 20.00 h

**15 €**

Lunes 16 de mayo

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

Marta León

Horario: 18.30 h - 20.00 h

**15 €**

Martes 17 de mayo

**TALLER ONLINE - CÓMO CUIDAR LA MICROBIOTA INTESTINAL**

Martina Ferrer

Horario: 18.30 h - 20.00 h

**15 €**

### QUINCENA VEGANA

Miércoles 18 de mayo

👥 **TALLER PRESENCIAL - DRUNCH VEGANO PARA SORPRENDER**

Alf Mota con la colaboración de Amandín

Horario: 18.30 h - 20.30 h

**20 €**

Lunes 23 de mayo

🕒 **TALLER PRESENCIAL - COCINA MARROQUÍ: UN VIAJE A MARRUECOS A TRAVÉS DE LA COMIDA**

Omar Bennis con la colaboración de Abrazo Cultural

Horario: 18.30 h - 20.30 h

**20 €**

### QUINCENA VEGANA

Martes 24 de mayo

🕒 **TALLER ONLINE - COCINA VEGANA EN UN SOLO PLATO**

Anna Grau

Horario: 18.30 h - 20.00 h

**15€**

Miércoles 25 de mayo

🕒 **TALLER ONLINE - ALIMENTACIÓN SALUDABLE PARA LA ENDOMETRIOSIS**

Alba Barbero

Horario: 18.30 h - 20.00 h

**15 €**

Lunes 30 de mayo

🕒 **TALLER ONLINE - MINDFULNESS: GESTIÓN DEL ESTRÉS, LA ANSIEDAD Y OTRAS FUENTES DE MALESTAR**

Irene Plata

Horario: 18.30 h - 20.00 h

**15 €**

👥 PRESENCIAL   🕒 TALLER DE COCINA   🕒 TALLER DE BIENESTAR   🕒 CURSO   🕒 CHARLA

terra.  
veritas

APÚNTATE EN NUESTRA WEB  
WWW.TERRAVERITAS.ES



# Guisantes, las perlas de la huerta



**ALF MOTA**

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

**La primavera es tiempo de guisantes frescos. Aprovecha la temporada y disfruta de su potencial culinario, añadiéndolos a ensaladas, salteándolos con arroz o quinoa, preparando un hummus verde delicioso...**

Pertencen a la familia de las leguminosas, pero desde un punto de vista nutricional los guisantes se asemejan a las hortalizas, por lo que podría considerarse que son ambas cosas a la vez. Son ricos en vitamina C, ácido fólico, vitaminas del grupo B y minerales, como el magnesio, destacando su aporte en fibras dietéticas y proteínas de origen vegetal

## **Frescos en ensaladas y tostadas**

Cuando son frescos se pueden comer en ensalada, incorporar a cremas de verduras como topping o servir en una tostada de pan integral de semillas con un queso de untar vegano –que habrás hecho con anacardos o almendras previamente remojadas y trituradas– y fermentado con zumo de limón, ajo, levadura nutricional y shiro miso o miso blanco.

## **Hervidos con quinoa, arroz, mijo...**

Para queden al dente no deben hervir más de 5 minutos. Ya cocidos, añádelos a un tabulé de cuscús de trigo o trigo sarraceno; o sírvelos con quinoa, arroces, mijo, unos noodles...

## **Hummus, guisos, cremas y salteados**

Son excelentes para preparar un delicioso hummus verde de guisantes (en lugar de garbanzos) con tahín blanco, comino,

zumo de limón, alga wakame, sal y aceite de oliva virgen extra; un guiso suave con patatas, sepia o huevos escalfados; una crema tibia con leche de coco y un pelín de jengibre; o como guarnición de un pescado blanco cocido al vapor. Igualmente, quedan deliciosos si los salteas con aceite de oliva virgen extra, o con mantequilla clarificada o ghee, y unos taquitos de jamón.

## **Curri con hortalizas**

Te sorprenderá el sabor del curri de guisantes con pimiento rojo, ajo tierno, zanahoria y nabos; acompáñalo con arroz basmati o un pan naan casero elaborado con harina de avena y yogur natural.

## **Pizzas o quiches**

No podrás resistirte al encanto de una pizza casera verde si los añades a la masa cuando la estás haciendo. Otra idea es incorporarlos al relleno de una quiche con tofu, puerro, nata vegetal de avena y unos dados de tomate seco en aceite para contrastar el color y darle más sabor.



## RECETA. ENSALADA DE HABITAS Y GUISANTES A LA SIDRA



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

1



2



3



4



5



1. Guisantes. **ECO**. 2. Cremoso de tomate seco. **NaturGreen**. 3. Cuscús de trigo sarraceno. **Lazzaretti**. 4. Tofu fresco. **Vegetalia**.  
5. Tahín blanco. **Veritas**.



# Los mil y un usos de la harina de arroz



**MIREIA ANGLADA**

Cocinera profesional | @mireiaanglada\_ecochef

CON LA COLABORACIÓN DE



Resulta difícil encontrar una harina sin gluten tan polivalente como la de arroz. Es un excelente espesante para salsas o cremas, resulta perfecta para rebozados y tempuras crujientes, puedes hacer tus propios ñoquis y empanadillas...

¿A qué esperas para incorporarla a tu cocina?

La gran ventaja de la harina de arroz es que no contiene gluten, por lo que es tolerada por los celíacos y las personas sensibles al gluten. Al no ser panificable, no es posible usarla sola en panes o bizcochos, pero sí añadirse a harinas que sí lo son para elaborar masas, a las que aporta esponjosidad y ligereza, ya que se hincha con mucha facilidad. Igualmente, es adecuada para evitar el apelmazamiento de algunos alimentos, como el de los higos secos; para pastas que al trabajarlas se quedan pegadas a las tablas y se enganchan a las manos; y como estabilizante, ya que te ayuda a mezclar ingredientes que no lo harían de forma natural o que pasado un tiempo se separarían.

### Espesante natural

Tiene la capacidad de aumentar la viscosidad de un producto sin cambiar de manera importante ni el sabor ni el resto de las propiedades, por lo que es un magnífico espesante. El resultado final depende de la cantidad de líquido (agua, caldo) en el que la disuelvas; siendo importante disolverla en frío y después calentarla a fuego medio. Durante la cocción, hay que removerla para que sus azúcares no se peguen al fondo y en un par de minutos ya está coagulada y lista para utilizar.

### Texturas cremosas y masas suaves

Resulta ideal para dar densidad a salsas tipo bechamel, papillas, cremas, etc. Gracias a su sabor neutro, permite texturas cremosas en boca sin regustos desagradables y puedes utilizarla para hacer croquetas o una masa suave, que te servirá para elaborar unos ñoquis y guisarlos después. Otra opción es incorporar más harina y obtener una masa densa con la que hacer empanadillas; pero recuerda que el relleno debe estar totalmente cocinado porque la masa de arroz se cuece en apenas 10 minutos en una salsa o incluso al vapor.

### Rebozados crujientes

Asimismo, es perfecta para tempuras y rebozados sin huevo, y como absorbe muy poco aceite –un detalle sumamente importante en términos de salud–, se consigue un exterior crujiente y el resultado es mucho menos calórico que cuando se usa harina de trigo



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

1



2



1. Harina de arroz sin gluten. **Nature.** 2. Harina de arroz integral. **El Granero Integral.**



# Pita con seitán mechado



**MÍRIAM FABÀ**

**Cher y profesora de cocina 100% vegetal | @veganeando**

El sabor del seitán ahumado marinado con especias contrasta de manera espectacular con la salsa de yogur. Además, el seitán es una buenísima fuente de proteína vegetal de calidad porque contiene prácticamente todos los aminoácidos esenciales y está libre de colesterol.

## Ingredientes:

- < 4 panes de pita integral
- < 1 bolsa de mézclum de hojas verdes
- < 250 g de seitán ahumado
- < 1 cucharada de tamari
- < 1 cucharada pequeña de pimentón dulce
- < ½ cucharada pequeña de ajo en polvo
- < Una pizca de pimienta negra
- < 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra

## Para la salsa:

- < 200 g de yogur de soja natural
- < 25 g de zumo de limón
- < 1 cucharada de hierbas provenzales
- < Una pizca de sal

## Elaboración:

- 1.** Desmenuza el seitán con las manos para obtener tiras finas e irregulares, parecidas a la carne para kebab.
- 2.** Coloca las tiras de seitán en un cuenco y agrega el tamari, el pimentón dulce, el ajo en polvo, la pimienta negra y las dos cucharadas de aceite de oliva. Mezcla con cuidado para que se integren bien los ingredientes.
- 3.** Deja reposar la preparación en la nevera y recuerda que cuanto más tiempo repose, más sabores absorberá el seitán. Si es posible, hazlo de un día para otro.
- 4.** Humedece el pan de pita y caliéntalo en el horno durante unos 5 minutos, a 180 °C con calor superior e inferior.
- 5.** Calienta una sartén con un chorrito de aceite y marca las tiras de seitán por ambos lados hasta que se doren. Reserva.
- 6.** Haz la salsa mezclando todos los ingredientes con ayuda de unas varillas, hasta que no queden grumos. Reserva.
- 7.** Corta la parte superior del pan, ábrelo con cuidado para que no se rompan demasiado las paredes, pinta la parte interior con un poco de salsa, agrega un poco de mézclum y pon en el centro la carne mechada de seitán. Termina con un poco más de salsa y sirve.



< shop.veritas.es >

1

2

3



1. Seitán ahumado. **Veritas**. 2. Pan de pita integral. **Natursoy**. 3. Postre de soja. **Sojade**.



# Menú veggie



**AMANCAY ORTEGA**  
Dietista - Nutricionista

## LUNES COMIDA

< Wok de noodles de arroz, verduras salteadas y taquitos de tofu con salsa de soja

## CENA

< Burger vegana con salteado de setas

## JUEVES COMIDA

< Espaguetis de garbanzos con carbonara vegana y levadura nutricional

## CENA

< Tempeh marinado a la plancha con ensalada de tomate, aceitunas y cebolla

## MARTES COMIDA

< Empedrado de alubias blancas (pimiento verde, pimiento rojo, cebolla, tomate y perejil)

## CENA

< Vichyssoise vegana con semillas de cáñamo

## VIERNES COMIDA

< Estofado de seitán, patata, cebolla y zanahoria

## CENA

< Paté de nueces y tomate seco con crudités de verduras

## MIÉRCOLES COMIDA

< Arroz basmati con curri de garbanzos y brócoli

## CENA

< Crepes de trigo sarraceno con queso vegano, tomate y aguacate

## DESAYUNO

< Bol de yogur de coco, granola y frutos del bosque

< Tostada de crema de almendras con manzana

< Batido de plátano, bebida de soja y cacahuete en polvo

< Porridge de copos de avena, semillas de chía y canela

## ENTRE HORAS

< Fruta de temporada y frutos secos

< Kéfir vegetal (anacardo, almendra, coco...) con semillas de lino molidas

< Tortitas de trigo sarraceno con crema de anacardo y canela

**Aporte proteico: 66-70 g de proteínas por día**



## RECETA. VICHYSOISE VEGANA



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

1



2



3



1. Pasta wok. **Natur Compagnie**. 2. Bebida de soja. **Monsoy**. 3. Kéfir de coco. **Nadols**.



# Serotonina, ciclo menstrual y felicidad



**MARTA MARCÈ**

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

¿Verdad que en la primera fase de tu ciclo menstrual sueles sentirte más alegre y positiva? ¿O que los días previos a la regla te notas inquieta o decaída? Gran parte de esos cambios de humor se deben a las oscilaciones de la serotonina, cuyos niveles puedes equilibrar con una alimentación adecuada.

Conocida como el “neurotransmisor de la felicidad”, las funciones principales de la serotonina están asociadas al estado de ánimo, pero también regula el apetito, la temperatura corporal y el sueño. Durante la fase folicular, que va del día 1 de ciclo a la ovulación (sobre el día 14), los estrógenos dominan el panorama hormonal y están directamente relacionados con la elevación de la serotonina. Biológicamente tiene todo el sentido, ya que durante esta fase es más probable la fecundación, por lo que es interesante sentirse con buen humor, energía y ganas de relacionarse. Y también es por esta relación que, al llegar la fase lútea –y con niveles bajos de estrógenos–, te sientes poco animada, con más apetito y menos energía.

Aunque estas ligeras oscilaciones en el ánimo son completamente normales, si notas de forma muy acusada la diferencia entre las dos fases, o en general te sientes baja de ánimo, es aconsejable incrementar la segregación de serotonina.

## Alimentos con triptófano

El primer paso es aumentar la ingesta de alimentos ricos en su aminoácido precursor, el triptófano, como cacahuetes, avellanas, pistachos, cacao o plátano. Además, si unes su ingesta a carbohidratos complejos –tubérculos, avena, arroz integral o fruta–, contribuirás a que el triptófano atraviese la

barrera hematoencefálica y pueda realizar más fácilmente su conversión a serotonina.

## Microbiota sana

Otro aspecto indispensable se encuentra en tu intestino. Que este órgano se haya ganado el título de segundo cerebro no ha sido por casualidad, sino porque la microbiota que vive en él tiene actividad neuroactiva, es decir, puede sintetizar neurotransmisores, entre los que se encuentra la serotonina. Por ello, debes cuidar tu salud microbiana consumiendo abundante fibra y alimentos fermentados.

## Estilo de vida antiinflamatorio

Tus niveles de inflamación también inciden directamente en la forma en la que se produce la serotonina: cuando tienes inflamación en tu organismo la prioridad es sostener ese proceso aportando la mayor cantidad posible de energía al sistema inmune, que es el encargado de formar y mantener la inflamación. A nivel fisiológico, ante la inflamación el triptófano puede degradarse en otros metabolitos –como la quinurenina en lugar de serotonina–, provocando falta de ánimo. Por tanto, si quieres tener un buen nivel de serotonina y sentirte feliz, es importante reducir la inflamación y prestar atención a aquellos aspectos que la potencian y la alargan en el tiempo: malos hábitos de sueño, falta de vitamina D y alimentos desaconsejados, como los procesados, los refinados, los azúcares o el alcohol. Por el contrario, los frutos secos, el aceite de oliva, los frutos rojos o el aguacate te ayudarán a desinflamarte.

**PARA SABER MÁS SOBRE LA SEROTONINA Y CÓMO AUMENTAR SU PRODUCCIÓN CON LA ALIMENTACIÓN NO TE PIERDAS ESTE VÍDEO Y DÉJANOS UN COMENTARIO SI TE HA GUSTADO.**





# APÚNTATE AL CLUB VERITAS

DESCÁRGATE LA APP



# 9€ +

## ARTESANA GRATIS

## DE REGALO DE BIENVENIDA



  
ELABORADA  
EN NUESTRO  
OBRADOR

  
MASA MADRE  
NATURAL  
Y HASTA 24 HORAS  
DE FERMENTACION

HECHA CON   
INGREDIENTES  
ECOLÓGICOS  
CERTIFICADOS

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



# QUINCENA VEGANA

# ROMPE EL MITO:

# PRUEBA LA PROTEÍNA

# VEGETAL

CONSULTA  
NUESTRA  
GUÍA AQUÍ:



100%  
VEGETAL  
Y ECOLÓGICO



ANDORRA | CATALUÑA | ISLAS BALEARES | MADRID | NAVARRA | PAÍS VASCO | COMUNIDAD VALENCIANA

WWW.VERITAS.ES