

# veritas

IN.145  
JULIO-AGOSTO 2022



---

“La comida debe ser un momento relajado y sin distracciones”.

**Dàmaris Martínez**

---

Ahorramos casi 20 millones de litros de agua con nuestros uniformes más sostenibles.

**Sostenibilidad**

---

Sopa de melón y coco.

**Gina Estapé**

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

Caminar al lado del mar, desconectar disfrutando de un atardecer, descansar con una bebida refrescante bajo una sombra, hacer comidas ligeras, compartir momentos con amigos, familiares y compañeros...: vivir y celebrar el verano cuidándote y comiendo saludable.

En Veritas, como siempre, trabajamos cada día para llevar a todos los hogares la mejor alimentación posible: la ecológica, certificada, sostenible y socialmente justa.

Esperamos que disfrutes de esta época del año tan llena de colores y energía.

¡Feliz verano a todos y a todas!

6 **ES TIEMPO DE...**  
¡Refréscate a mordiscos!  
*Anna Torelló*

10 **SALUD**  
Dieta cetogénica: ¿moda o sabiduría ancestral?  
*Soy como como*

16 **CONSEJOS DE XEVI**  
Hacer ejercicio es muy positivo para tu microbiota  
*Xevi Verdguer*

18 **DIVERSIDAD**  
¡Al rico helado!  
*Martina Ferrer*

20 **FAMILIA**  
Snacks caseros y sanos para niños  
*Soy como como*

26 **BIENESTAR**  
¿Por qué es importante usar acondicionador?  
*Nuria Fontova*

28 **BOTIQUÍN**  
¿Cómo activar la circulación de las piernas?  
*Santiago Costa*

30 **SALUD HORMONAL**  
Cuida tu salud íntima  
*Marta León*

---

## 32 ENTREVISTA

Dàmaris Martínez,  
dietista-nutricionista  
*Adam Martín*



34 **ANÁLISIS COMPARATIVO**  
No todas las lechugas son iguales  
*M. D. Raigón*

36 **FONDO DOCUMENTAL**  
Los tomates ecológicos aportan más antioxidantes

38 **LA CUINA VERITAS**  
Este verano...  
¡cocinamos por ti!

40 **COMPAÑEROS DE VIAJE**  
Mün Ferments

---

## 44

**SOSTENIBILIDAD**  
Ahorrarnos casi 20 millones de litros de agua con nuestros uniformes más sostenibles



---

46 **SOMOS CONSCIENTES**  
Este verano, levanta la mano contra el cáncer de mama con el desodorante solidario Viridis

47 **VERITAS LAB**  
Vino ecológico sin alcohol: la nueva tendencia en tu mesa

48 **NOVEDADES DEL MES**  
Veritas, La Conca Organics, Añavieja, Monsoy, Biosabor...

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

51 **ESPECIAL VERITAS**  
Los productos Veritas más queridos del verano

52 **¡SÁCALE PROVECHO!**  
Melón, una dulce tentación  
*Alf Mota*

54 **TÉCNICAS DE COCINA**  
5 formas diferentes de comer kale  
*Mireia Anglada*



---

## 56

### RECETA DEL MES

Sopa de melón y coco

*Gina Estapé*

---

58 **MENÚ**  
Menú de verano  
*Amancay Ortega*

60 **LA ESPECIALISTA**  
Omega-3: el nutriente esencial para la mujer  
*Marta Marcé*



# ¡Refréscate a mordiscos!



**ANNA TORELLÓ**  
Dietista-nutricionista | @thehappyavocadoo

En los meses de verano es fundamental hidratarse a menudo para combatir los efectos de las altas temperaturas sobre el organismo. La naturaleza es sabia y nos ofrece frutas y verduras con un alto contenido en agua que ayudan a calmar la sed.

Cuando llega el calor, el cuerpo te pide alimentos que, además de ser nutritivos, resulten refrescantes. Por ejemplo, el pepino, el tomate y la lechuga contienen más de un 90 % de agua; aunque el melón, la ciruela y el melocotón tampoco se quedan atrás. Asimismo, también se incrementa la exposición al sol, por lo que es recomendable incluir en la dieta frutas y verduras ricas en antioxidantes; por ejemplo: ciruelas, berenjenas, lechuga roble y uvas, cuyo color morado se debe a las antocianinas, un pigmento que ayuda a reducir la inflamación y a cuidar la salud cardiovascular.

## Un refuerzo para tus defensas

En el caso de las uvas, también es destacable su proporción en resveratrol, que ejerce un efecto protector sobre las funciones cerebrales, el corazón y el sistema inmune. Igualmente, el melocotón, el melón y el tomate tienen un elevado porcentaje en vitamina C, un potente antioxidante que también se encarga de cuidar tus defensas.

## El poder medicinal de la cebolla

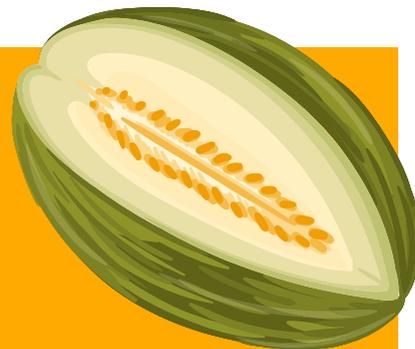
Durante más de 5000 años, la cebolla se ha utilizado tanto por su versatilidad culinaria como por sus beneficios

**CUANDO LLEGA EL CALOR, EL CUERPO TE PIDE ALIMENTOS QUE, ADEMÁS DE SER NUTRITIVOS, RESULTEN REFRESCANTES. POR EJEMPLO, EL PEPINO, EL TOMATE Y LA LECHUGA CONTIENEN MÁS DE UN 90 % DE AGUA.**

medicinales, gracias a que actúa como un antibiótico natural. Sus principales ingredientes activos son la alicina, un compuesto azufrado con poder antimicrobiano; los fenoles y los flavonoides (quercetina), estos dos últimos con propiedades antioxidantes. Si te estás preguntando por qué lloras al cortar cebolla, la respuesta se encuentra en la aliína, un compuesto que, al trocearla, se une a la aliinasa, una enzima causante de la liberación de diferentes ácidos sulfénicos.

## ¿SABÍAS QUE CUANTO MÁS PESO TIENE UN MELÓN, MÁS DULCE ES?

El melón ecológico tiene un sabor auténtico y unas elevadas propiedades nutricionales. Esta fruta nos ayuda a hidratar el cuerpo y regular el tránsito intestinal. Además, ¡aporta muy pocas calorías!



# JULIO Y AGOSTO

FRUTAS Y VERDURAS DE TEMPORADA

 <p>PEPINO FRANCÉS</p>	 <p>CIRUELA ROJA</p>	
 <p>BERENJENA</p>	 <p>MELOCOTÓN AMARILLO</p>	 <p>UVA NEGRA</p>
 <p>TOMATE EN RAMA</p>	 <p>CEBOLLA</p>	 <p>MELÓN DE PIEL DE SAPO</p>
 <p>PERA ERCOLINA</p>		 <p>LECHUGA DE HOJA DE ROBLE VERDE</p>



## SALSA TZATZIKI

### Ingredientes:

- < 1 yogur griego o vegetal
- < ½ pepino
- < ½ limón
- < 1 diente de ajo pequeño
- < Hojas de menta
- < Pimienta
- < Sal
- < Aceite de oliva virgen extra

### Elaboración:

1. Exprime el limón y reserva el zumo.
2. Ralla el pepino, escúrrelo y sécalo con la ayuda de un trapo.
3. En un bol, pon el yogur, el zumo de limón, la menta, el diente de ajo picado y un chorrito de aceite de oliva virgen extra.
4. Salpimienta al gusto, mezcla con cuidado, añade el pepino y remueve de nuevo.
5. Sirve el tzatziki como aliño para la ensalada, untado en tostadas o para dippear.



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

1



2



3



1. Yogur griego. **Pur Natur**. 2. Pepino francés. **ECO**. 3. Menta fresca. **ECO**.

# “100% DELICIOUS!”

says the ad headline.



# Dieta cetogénica: ¿moda o sabiduría ancestral?

CON LA COLABORACIÓN DE **soy como como**

La dieta cetogénica propone reducir el consumo de carbohidratos en favor de proteínas y grasas. El objetivo es lograr un estado metabólico similar al del ayuno y que, en ausencia de glucosa, el organismo se vea forzado a producir cuerpos cetónicos para obtener energía a partir de las grasas. Una forma de alimentarse similar a la de nuestros antepasados...



## RECETA. CANELONES DE BERENJENA Y ATÚN



### RECUERDA QUE...

Al ser una dieta muy saciante, puede resultar complicado llegar a los requerimientos diarios por falta de hambre, y, del mismo modo, también es fácil deshidratarse (por eso es fundamental beber más agua) y perder minerales. De ahí que utilizar suplementación para realizarla de forma adecuada sea una buena alternativa. En cualquier caso, es aconsejable consultar con un especialista antes de hacer cualquier cambio drástico en la alimentación.



Con el objetivo de descubrir si la dieta cetogénica es una moda o tiene un carácter más profundo, hemos hablado con Carolina Harboe, bióloga, tecnóloga de los alimentos y máster en Dietética y Nutrición, quien nos remite al uso eficiente de la energía que hacían nuestros antepasados y que sentó las bases del metabolismo actual. Tal como explica Carolina, cuando nuestros ancestros vivían en cuevas no podían abrir la nevera y comer lo que quisieran; al contrario, salían a cazar y comían grandes cantidades porque podían pasar días sin probar bocado, una situación que implicaba largos períodos de ayuno durante los que el cuerpo quemaba grasas y glucosa indistintamente.

Actualmente, es habitual comer de forma constante –entre cinco y seis veces al día– sin dejar apenas tiempo al metabolismo para descansar, lo que provoca que el cuerpo consuma glucosa durante todo el día para tener energía. Sin embargo, si aprendemos a utilizar las grasas y la glucosa de forma indistinta, lograremos perder esta dependencia y conseguiremos mantener la energía estable en cualquier momento, aunque no tengamos acceso a comida.

### ¿Qué es y en qué se basa?

Básicamente, es una dieta muy alta en grasas, con un consumo normal de proteínas y muy baja en carbohidratos (unos 30 g al día aproximadamente), por lo que no habrá glucosa en sangre y, en su lugar, el organismo usará las grasas como fuente de energía. Al quemar las grasas ingeridas mediante la alimentación, el organismo produce cuerpos cetónicos, que son los encargados

de proporcionar la energía necesaria y nutrir el cerebro. Cuando se quema glucosa, son habituales los picos de energía, pero durante la cetosis hay una liberación constante de energía, lo que implica una mayor estabilidad emocional y claridad mental.

## EN CUALQUIER CASO, ES ACONSEJABLE CONSULTAR CON UN ESPECIALISTA ANTES DE HACER CUALQUIER CAMBIO DRÁSTICO EN LA ALIMENTACIÓN.

### ¿Puede hacerse siempre?

Se puede llevar a cabo durante largos períodos de tiempo, a temporadas y de forma vegetariana o vegana. Sin embargo, ten en cuenta que –si bien las primeras semanas se suele perder peso– al cabo de un tiempo el metabolismo empieza a notar un estrés prolongado y aumenta el cortisol, causando un almacenamiento de grasa. En ese caso, puedes ampliar la cantidad habitual de carbohidratos (medio boniato o dos puñados de quinoa, por ejemplo) y después volver a entrar en cetosis.



25 años  
1997 · 2022  
AÑAVIEJA  
SORIA

Productos naturales y de calidad



Agricultura Ecológica



Control de proceso



Economía circular

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



# GAZPACHO HECHO

} tomate  
a  
tomate

Conocemos tan bien los tomates que cultivamos que podemos elegirlos uno a uno para conseguir un gazpacho 100% bio, saludable y delicioso.



Bto Sabor

**SOMOS PURA FRUTA**

**Bio Ice**  
CONGELAR DISTRIBUIDOR

FRESA

CEREZA

100% VEGAN

VEGETARIANO

WWW.LAFINESTRASULCIELO.ES

SÓLO FRUTA Y AGUA  
SIN AZÚCAR BLANCO,  
ASPARTAMO, COLORANTES  
NI CONSERVANTES

¡100% VEGAN!

f i p

www.calvalls.com  
f t i

**SALSAS ECOLÓGICAS CAL VALLS**  
He aquí las salsas de acompañamiento por excelencia

**Con ingredientes de agricultura ECOLÓGICA y BIODINÁMICA**

Ideales para acompañar tus ensaladas, bocadillos y todo tipo de recetas frías.

**KETCHUP**

**MAYONESA**

DES DE 1978  
**Cal valls**  
AGRICULTURA ECOLÓGICA DE QUALITAT

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



## MIMA TU PIEL Y CABELLO NATURALMENTE

Los productos corporales y capilares certificados Corpore Sano regeneran, hidratan y cuidan tu piel y el cabello. Sus fórmulas contienen extractos biológicos y principios activos vegetales que recuperan su equilibrio natural y suavidad.



Cosmético fabricado con energía renovable.

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



Síguenos en instagram en @corporesano\_cosmetica

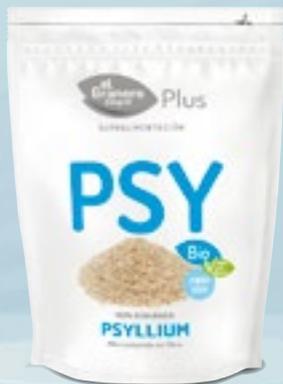


*Novedad*



## ALIMENTACIÓN FUNCIONAL Y COMPLEMENTOS

### PSYLLIUM PREPARA TUS MEJORES PANES Y MASAS



### CÚRCUMA + PIMIENTA ANTIOXIDANTE



SI ES PLANT BASED Y BIO, MUCHO MEJOR



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



LA PUREZA  
NO SE TOCA  
SE BEBE



## Happy en verano!

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



# “Hacer ejercicio es muy positivo para tu microbiota”



**XEVI VERDAGUER**

Psiconeuroinmunólogo | [xeviverdguer.com](http://xeviverdguer.com) | [@academiaxeiverdguer](https://www.instagram.com/academiaxeiverdguer)

Seguir una dieta equilibrada rica en fibra y mantener una actividad física regular te ayuda a incrementar el número y la diversidad de las bacterias intestinales, la mejor manera de ganar salud y prevenir enfermedades.





En nuestro sistema gastrointestinal habitan millones de microorganismos, cuyo conjunto resulta esencial para el desarrollo, la inmunidad, la motilidad intestinal y la nutrición. Esas bacterias contribuyen a la correcta digestión y absorción de los alimentos, protegen de patógenos y fabrican ellas mismas vitaminas. La composición y actividad de la microbiota varía durante toda la vida y su equilibrio está influenciado por factores genéticos y epigenéticos, como la alimentación, la regla, el embarazo, la toma de antibióticos... y, muy importante, el ejercicio físico.

### ¡No a una vida sedentaria!

Recientes estudios han demostrado que la actividad física y una dieta rica en fibra (fruta, vegetales, legumbres y cereales integrales) y en almidón resistente incrementan el número y diversidad de bacterias intestinales. Independientemente de la alimentación, hacer ejercicio condiciona un microbioma antiinflamatorio único, rico en bacterias protectoras de la integridad de la mucosa intestinal. De hecho, los investigadores han observado que los deportistas tienen los marcadores inflamatorios más bajos que las personas sedentarias, lo que es fundamental para quienes sufren de fatiga e inflamaciones crónicas, depresión, dolores, artritis, hipertensión, diabetes... Y en casos de buena salud, dichos marcadores bajos propician un envejecimiento saludable.

### Lo importante es moverse

Así, aunque se piense que el descanso y el reposo mejoran los dolores crónicos y la fatiga, está comprobado que el sedentarismo solo ayuda a cronificar la situación. Por tanto, si estamos cansados o tenemos dolor es aconsejable hacer deporte aeróbico voluntario: es decir, que no

sea de alta intensidad ni de mucha duración –el objetivo es moverse, pero sin forzar– y el intestino se encargará de hacer el resto.

## RECIENTES ESTUDIOS HAN DEMOSTRADO QUE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y UNA DIETA RICA EN FIBRA (FRUTA, VEGETALES, LEGUMBRES Y CEREALES INTEGRALES) Y EN ALMIDÓN RESISTENTE INCREMENTAN EL NÚMERO Y DIVERSIDAD DE BACTERIAS INTESTINALES.

< **Actividad aeróbica voluntaria.** Determina una variación en la composición de la microbiota y el colon queda protegido frente a las inflamaciones.

< **Ejercicio de baja intensidad.** Provoca una reducción del tiempo de tránsito fecal, previniendo el estreñimiento y reduciendo el tiempo de contacto de los patógenos y la capa mucosa del intestino, lo que ayuda a prevenir las enfermedades inflamatorias intestinales, los divertículos y el cáncer de colon.

< **Deporte de resistencia.** Reduce en un 80% la circulación sanguínea esplácnica basal, que causa una peor irrigación sanguínea y un aumento de la permeabilidad intestinal, una situación que altera la función barrera del intestino y puede desencadenar efectos tóxicos para el hígado y el organismo en general.



# ¡Al rico helado!



**MARTINA FERRER**

Nutrición integrativa y psiconeuroinmunología | @martina\_ferrer\_

En verano es imposible no caer en la tentación de comer un helado, pero no hay que fijarse solo en la apariencia... Te explicamos qué debes tener en cuenta para escoger bien y rechazar aquellos que contienen demasiados azúcares y aditivos.

¿Sabías que los helados que vemos en la mayoría de heladerías con esas formas y texturas tan apetitosas están llenos de sustancias peligrosas para la salud? Una razón muy importante para elegir una alternativa ecológica y/o artesana. Igualmente, es habitual la oferta de helados veganos hechos con soja, coco o almendra, perfectos para quienes no quieren consumir productos de origen animal, pero también para personas con intolerancia o alergia a la leche.

## Frutos secos: un extra de energía

Algunos helados son alimentos muy completos a nivel nutricional, como los de frutos secos, siendo el de avellana y el de pistacho dos de los más conocidos.

## Turrón: el encanto de la almendra

La almendra es el ingrediente principal del turrón, un alimento extraordinariamente rico en calcio y otros muchos nutrientes que además posee un exquisito dulzor natural.

## Coco: cremoso y delicioso

El coco es una fruta cardiosaludable, gracias a su contenido en determinadas grasas saturadas que resultan muy beneficiosas para el organismo.

## Chocolate: mejor que sea negro

Cuando elijas uno de chocolate, procura que sea de chocolate negro con un alto porcentaje de cacao, lo que garantiza que tendrá menos azúcar y más antioxidantes.

## Vainilla: el sabor más clásico

La vainilla es una especia con muchas propiedades, entre las que destaca su poder relajante, ya que alivia el estrés y mejora el estado de ánimo.

## Cono o sándwich: un toque crujiente

Los conos y las galletas no solo hacen que comer helado sea más placentero debido al punto crujiente que aportan, sino que al tener que masticarlos estás favoreciendo la digestión.

### ¡CUIDADO CON LOS SORBETES!

Aunque a primera vista los sorbetes de fruta parecen ligeros y refrescantes, en la mayoría de ocasiones les añaden azúcares, lo que lejos de saciar la sed hace que aumente. Por tanto, es aconsejable elegir sorbetes endulzados con estevia, vainilla o eritritol (edulcorantes sin azúcares) o que únicamente contengan fruta ecológica.

### ¿Y SI LO HACES EN CASA?

Una de las mejores formas de disfrutar de un helado saludable es elaborarlo en casa, controlando la calidad y cantidad de los ingredientes utilizados. Si has decidido hacer uno de fruta, pon a congelar esta última ya troceada y –una vez congelada– tritúrala con dátiles o unas hojas de estevia o eritritol y bebida vegetal, que puede ser de coco o almendra sin azúcar, dos opciones ricas en grasas saludables que proporcionan una textura cremosa.



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

1

2

3

4

5

6



1. Conos de soja. **Naturattiva**. 2. Sándwich de coco y chocolate. **Naturattiva**. 3. Helado de cacahuete. **Happy Mrs Jersey**. 4. Helado de pistacho. **Happy Mrs Jersey**. 5. Helado almendrado de chocolate. **Abbot Kinney's**. 6. Helado de coco y doble chocolate. **Abbot Kinney's**.



# Snacks caseros y sanos para niños

CON LA COLABORACIÓN DE **soy  
como  
como**

La cocina puede ser una combinación genial de juego y aprendizaje familiar y preparar snacks con tus hijos es la oportunidad perfecta para dejar de lado las meriendas procesadas y disfrutar de vuestras propias creaciones. Te damos los tres criterios fundamentales para que el resultado sea lo más saludable posible.

Una de las maneras más efectivas de transmitir a los niños el amor por la alimentación sana es que pasen tiempo en la cocina con los padres. Preparar juntos una receta es una excelente ocasión para divertirse y una oportunidad para explicarles qué ingredientes son más saludables y que puedan experimentar con diferentes sabores y texturas.

## 1. Harinas integrales

Casi todos los snacks tienen una base de harina para poder crear una masa y no es lo mismo elegir una harina de trigo refinada que una integral, ya que esta última posibilita una liberación de azúcar más dosificada gracias a la fibra que contiene. Este es un punto muy interesante porque –entre el cereal y los endulzantes– es posible que la merienda genere una subida de glucosa, que siempre debe ser controlada para evitar que los niños se exciten demasiado.

Otras harinas que funcionan muy bien son las de avena, arroz integral, trigo sarraceno, garbanzos o guisantes. Y también son ideales las de frutos secos para conseguir un plus nutricional; recuerda que algunos frutos secos, como las almendras y las avellanas, pueden triturarse para conseguir una harina muy saludable y deliciosa.

## 2. Alimentos reales con poder endulzante

A la hora de endulzar es preciso buscar opciones más naturales y saludables que el azúcar blanco, que no solo está vacío de cualquier nutriente, sino que resulta perjudicial para la salud. En cambio, los alimentos que te ayudan a

endulzar tus platos son la fruta fresca, el coco rallado, las frutas secas (dátiles, pasas de uva, orejones, ciruelas, higos), la algarroba y algunas especias –como la canela, la vainilla o el regaliz–, que aportan un dulzor más suave que permite disfrutar del sabor de la comida.

También puedes optar por los endulzantes naturales (miel cruda, panela, azúcar de coco, jarabe de arce, sirope de agave crudo), aunque al contener azúcares de rápida acción deben tomarse de forma moderada.

**UNA DE LAS MANERAS MÁS EFECTIVAS DE TRANSMITIR A LOS NIÑOS EL AMOR POR LA ALIMENTACIÓN SANA ES QUE PASEN TIEMPO EN LA COCINA CON LOS PADRES.**

## 3. Grasas resistentes al calor

El tercer punto que debes vigilar son las grasas, sobre todo si la preparación tiene que hornearse. Los aceites vegetales, como el de girasol, pueden ser de muy buena calidad, pero al exponerlos al calor se estropean y generan daño oxidativo. Como alternativas, están el aceite de coco virgen o una mantequilla ecológica de buena calidad, y si la receta lo admite, el aceite de oliva virgen es una opción muy saludable.



## RECETA. BARRITAS DE FRUTOS SECOS



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

1



2



3



4



5



1. Harina de garbanzo. **El Granero Integral**. 2. Harina de arroz integral. **El Granero Integral**. 3. Sirope de coco. **NaturGreen**. 4. Azúcar de caña. Panela. **Equimerca**. 5. Aceite de coco. **Dr. Goerg**.



## Bebe a la naturaleza feliz

Refrescos ecológicos de Dinamarca que hacen cantar a los pájaros y zumbar a los insectos



FROM DENMARK

SINCE 1997



naturfrisk.dk  

2011 © Design by Haga Art

## Descubre la Manteca de **Karité**



antiarrugas

regenerante

DERMATITIS

DUREZAS

sequedad

psoriasis

piel atópica

SQM

elasticidad

ESTRÍAS

grietas

HERPES

eccemas

HIDRATACIÓN

labios

SUAVIDAD

EMBARAZO

protector

www.mon.es

**JASÓN**  
SINCE 1959

# Aloe Vera

Disfruta de una cosmética suave y sensorial, con lo mejor de la naturaleza

- Calmante
- Hidratante
- Alta concentración de Aloe Vera
- Aloe Vera certificado por el IASC
- Veganos
- No testado en animales

*Sin*  
PARABENOS,  
SLS, FTALATOS,  
ACEITES MINERALES,  
COLORANTES ARTIFICIALES



GEL DE DUCHA



GEL DE MANOS



LOCIÓN CORPORAL



CHAMPÚ Y ACONDICIONADOR



DESODORANTE



T 937 123 870  
atcliente@naturimport.es



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



**KIKKOMAN**<sup>®</sup>

## Salsa de Soja Orgánica

**Líder mundial en salsa de soja japonesa con más de 300 años de tradición.**

- Naturalmente Fermentada.
- Elaborada con cuatro ingredientes ecológicos: Soja, trigo, agua y sal.
- Ideal para darle un toque especial a cualquiera de tus platos de carne, pescado, ensaladas...
- Apta para veganos.

# La exquisita Salchicha BIO de Meica.



*Meica macht das Würstchen!*



QUÉ COSAS TIENE



EL MAR DE GALICIA





## ¡DELICIOSAS BURGERS DE CEREALES!



• QUESO DE CABRA Y MIEL •



• KALE Y LENTEJAS •



• GARBANZOS Y MAIZ •



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



# ¿Por qué es importante usar acondicionador?

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

El sol, el salitre, la brisa marina, el cloro... son los responsables de que en verano notes tu cabello reseco, quebradizo y encrespado. Los acondicionadores ecológicos a base de activos naturales lo nutren e hidratan en profundidad y te aseguran un cuidado capilar libre de parabenos, sulfatos, siliconas y derivados del petróleo.

Aunque no sufre quemaduras solares como la piel, el pelo también padece los efectos de los rayos ultravioleta, que lo aclaran y debilitan su estructura de queratina, deshidratándolo. Acondicionarlo bien es fundamental para mantenerlo sano y restaurar su equilibrio después del champú. Tras el lavado, la cutícula queda abierta y el acondicionador se encarga de cerrarla, protegiendo la fibra capilar y evitando que se reseque, a la vez que se asegura el brillo porque solo una cutícula sellada puede reflejar la luz. Y cuando el cabello está teñido o con tratamientos de color, ayuda a impedir la pérdida de pigmentos.

## **Hidrata, nutre, repara, suaviza, desenreda...**

La función del acondicionador es restablecer la hidratación, desenredar, prevenir la rotura de puntas, reducir el encrespamiento... Antes de elegir uno en concreto, echa un vistazo a la composición y decide según sean tus necesidades: el aloe vera calma e hidrata, el aceite de argán y el de coco nutren y fortalecen, el extracto de altea repara, el aceite de rosa mosqueta regenera, la caléndula suaviza, el romero refuerza y tonifica... Cuando lo uses, separa tu cabello por la mitad, aplícalo con las manos y, antes de esperar un par de minutos, pasa un peine de púas anchas para repartirlo uniformemente de medios a puntas.

## **¿Con o sin aclarado?**

La respuesta va en función de tus preferencias y si te gustan sin aclarado tienes multitud de formatos donde elegir: loción, gel, spray, aceite... Otra opción es el acondicionador

sólido, una propuesta de cosmética waterless sin residuos, que prescinde o reduce al máximo el uso de agua en su formulación otorgando todo el protagonismo a los ingredientes y consiguiendo así un efecto más potente.

## **LA FUNCIÓN DEL ACONDICIONADOR ES RESTABLECER LA HIDRATACIÓN, DESENREDAR, PREVENIR LA ROTURA DE PUNTAS, REDUCIR EL ENCRESPAMIENTO...**

### **Combínalo con una mascarilla**

Una vez a la semana, es aconsejable aplicar una mascarilla adecuada a tu tipo de cabello, ya que su concentración de activos es superior. Hazlo después del champú, deja actuar, aclara y termina con el acondicionador para alargar sus beneficios.

### **Co-wash para cabellos rizados**

Si tienes el pelo rizado o muy encrespado, el co-wash o co-washing es perfecto para la época estival; se trata de lavar el pelo sin champú, únicamente con acondicionador y puedes hacerlo casi a diario o cada dos o tres lavados. Al no usar champú se evita la pérdida de aceites naturales y los rizos quedan más definidos y con volumen.

## NATURAL Y SIN SULFATOS: ASÍ DEBE SER

Si por algo se caracteriza la cosmética natural y ecológica es por dotar a cada uno de sus productos de fórmulas muy estudiadas y libres de tóxicos, que cautivan por su aroma y su extraordinaria efectividad. Los acondicionadores ecológicos no contienen parabenos, siliconas, PEG ni sulfatos; estos últimos son los responsables del apelmazamiento y pueden irritar el cuero cabelludo e incluso alterar el color del pelo.



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

1



2



3



4



1. Acondicionador con henna. **Corpore Sano**. 2. Acondicionador sólido. **Santé**. 3. Mascarilla capilar revitalizante. **Oma Gertrude**. 4. Espray desenredante. **NaturaBio**.



PIDE TU COMPRA  
ECOLÓGICA  
DESDE CASA  
SHOP.VERITAS.ES

Código de dto.

VERITASVERANO

\*Mínimo 35 €, solo para entregas a domicilio hasta el 31/08/2022.



# ¿Cómo activar la circulación de las piernas?

**SANTIAGO COSTA SOLER**  
Nutricionista, naturópata y terapeuta.  
Tienda Veritas-T410 Elx

Con el aumento de las temperaturas propio de la época estival llegan las molestias circulatorias en las piernas: pesadez, ardor, hinchazón, retención de líquidos, hormigueo... Los suplementos de fitoterapia y aromaterapia son un excelente remedio natural para fortalecer capilares y arterias y mejorar el retorno venoso.

## Circul i-complex

El castaño de indias, la vid roja y el rusco actúan fortaleciendo los vasos sanguíneos, por lo que este complemento resulta indicado en casos de fragilidad capilar, tendencia a morados, hemorroides y piernas cansadas. Dosis aconsejada: 1 cápsula cada 8 o 12 horas, según la necesidad.

## Cor i-complex

El aceite de pescado omega-3 interviene en la mejora de la circulación y coagulación, en especial en esta última, ya que fluidifica la sangre, evitando la formación de coágulos y el riesgo de accidentes cardiovasculares. En caso de tomar anticoagulantes o ante la perspectiva de una extracción dental o intervención quirúrgica, es necesario consultar al médico. Dosis aconsejada: 1 perla al día, preferiblemente en el desayuno.

## Ginkgo i-complex

Aúna el poder antioxidante y antifatiga de la coenzima Q10 -y sus beneficios para el corazón- con las propiedades del gink-

go biloba, una planta que alivia la microcirculación y trata el adormecimiento de pies y manos. Dosis aconsejada: 1-2 cápsulas al día, según la necesidad.

## Vitamina C i-complex

La ingesta de antioxidantes es una magnífica forma de activar la circulación, y la vitamina C es un extraordinario protector celular y tisular, que también estimula el sistema inmune. Dosis aconsejada: 1-2 cápsulas al día.

## Aceite de castaño de Indias

Combina el aceite de castaño de indias con una mezcla de aromaterapia a base de extractos de plantas, como la menta, el ciprés, el limón y el romero. Se aplica mediante un masaje ascendente con movimientos circulares y enérgicos tantas veces como sea necesario.



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

1



2



3



4



5



1. Cápsulas Circul i-complex. **Ecorganic.** 2. Perlas de omega-3. **Ecorganic.** 3. Cápsulas de ginkgo i-complex. **Ecorganic.** 4. Cápsulas de vitamina C i-complex. **Ecorganic.** 5. Aceite para la circulación. **Mon Deconatur.**

Suave y  
muUuy bueno para ti



+400 mil millones de bacterias vivas

ferro en gajicia

CASA GRANDE DE XANCEDA  
ECOLÓGICO

kefir14  
PROBIÓTICO  
CASA GRANDE DE XANCEDA



Sigue las aventuras de nuestra granja en



@xanceda

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

TOMAR PROBIÓTICOS  
NUNCA FUE TAN FÁCIL

DESCUBRE EL  
KÉFIR DE AGUA  
DE PROKEY  
ULTRAHEALTHY DRINKS



PROKEY  
ULTRAHEALTHY  
DRINK

HIBISCO  
REFRESCO  
SIN DE  
KÉFIR DE AGUA

# Cuida tu salud íntima



**MARTA LEÓN**

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

Calor, sudor, humedad, playa, piscina... Al llegar el verano, la salud íntima femenina puede resentirse y, como consecuencia, aparecen las molestias e infecciones vaginales. Los arándanos te ayudarán a reducir los síntomas y a evitar las recaídas.

¿Sabías que más de un 60% de las mujeres sufre en algún momento de su vida una cistitis y que es unas 50 veces más común en mujeres adultas que en hombres? Esto se debe a que el aparato genitourinario femenino es interno y que la uretra es más corta, lo que facilita que las bacterias asciendan hasta la vejiga.

## ¿Cómo se produce la cistitis?

Primero se produce la colonización de la parte más externa de la uretra y, posteriormente, las bacterias llegan al interior y se adhieren a las paredes de la vejiga, donde proliferan. Las compresas no ecológicas (hechas mayoritariamente de plásticos), la ropa interior de tejido sintético (sumado a los pantalones ajustados que no dejan respirar la vulva) favorecen el crecimiento de estas infecciones, que pueden manifestarse en diferentes grados, desde un leve ardor al orinar hasta un dolor intenso y con sangrado.

## ¿Cuáles son los factores de riesgo?

Los factores más habituales que predisponen a padecer infecciones urinarias recurrentes son las relaciones se-

xuales, el uso de anticonceptivos, la resistencia a los medicamentos, la menopausia, la predisposición genética y la virulencia bacteriana.

## ¿Qué efecto tiene sobre la microbiota?

El tratamiento habitual incluye antibióticos debido al origen bacteriano (*Escherichia coli*) y porque la recurrencia es una preocupación importante. En muchos casos, semanas o meses después de acabar el tratamiento, los síntomas vuelven a aparecer y de nuevo la recomendación es tomar un antibiótico. Esta recurrencia, a medio plazo acaba pasando factura a la microbiota vaginal: reducción de lactobacilos protectores, alteración del pH, proliferación de candidas, cambios en el flujo, irritación de las mucosas, alteraciones gastrointestinales, etc. Para poner fin a este círculo vicioso, es preciso, además de seguir la prescripción médica, aplicar terapia probiótica y plantear cambios en la alimentación y el estilo de vida.

## ¿SABÍAS QUE MÁS DE UN 60% DE LAS MUJERES SUFRE EN ALGÚN MOMENTO DE SU VIDA UNA CISTITIS Y QUE ES UNAS 50 VECES MÁS COMÚN EN MUJERES ADULTAS QUE EN HOMBRES?

### ¿Por qué es bueno tomar arándanos?

Numerosos estudios científicos indican que el arándano puede ayudar en casos de repetición, gracias a su contenido en proantocianidinas, unos polifenoles responsables de su color morado que les conceden propiedades antiinflamatorias. Igualmente, está demostrado que el principio activo

de los arándanos actúa dificultando que la *Escherichia coli* uropatógena forme una película en las paredes del conducto urinario. Aunque su eficacia cuando se consume en zumo es más baja que la de los fármacos, es aconsejable incluirlos en tu dieta veraniega a efectos preventivos o como mantenimiento tras un tratamiento antibiótico.



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

1



2



3



4



1. Bandeja de arándanos. **ECO**. 2. Zumo de arándanos. **Biotta**. 3. Arándanos rojos deshidratados. **Teo**. 4. Kéfir de cabra. **El Cantero de Letur**.



Dàmaris Martínez, dietista-nutricionista

# “La comida debe ser un momento relajado y sin distracciones”



**ADAM MARTÍN**  
Periodista y escritor

Trabaja en el servicio de gastroenterología, hepatología y nutrición pediátrica del Hospital Sant Joan de Déu, ayudando a padres y madres a tomar buenas decisiones alimentarias para sus criaturas desde que son pequeñas. Es coautora del libro *La alimentación del niño pequeño* (Plataforma Actual) junto con Isidro Vitoria y Verónica Vélez.

## ¿Cuáles son las recomendaciones de los expertos sobre la lactancia?

La OMS recomienda la lactancia materna hasta los seis meses de forma exclusiva, dado que la leche materna contiene todas aquellas sustancias y nutrientes que los bebés necesitan, y que los protegen, en las proporciones adecuadas. Si no es posible o no es de preferencia, se puede optar por la lactancia artificial.

## ¿Cuándo debemos empezar con la comida sólida?

Se recomienda hacerlo a partir de los seis meses, cuando se considera que el sistema digestivo está lo bastante maduro. Además, a partir de esa edad las necesidades energéticas de los pequeños cambian y la leche deja de ser suficiente para cubrirlos. Esto no significa dejar la lactancia, sino complementarla con otros alimentos.

## ¿Cómo introducimos los alimentos complementarios?

Tenemos dos métodos: uno es el “baby-led weaning”, la alimentación dirigida por el bebé, en la que se potencian los alimentos enteros preparados de manera segura para que no haya riesgo de atragantamiento; la otra manera es ofrecerlos triturados. Sea cual sea el método elegido, lo importante es que los alimentos sean los apropiados, es decir, poco procesados, naturales y variados.

## ¿Hay algún orden concreto?

No hay evidencia científica que nos permita decir que debemos seguir un orden determinado. Lo que sí es fundamental es dejar pasar de tres a cinco días entre un alimento nuevo y el siguiente, para poder relacionar una posible reacción adversa con el alimento que lo ha causado. Las únicas recomendaciones de restricción son las siguientes:

**LA OMS RECOMIENDA LA LACTANCIA MATERNA HASTA LOS SEIS MESES DE FORMA EXCLUSIVA, DADO QUE LA LECHE MATERNA CONTIENE TODAS AQUELLAS SUSTANCIAS Y NUTRIENTES QUE LOS BEBÉS NECESITAN, Y QUE LOS PROTEGEN, EN LAS PROPORCIONES ADECUADAS.**

*Dàmaris Martínez*



no añadir sal, azúcar, miel u otras endulzantes; evitar alimentos ricos en nitratos, como las acelgas o las espinacas; vigilar con el riesgo de atragantamiento, teniendo cuidado con los frutos secos o la manzana entera cruda; y evitar el pescado azul de tamaño grande, porque contiene mercurio, como el pez espada, el atún, el emperador o el tiburón

### **¿Y si los bebés no comen lo suficiente?**

Muchas veces los padres se angustian, pero deben recordar que el bebé todavía está recibiendo leche materna o artificial y ya tiene los nutrientes que necesita; si come dos pedazos y lo deja, esto forma parte del proceso y lo más importante es que seamos coherentes con este proceso. Igualmente, el pediatra hace medidas antropométricas de peso y altura y nos dice si todo está correcto. Si todo va bien, nos podemos permitir que experimenten, pero si la cosa se complica, hay que poner en marcha otras estrategias, mezclando triturados con sólidos; de hecho, la combinación de los dos métodos es muy efectiva.

### **Es habitual la presencia de pantallas en la mesa: tabletas, móviles, televisión...**

Las pantallas son una distracción y la recomendación es que la comida sea un momento relajado, en compañía y sin distracciones. Los platos deben ser lo más similares posible entre los diferentes miembros de la familia, ya que los niños acaban aprendiendo por imitación y los referentes son los padres. Por eso es aconsejable que vean que las frutas y las verduras son algo que está en casa.

### **¿Se pueden dar premios para conseguir que terminen un plato?**

Los premios y los castigos generan un vínculo emocional negativo con la comida y es mejor olvidarlos, y también hay que evitar etiquetar los alimentos diciendo “eso no te va a gustar”. La misión de los padres es tener buenos productos, prepararlos y ofrecerlos y la de los de niños es acercarse a ellos, experimentarlos y probarlos... No hace falta que los terminen; si no se los comen, no pasa nada.



# No todas las lechugas son iguales



**M. D. Raigón**

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

Refrescante, remineralizante y rica en antioxidantes, la lechuga es sin duda la estrella de las ensaladas, pero no todas las variedades son iguales. Tras comparar lechugas iceberg, batavia, hoja de roble, romana y cogollo de cultivo ecológico y no ecológico, hemos constatado que las ecológicas son más nutritivas y acumulan menos nitratos.



## ◀ ANÁLISIS COMPARATIVO ▶

Si hay un rasgo que define a la lechuga es su capacidad antioxidante y su aporte mineral, aunque su composición varía en función de la variedad, el tipo de cultivo, las condiciones ambientales... e incluso hay diferencia entre los valores que presentan la parte interna y la externa. La concentración de nutrientes de las lechugas ecológicas es superior al de las no ecológicas, debido en parte a que su nivel de materia seca es más alto. El motivo es que la agricultura no ecológica suele orientarse a obtener piezas de gran tamaño y para lograrlo se fuerzan las aplicaciones de fertilizantes, lo que provoca que las hortalizas contengan elevadas cantidades de agua.

Tabla 1. Composición nutricional en lechugas iceberg, hoja de roble y cogollo de cultivo ecológico y no ecológico.

Parámetros	Iceberg		Hoja de roble		Cogollo	
	ECO	NO ECO	ECO	NO ECO	ECO	NO ECO
Energía (kcal/100g)	19,36	14,58	23,09	19,77	24,16	19,96
Humedad (%)	95,06	95,95	98,60	93,35	93,73	95,07
Materia seca	4,94	4,05	6,40	4,65	6,27	4,93
Minerales totales (%)	0,55	0,43	0,86	0,76	0,79	0,62
Proteína (%)	0,145	0,145	0,170	0,175	0,172	0,196
Lípidos (%)	1,22	0,58	1,77	1,71	1,43	1,38
Fibra (%)	1,07	0,82	1,98	1,08	1,23	1,04
Hidratos de carbono (%)	1,95	1,97	1,62	0,92	2,65	1,69
Nitratos (mg NO/100 g mf)	34,46	59,25	56,28	79,02	87,22	89,48
Polifenoles (mg/100 g mf)	9,93	7,70	14,88	14,77	16,60	14,16
Capacidad antioxidante total						
(μmol eq. Trolox/100 g mf)	4243,22	4075,03	3952,33	3157,57	4415,22	3353,92
Sodio (mg/100 g mf)	20,00	5,00	35,00	10,00	20,50	9,00
Calcio (mg/100 g mf)	26,50	13,00	78,00	40,00	42,00	68,00
Magnesio (mg/100 g mf)	11,00	7,00	30,00	16,00	19,50	6,00
Fósforo (mg/100 g mf)	7,15	25,00	36,50	31,00	30,50	45,00
Potasio (mg/100 g mf)	329,50	100,00	478,50	270,00	464,50	400,00
Hierro (mg/100 g mf)	0,40	1,50	1,35	1,10	1,75	1,10

### Las ecológicas poseen el triple de potasio y el doble de calcio

El análisis comparativo del perfil nutricional de tres tipos de lechuga de hoja verde (iceberg, hoja de roble y cogollo) de origen ecológico y no ecológico deja claro que las ecológicas presentan una mayor proporción de materia seca, polifenoles y minerales totales, aunque las mayores desigualdades se observan en el potasio y en el calcio.

Así, la iceberg ecológica ostenta casi 330 mg/100 g de potasio frente a los 100 mg/100 g de la no ecológica, y la hoja de roble ecológica llega prácticamente a los 480 mg/100 g, en oposición a los 270 mg/100 g de la no ecológica. En el caso del calcio, tanto la hoja de roble como la iceberg ecológicas atesoran el doble de este nutriente esencial, mientras que el cogollo ecológico triplica la cantidad de magnesio que posee el cogollo no ecológico y la hoja de roble ecológica la dobla (tabla 1). Igualmente, la fracción mineral también cambia según si las hojas son internas o externas, depositándose en las primeras el fósforo y en las segundas el potasio, el magnesio y el calcio (tabla 2).



## Las no ecológicas acumulan más nitratos

Una de las grandes preocupaciones es el almacenamiento de nitratos en sus tejidos, un hecho en el que juega un papel importante la composición química del suelo y del agua de riego, junto con su fertilización. Así, el uso de fertilizantes orgánicos empleados en el manejo ecológico es la causa de la menor presencia de nitratos en las lechugas ecológicas, lo que –unido a la mayor proporción de clorofila– influye en el nivel superior de hidratos de carbono y fibra (tablas 1 y 2).

Tras analizar la composición de las lechugas romana y batavia de ambos tipos de producción, distinguiendo entre las hojas interiores y exteriores, vemos que el contenido en nitratos es más elevado en las no ecológicas en todos los casos (tabla 2).

Tabla 2. Composición nutricional de las hojas internas y externas de lechugas romana y batavia de cultivo ecológico y no ecológico.

	TIPO DE LECHUGA Y HOJA							
	Romana				Batavia			
	Hoja externa		Hoja interna		Hoja externa		Hoja interna	
	ECO	NO ECO	ECO	NO ECO	ECO	NO ECO	ECI	NO ECO
Energía (kcal/100 g)	8,80	16,00	12,47	17,75	7,62	7,06	9,65	16,16
Humedad (%)	95,35	95,03	95,51	95,19	95,68	95,74	96,10	94,74
Materia seca	4,65	4,97	4,49	4,81	4,32	4,26	3,90	5,26
Minerales totales (%)	1,22	1,00	0,73	0,58	1,23	1,02	0,64	0,64
Proteína (%)	0,52	0,72	0,68	0,82	0,53	0,62	0,50	0,84
Lípidos (%)	0,20	0,60	0,19	0,59	0,006	0,22	0,05	0,60
Fibra (%)	1,48	0,72	0,88	0,53	1,26	1,75	0,91	1,33
Hidratos de carbono (%)	1,23	1,93	2,01	2,29	1,24	0,65	1,80	1,85
Nitratos (mg NO)	26,67	185,75	33,59	84,34	47,76	92,22	35,60	91,87
Polifenoles (mg)	59,68	66,27	33,27	48,39	62,29	60,28	71,17	68,851
Actividad máxima NR	0,083	0,021	0,011	0,011	0,017	0,104	0,061	0,086
Sodio (mg)	1,09	1,49	0,59	1,09	1,14	4,02	0,60	4,48
Calcio (mg)	53,21	56,27	26,20	16,04	73,82	59,50	38,72	45,95
Magnesio (mg)	14,98	16,40	5,36	4,66	13,68	15,61	5,07	6,14
Fósforo (mg)	18,47	19,72	20,04	29,50	18,32	15,06	19,12	27,09
Potasio (mg)	429,67	416,18	236,91	251,10	434,68	350,61	225,93	263,26
Hierro (mg)	1,73	0,80	0,27	0,22	2,34	0,79	1,69	0,42
Cobre (mg)	0,043	0,012	0,035	0,015	0,047	0,033	0,031	0,040



# Los tomates ecológicos aportan más antioxidantes

Según un estudio realizado en Polonia, los tomates de cultivo ecológico contienen más compuestos fenólicos que los no ecológicos, por lo que resultan más nutritivos.



El estudio se realizó en la Universidad de Ciencias de la Vida de Varsovia (Polonia, 2012) y analizó el contenido en antioxidantes de los tomates, como la vitamina C, polifenoles (incluyendo flavonoides) y carotenoides (licopeno y  $\beta$ -caroteno). Durante la investigación, se tuvo en cuenta que algunos estudios ya habían mostrado que los ecológicos poseen un nivel superior de compuestos bioactivos al compararlos con los no ecológicos, aunque los niveles de carotenoides y compuestos fenólicos son muy variables y pueden verse afectados por la madurez, el genotipo y el cultivo.

## Mayor riqueza en vitamina C y flavonoides

La finalidad del estudio era comparar los efectos del manejo ecológico y no ecológico sobre las propiedades químicas y

los compuestos fenólicos de dos tipos de tomate (estándar y cherry) en dos estaciones de crecimiento (dos años) y en tres cultivos ecológicos y en tres no ecológicos. El resultado del primer año mostró que los frutos ecológicos tenían una proporción más elevada de azúcares reductores/ácidos orgánicos, a la vez que atesoraban un nivel significativamente superior de azúcares totales, vitamina C y flavonoides totales, rutina y miricetina. Asimismo, al terminar la segunda estación de crecimiento, los ecológicos acumulaban más vitamina C, isoquercitrina y ácido clorogénico, miricetina y kaempferol. Los resultados obtenidos demostraron que el sistema de producción ecológica afecta a los parámetros de calidad –valor nutricional y porcentaje de compuestos fenólicos– y que el segundo factor que influye es la variedad del fruto.

### MÁS INFORMACIÓN

< J Sci Food Agric. 2012 Nov;92(14):2840-8. doi: 10.1002/jsfa.5617. Epub 2012 Feb 20. The influence of organic and conventional cultivation systems on the nutritional value and content of bioactive compounds in selected tomato types. Hallmann E. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22351383>



# Este verano... ¡cocinamos por ti!

Inspirada en la cocina de siempre, la Cuina Veritas te ofrece una amplia selección de platos preparados ecológicos, sanos y nutritivos. ¡No te quedes sin probar nuestras ensaladas más refrescantes y saludables!



La Cuina Veritas es un compromiso con la salud de las personas y con el medio ambiente: recuperamos recetas tradicionales y, bajo el asesoramiento de la ecochef Mireia Anglada, les damos un toque especial e incorporamos determinados ingredientes para incrementar su valor nutricional; cocinamos a diario los platos, como harías en tu propia casa, con materia prima ecológica; y los envasamos en una bandeja semicompostable, hecha en un 87% de material renovable, lo que implica una reducción anual de 2.900 kg de plástico, que equivalen a más de 2 barriles de petróleo. Además, gracias a la utilización de estos envases sostenibles logramos disminuir en más de un 80% la huella de carbono.

## Ensaladas de legumbres

Las ensaladas a base de legumbres son perfectas como plato único, a causa de su excelente perfil nutricional. La ensalada **de lentejas con verduras** (zanahoria y calabacín) y vinagreta de pipas de girasol combina dos fuentes de proteína vegetal (lentejas y semillas de girasol), que juntas conforman una proteína completa. Otra opción es **la ensalada de garbanzos y kale** con un punto de mostaza; la col kale, previamente cocida y salteada, se convierte en el mejor complemento de los garbanzos, una legumbre que aporta todos los aminoácidos esenciales; y la vinagreta de

mostaza es el contrapunto perfecto al ligero amargor de la col kale. Y **la ensalada de alubias con cebolla**, pimiento rojo, aceitunas negras y atún resulta muy apetecible cuando aprieta el calor; la cayena y el pimentón aportan sabor y color y al comer las alubias junto con el atún conseguimos una proteína completa.

## Ensalada de pasta

La pasta es un ingrediente muy versátil que acepta infinidad de combinaciones: en este caso, hemos elegido pasta tricolor, a la que añadimos atún, tomate seco y aceitunas para lograr un entrante saciante, delicioso y equilibrado.

## Ensaladilla rusa

El secreto de este plato típicamente veraniego está en cocer al vapor y, por separado, las verduras (patatas, judías verdes, zanahorias y guisantes), para respetar sus diferentes tiempos de cocción. Una vez cocidas, se dejan enfriar completamente –para que el almidón cambie su estructura y se convierta en almidón resistente, un excelente prebiótico para alimentar nuestra microbiota–, se mezclan con el resto de los ingredientes (huevos cocidos, atún y aceitunas) y finalmente se condimenta con una mayonesa que lleva una pizca de mostaza.



  
**veritas**

**DULCES  
ELABORADOS  
EN NUESTRO  
OBRADOR**

**LOS ENCONTRARÁS  
EN NUESTRAS TIENDAS**

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

 **HECHOS CON  
INGREDIENTES  
ECOLÓGICOS  
CERTIFICADOS**



# ¿Te apetece un refresco sano y natural? ¡Pide una kombucha!

De reconocido efecto probiótico y desintoxicante, la kombucha es también deliciosa y refrescante. En Mūn Ferments la elaboran de manera artesanal y con ingredientes ecológicos y han logrado que sea el único té fermentado sin pasteurizar que se conserva sin necesidad de frío, lo que supone un importantísimo beneficio medioambiental.

Diagnosticado con síndrome de Gilbert, Jordi Dalmau intentó durante años –aunque sin éxito– controlar los síntomas de una dolencia que afecta a la desintoxicación hepática, hasta que encontró la solución en la kombucha. Ingeniero de profesión, al comprobar los beneficios que su consumo le reportaba, apostó por comercializarla: era el año 2015 y nacía Mūn Ferments. “Nuestro objetivo es que la gente pueda consumir una kombucha tan saludable como deliciosa. Para lograrlo, respetamos el método tradicional, sin acelerar el proceso, y usamos ingredientes ecológicos de alta calidad”, explica. “En Veritas valoraron nuestros puntos fuertes, y agradecemos profundamente el apoyo que nos brindan día a día, confiando en nosotros y ayudándonos en todo lo necesario”.

## **Para todos los gustos...**

Mūn Ferments ofrece diferentes variedades de kombucha, como la ya clásica Ginger, con jengibre y manzana, que puedes encontrar en Veritas junto con la nueva gama que han lanzado recientemente (Mūn Kombucha) y cuyos cuatro sabores son puro divertimento: Original; Cúrcuma, con zumo de cúrcuma, jengibre y limón; Frutos Rojos, con zumo de arándanos e infusión de hibisco; y Jengibre y Limón, que aúna la frescura del limón con el toque atrevido del jengibre. Unas propuestas que se unen a Paleobirra, la no-cerveza que ya ha cumplido un lustro de vida, y Paleobirra Lemon, con zumo de limón.



## Mínimo azúcar, máxima salud

Para elaborar su kombucha parten de una infusión del exclusivo té verde lung ching, que endulzan con azúcar de caña ecológico y a la que añaden una colonia de levaduras y bacterias (SCOBY), que se encargan de fermentarla. Tras esa primera fermentación, el azúcar prácticamente desaparece y se transforma en ácidos orgánicos, los principales responsables de sus propiedades beneficiosas, ya que ayudan a la desintoxicación. “Además, sus probióticos naturales refuerzan los sistemas digestivo e inmune; y ya embotellada, tiene lugar la segunda fermentación –con fruta, vegetales o plantas aromáticas–, durante la que surge una burbuja natural que la convierte en una alternativa saludable a los refrescos”.

Sin duda, el rasgo diferencial de las bebidas de Mūn Ferments es su proceso de fermentación, que se alarga hasta 40 días y gracias al que logran elaborar el té fermentado con menos azúcar residual del mercado: entre 0,1 y 1,8 gramos por cada 100 mililitros. “Con estos valores, y a pesar de no estar pasteurizado, no necesita conservarse en frío para controlar la fermentación; con lo que ahorramos hasta 180 veces la emisión de CO<sub>2</sub> a la atmósfera respecto a una kombucha que precisa estar refrigerada durante su vida útil”, destaca Dalmau.

### KOMBUCHA VERITAS: PROBIÓTICA, DESINTOXICANTE Y DIGESTIVA

La kombucha Veritas se elabora artesanalmente con una infusión de té verde ecológico y la tenemos en tres sabores: limón y jengibre, coco y frutos rojos. Sea cual sea la elegida, te sorprenderá su paladar ligeramente dulce, fruto de una suave infusión de estevia. Al no estar pasteurizada, mantiene todas las bacterias vivas, lo que le concede un gran poder probiótico. Para potenciar su efecto desintoxicante, se aconseja tomarla en ayunas, pero si lo que buscas es aligerar tus digestiones hay que beber un vaso antes o después de las comidas.



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



1. Kombucha limón y jengibre ECO. 2. Kombucha frutos rojos ECO. 3. Kombucha coco ECO. Veritas.

### LA SOSTENIBILIDAD, UNA PRIORIDAD

Con el objetivo de conseguir un producto tan beneficioso para los consumidores como sostenible para el planeta, en Mūn Ferments apuestan por ingredientes de proximidad, utilizan energía eléctrica procedente de recursos renovables, operan con banca ética, intentan reducir el volumen de residuos y trabajan con una política de cero emisiones de CO<sub>2</sub> como meta.



Todo por un cambio positivo.  
Para tu mascota, para ti  
y para el planeta. **YARRAH**

## YARRAH CAMBIA A EMBALAJE 100% RECICLABLE

100%  
RECICLABLE

El nuevo envase de Yarrah está en los estantes desde abril. A primera vista puede que no parezca muy diferente, pero el material es completamente distinto. Todos los envases de pienso serán 100% mono PE. Esto significa que las bolsas serán completamente reciclables, por lo que se pueden reutilizar para fabricar nuevos productos. Estamos muy satisfechos de que nuestra búsqueda por hacer un cambio para mejor contribuya a la circularidad.

### Mejoras en la receta

Yarrah también ha revisado todos los productos y hemos introducido mejoras cuando fuera necesario. En estrecha colaboración con científicos expertos en alimentos para mascotas hemos actualizado las recetas basándonos en los últimos conocimientos sobre la salud y este tipo de alimentos. Se han realizado mejoras para optimizar los niveles de proteínas y grasas y mejorar, aún más, los valores de los nutrientes. Todas las recetas han sido probadas para asegurarse de que tengan el mismo o incluso mejor sabor.

WWW.YARRAH.COM

BIO  
ORGANIC



**SANTIVERI**  
1 8 8 5

**ESTO ES  
PAN COMIDO**



Y el mejor básico para tus desayunos, meriendas o  
cenas rápidas, pero completas.  
Con harina 100% integral y alto contenido en fibra.



# Ahorramos casi 20 millones de litros de agua con nuestros uniformes más sostenibles

Nuestro uniforme es más sostenible que el de la moda convencional porque se elabora con materiales respetuosos con el planeta. Para conseguirlo, hemos trabajado con empresas con las que compartimos una misma filosofía de trabajo.



**EN 2017, DECIDIMOS ACTUALIZAR NUESTROS UNIFORMES, CON LA PREMISA DE QUE FUESES CÓMODOS, MODERNOS Y, SOBRE TODO, MÁS SOSTENIBLES.**



En 2017, decidimos actualizar nuestros uniformes, con la premisa de que fueses cómodos, modernos y, sobre todo, más sostenibles. Desde entonces y hasta finales de 2021, ya hemos **ahorrado 19.870.000 litros de agua** en la confección de nuestros polos y delantales. Tenemos un ahorro de **1.600 litros de agua para cada delantal y 1.200 litros para cada polo.**

Para conseguirlo, colaboramos con empresas con las que compartimos una misma filosofía de trabajo responsable y sostenible.

### Los polos de Thinking Mu

**Thinking Mu** es una marca urbana de slow fashion, establecida en Barcelona, certificada por Global Recycled y Fairtrade. Los polos que fabrica para Veritas están elaborados de manera respetuosa y ética con algodón orgánico. Para cultivarlo no se utilizan pesticidas ni fertilizantes, de manera que se reduce el impacto medioambiental.

Además, el cultivo de algodón no ecológico exige enormes cantidades de agua y el riesgo de los campos ha causado sequías importantes en diversas zonas del planeta. Para hacernos una idea de la envergadura de las cifras es

suficiente con comparar la diferencia entre los 2.700 litros de agua que se necesitan para fabricar una camiseta de algodón no orgánico con los 278 litros que se utilizan para una de algodón ecológico.

### Los delantales de Mud Jeans

**Mud Jeans** es una empresa holandesa, que trabaja con la valenciana Tejidos Royo, pionera en la innovación textil. Cuenta con las certificaciones de Global Recycled Standard, Fairtrade y BCorp.

Los delantales que fabrica para Veritas son funcionales y atractivos, y están elaborados con un 65% de algodón orgánico reciclado y un 35% de algodón orgánico.

Además, el proceso de tinte requiere gran cantidad de productos químicos tóxicos y es una fuente masiva de contaminación de las aguas. En cambio, en los delantales Veritas no hemos utilizado ningún tipo de tinte artificial. Y, la energía utilizada para reciclar e hilar proviene de energía solar.



# Este verano, levanta la mano contra el cáncer de mama con el desodorante solidario Viridis

Desde 2019 y hasta finales de 2021, hemos recaudado más de 28.000 mil euros destinados a entidades que apoyan a las mujeres con cáncer de mama. ¡Súmate a la iniciativa! ¡Este año, entre todas, podemos aumentar la donación!

Uno de los compromisos de Veritas es apostar por iniciativas que generen impacto social. Dentro de este propósito, ponemos especial énfasis en **los derechos y las necesidades de las mujeres**.

Por este motivo, durante años hemos recopilado diferentes estudios científicos que analizan las sustancias presentes en los desodorantes, y hemos constatado que un uso prolongado de desodorantes con ingredientes químicos está vinculado a un incremento del riesgo de padecer cáncer de mama.

Ante estas investigaciones, y con el objetivo de ofrecer a nuestras clientas un producto que no perjudicara su salud, en 2019, lanzamos el desodorante ecológico Viridis, un producto que deja transpirar los poros de la piel con un fresco olor a cítrico, ya que contiene aceite esencial de limón, aceites vegetales de oliva, coco y caléndula, y activos microbianos naturales.

Por otro lado, además de ofrecer un desodorante libre de sustancias químicas, en 2019, también lanzamos la campaña “Levanta la mano”, con el compromiso de donar el 100% de los beneficios de la venta del desodorante a asociaciones locales trabajan para mejorar la calidad de vida de las mujeres con cáncer de mama.

Hasta finales de 2021, ya hemos recaudado más de **28.000 euros** que hemos repartido entre **5 entidades**.

< CMM – Cáncer de Mama Metastásico

< APAAC – Asociación Pitiusa de Ayuda a Afectados de Cáncer

< ACAMBI – Asociación de Cáncer de Mama y/o Ginecológico de Bizkaia

< Asociación Carena

< Fundación FERO

Muchas gracias a todas las personas que habéis adquirido el desodorante ecológico y solidario Viridis. Este pequeño gesto significa un gran impulso para que estas asociaciones puedan seguir apoyando a las mujeres con cáncer de mama.

## En Veritas apostamos por las personas y el planeta

La campaña “Levanta la mano” es solo una de las acciones que hemos emprendido con el objetivo de mejorar el entorno social en el que desarrollamos nuestra actividad. Otro proyecto también destacado es el chocolate ecológico y solidario Veritas, un producto que hemos presentado este año 2022 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 trastornos de salud mental.

**PARTICIPA EN EL PROYECTO COMPRANDO UN DESODORANTE SOLIDARIO Y LEVANTA LA MANO CONTRA EL CÁNCER DE MAMA. DESCUBRE TODO LO QUE HAY DETRÁS DE LA INICIATIVA.**



**MÁS  
INFORMACIÓN**

# Vino ecológico sin alcohol: la nueva tendencia en tu mesa

Ya sea por motivos de salud, bienestar o estilo de vida, cada vez hay más personas que deciden no tomar bebidas alcohólicas y que encuentran en el vino sin alcohol una opción saludable y exquisita.



Un vino ecológico sin alcohol es, por definición, una bebida que se ha producido respetando los estándares ecológicos, que imponen normas durante el cultivo de la viña y la vinificación en bodega. Para conseguirlo, se parte de una elaboración habitual en la que el mosto ha fermentado pero a la que, posteriormente, se le retira el alcohol resultante de la fermentación. Es decir, se obtiene mediante un método tradicional, pero para lograr un 0,0% de alcohol, este se elimina mediante diversas técnicas, procurando no alterar el sabor. Vina0 ha sido desarrollado por Univers Drink, una empresa que propone una alternativa saludable y contemporánea a las bebidas alcohólicas. El proceso de desalcoholización permite alcanzar el 0,0% de graduación alcohólica, lo que diferencia a la compañía de otras marcas de bebidas sin alcohol. Sus productos llegan a nuestro país de la mano de Single Taste, importadores y distribuidores de cervezas artesanas y vinos ecológicos premium.

## **Blanco: con aroma a cítricos y frutos secos**

El vino blanco Vina0 es un caldo blanco seco, ecológico y sin alcohol cuya variedad de uva estalla en nariz con aromas de flores blancas, avellana, almendra y cítricos. Sus notas de sabor son audaces, pero también refinadas, equilibrando perfectamente la frescura y la delicadeza. De un color pajizo pálido, marida de manera genial con platos de pescado.

## **Espumoso: suave y fresco**

Ideal para acompañar los aperitivos y todo tipo de celebraciones, el espumoso Vina0 ecológico posee un bouquet con notas de flores, lima, melocotón y melón, y resulta extraordinariamente suave, fresco y afrutado al paladar.



## Ensaladilla rusa congelada marca Veritas

- ↳ Ensaladilla rusa con patata, zanahoria, judía verde redonda y guisantes.
- ↳ Verduras recolectadas en el momento óptimo de maduración y procesadas pocas horas después.
- ↳ ¡Muy fácil de hacer! Hay que hervir las verduras congeladas entre 6 y 8 minutos.
- ↳ Producto cultivado y elaborado en España.



## Salsas veganas de La Conca Organics

- ↳ Salsas ecológicas de pesto rosso y de setas.
- ↳ Fórmulas veganas.
- ↳ Con levadura nutricional y aceite de oliva virgen extra.
- ↳ Ideales para acompañar pasta, arroz y verduras.

## Patatas onduladas con sabor a queso Añavieja

- ↳ Patatas fritas ecológicas con sabor a queso.
- ↳ Sin lactosa y sin gluten.
- ↳ Aptas para personas veganas.



## Bebida de avena 0% azúcares Monsoy

- ↳ Bebida vegetal sin azúcares naturalmente presentes ni añadidos.
- ↳ Elaborada con agua de montaña del Parque Natural del Montseny.
- ↳ Nuevo envase hecho con un 83% de materiales renovables y de origen vegetal.

## Gazpacho Biosabor

- ↳ Elaborado a partir de verdura fresca recogida en el punto óptimo de maduración.
- ↳ Con aceite de oliva virgen extra ecológico.
- ↳ Certificado sin gluten.
- ↳ Nuevo formato de 500 ml.



## Leches Frisona

- Leche ecológica de vaca.
- Cinco nuevas referencias: leche entera, semidesnatada, desnatada, semidesnatada sin lactosa y desnatada sin lactosa.
- Procedencia asturiana.
- Envase con tapón biodegradable hecho a partir de caña de azúcar.



## Captain Kombucha: cero azúcares y especial de verano

- Tres variedades: cero azúcares de granada, cero azúcares de limón y jengibre y especial verano con sabor a melocotón.
- Formato de 400 ml.
- Captain Kombucha es una marca portuguesa muy reconocida entre los consumidores de té fermentado.



CLUB  
veritas

**Por ser del Club Veritas,  
disfruta cada mes de  
productos destacados  
a mitad de precio.**

**Abre tu app y empieza  
a disfrutar de los descuentos.**



Si aún no eres del Club, descárgate la app y descubre muchísimas ventajas.



[www.veritas.es/club-veritas](http://www.veritas.es/club-veritas)



# JULIO | Talleres presenciales y online

de cocina saludable y bienestar con los mejores profesionales

Si te apetece vivir la experiencia de cocinar en directo, te esperamos de nuevo en nuestro espacio de Barcelona, y si no te esperamos online estés donde estés.

¡Aprende a comer saludable desde cualquier lugar!

Martes 5 de julio

 **TALLER ONLINE Y GRATUITO - HELADOS VEGANOS, SANOS Y CAPRICHOSOS**

Miriam Fabà con la colaboración de Amandín

Horario: 18.30 h - 20.00 h

**Gratis**

Miércoles 13 de julio

**TALLER PRESENCIAL - CÓMO INICIARSE EN LOS ACEITES ESENCIALES**

Martina Ferrer

Horario: 18.30 h - 20.30 h

**30 €**

Lunes 11 de julio

 **TALLER ONLINE - ALIMENTACIÓN Y SALUD HORMONAL FEMENINA PARA LA FERTILIDAD, EL EMBARAZO Y LA LACTANCIA**

Marta León

Horario: 18.30 h - 20.00 h

**15 €**

Jueves 14 de julio

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

Marta Marcè

Horario: 18.30 h - 20.00 h

**15 €**

Martes 12 de julio

 **TALLER PRESENCIAL - MINDFUL EATING: HACIENDO DEL PLACER UN ALIADO EN TU AUTOCUIDADO**

Mireia Hurtado

Horario: 18.30 h - 20.30 h

**30 €**

 PRESENCIAL  TALLER DE COCINA  TALLER DE BIENESTAR  CURSO  CHARLA

terra.  
veritas

APÚNTATE EN NUESTRA WEB  
WWW.TERRAVERITAS.ES



# Los productos Veritas más queridos del verano

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

En Veritas disponemos de referencias de marca propia para comer o complementar tus comidas en verano; productos de calidad y a un precio muy competitivo para que puedas disfrutarlos todos los días. A continuación, te dejamos con los más queridos:



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

1. Yogur desnatado. 2. Agua de coco. 3. Mayonesa. 4. Horchata. 5. Queso feta. 6. Biscotes de espelta. 7. Atún con aceite de oliva. 8. Veritas de verduras. 9. Gazpacho. 10. Kombucha de limón y jengibre. **Productos Veritas.**

# Melón, una dulce tentación



**ALF MOTA**

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

Es una de las frutas más dulces y refrescantes de esta temporada y aunque se acostumbra a comer tal cual, al melón se le puede sacar muchísimo partido en la cocina.

Además de por su sabor, jugosidad y elevado contenido en agua; el melón destaca por su importante aporte de fibras –que facilitan el tránsito intestinal–, potasio, vitaminas y antioxidantes.

## Haz encurtidos con la cáscara

Corta la cáscara en dados muy pequeños y elabora encurtidos de larga duración, con vinagre de manzana, panela o azúcar de coco o de abedul, ajo, laurel, clavo de olor, semillas de cilantro, pimientas y, si te gusta, una cayena para darle chispa.

## Tuesta y conserva las pepitas

Puedes aprovechar sus pepitas deshidratándolas o tostándolas ligeramente para que queden crujientes. Guárdalas en un bote de cristal para tenerlas siempre a mano y úsalas como topping o tómalas a modo de tentempié.

## Mézclalo con yogur de coco

Combina a la perfección con yogur de coco; una mezcla exquisita a la que puedes incorporar semillas de chía, framboesas, arándanos e incluso un poco de tu granola crocante favorita.

## Añádelo a tus ensaladas

Prepara una ensalada con rúcula, canónigos, trozos de melón, aceitunas, tomate seco en aceite de oliva y frutos secos: avellanas, anacardos o pistachos.

## **PUEDES APROVECHAR SUS PEPITAS DESHIDRATÁNDOLAS O TOSTÁNDOLAS LIGERAMENTE PARA QUE QUEDEN CRUJIENTES.**

## Tómalo con pepino, jamón, salmón, queso...

Igualmente, es el ingrediente ideal de diferentes entrantes típicamente veraniegos. Por ejemplo: una crema fría de melón con pepino, vinagre de umeboshi y kéfir de leche o de almendras; el clásico melón con jamón, en el que puedes sustituir este último por salmón ahumado, boquerones en vinagre o queso azul; o una tajada a la plancha con queso feta, nueces picadas y hojas de albahaca fresca, aliñada con vinagre balsámico y aceite de oliva virgen extra.

## POSTRES SORPRENDENTES

Gracias a su extraordinario paladar es ideal para tomar después de comer, ya sea solo o formando parte de distintas propuestas: sopa de melón con chocolate de más de un 70% de cacao; sorbete o flan de melón; macedonia con frutas de temporada (melocotón, sandía) gelificada con agar-agar; y granizado de melón, con zumo y ralladura de limón o lima, moras y sirope concentrado de manzana.



## RECETA. ENSALADA DE MELÓN



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

1



2



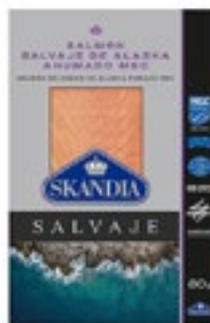
3



4



5



6



1. Vinagre de manzana. **Riojavina**. 2. Semillas de sésamo. **Ecobasics**. 3. Yogur de coco. **Veritas**. 4. Rúcula silvestre. **Ecoama**. 5. Salmón ahumado. **Skandia**. 6. Melón Galia. **ECO**



# 5 formas diferentes de comer kale



**MIREIA ANGLADA**  
Cocinera profesional | @mireiaanglada\_ecochef



El protagonismo de la col kale en la gastronomía saludable es indiscutible. Sus hojas son un auténtico concentrado de vitaminas y minerales e incorporarlas a tus recetas es facilísimo.

Antes de comprar, ten presente que existen diferentes variedades, lo que te ofrece la posibilidad de poder elegir la que más se adapte a tus recetas. La curly kale es la variedad más conocida: de color verde y con las hojas rizadas, posee un paladar dulce y suave; las hojas de la lacinato kale son estrechas y altas y de color verde oscuro; y la redbord kale es un poco más dura que la primera y llama la atención su tonalidad lila.

### 1. Zumos détox

Cualquiera de las variedades es ideal para elaborar un zumo nutritivo y alcalinizante al que puedes añadir otros vegetales, por ejemplo: apio, pepino y manzana.

### 2. Chips al horno

Las hojas de curly kale son ideales porque al tener poca agua se deshidratan con mayor facilidad. Extiéndelas en una bandeja de horno, riega con aceite de oliva y hornea a 180-200 °C durante unos minutos hasta que crujan. Una idea para potenciar el sabor del snack es añadir queso u otros ingredientes, tanto salados como dulces; y si quieres caramelizarlas es recomendable utilizar melaza, porque quedan más crujientes.

### 3. Salteadas, fritas, en ensalada...

Un buen consejo es macerar las hojas. Por ejemplo, si las dejas en una vinagreta durante unos minutos se rompe su dureza y quedan espectaculares en ensalada. También son ideales para salteados cortos con otras verduras, o simplemente para disfrutarlas fritas.

### 4. Sopas y guisos

En este caso, la variedad ideal es la lacinato kale, dado que en crudo resulta muy dura al paladar. Debe cocinarse como las espinacas o acelgas y se aconseja añadir sal a la cocción, para que no se pierda la clorofila, y no guisarla demasiados minutos, los justos para romper la fibra y que sea más digestible. Recuerda que cuanto más larga es la cocción, más nutrientes se pierden, y que la mayoría de vitaminas que contiene son liposolubles: por tanto, el cocinado no debe durar más de cinco minutos y debe hacerse en agua de buena calidad para poder reutilizarla luego.

### 5. Salsas tipo pesto

Las hojas escaldadas y frías son excelentes para elaborar salsas tipo pesto y acompañar arroces o pastas. Salteadas con un poco de ajo quedan excepcionales para servir con carnes y si se saltean con aceite de coco son la mejor guarnición de cualquier pescado.

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

1



1. Col kale. **ECO.** 2. Zumo verde de manzana, kale y espinacas. **Voelkel.** 3. Chips de kale, tomate y orégano. **Natruly.** 4. Crema de kale y kombu. **Casabella.**



# Sopa de melón y coco



**GINA ESTAPÉ**  
Nutricionista integrativa | @myhealthybites

Un entrante muy fácil de preparar, ligero y refrescante gracias al extraordinario contenido en agua del melón. Puedes tomarlo acompañado de bolitas de melón, virutas de jamón ibérico o chips de coco y semillas de girasol.

## Ingredientes:

- < 700 g de melón
- < 200 g de leche de coco en lata
- < 100 g de almendras blancas
- < 70 g de aceite de oliva virgen extra
- < 1 cucharada pequeña de vinagre de manzana
- < 1 cucharada pequeña de sal
- < Pimienta negra

## Elaboración:

- 1.** Pon en remojo las almendras blancas durante unas 8 horas aproximadamente.
- 2.** Tritura todos los ingredientes en un procesador de alimentos durante 2-3 minutos a máxima potencia, hasta conseguir una textura suave y homogénea.
- 3.** Refrigera la sopa en la nevera durante un par de horas como mínimo.



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

1



2



3



1. Leche de coco. **Terra Sana**. 2. Almendra cruda. **Veritas**. 3. Melón piel de sapo. **ECO**.



# Menú de verano



**AMANCAY ORTEGA**  
Dietista-nutricionista

Con el buen tiempo, apetece comer al aire libre. Por eso, en este menú veraniego encontrarás comidas sencillas de preparar para hacer pícnicos; también cenas rápidas y saludables para los días más calurosos.

## **LUNES** **COMIDA PARA PÍCNIC**

- < Ensalada mediterránea
- < Pollo rebozado con harina de garbanzos

### **CENA**

- < Ensalada de tomate, aceitunas negras y cebolla
- < Tortilla de verduras

## **JUEVES** **COMIDA PARA PÍCNIC**

- < Ensalada refrescante
- < Brochetas de pollo, coco y sésamo

### **CENA**

- < Ensalada de sandía y queso feta
- < Lubina al horno con semillas

## **MARTES** **COMIDA PARA PÍCNIC**

- < Sándwich de legumbres y alcaparras con salsa de yogur

### **CENA**

- < Zoodles de calabacín y ajo blanco de anacardos
- < Bonito en aceite de oliva virgen extra o tofu marinado

## **VIERNES** **COMIDA PARA PÍCNIC**

- < Quiche de espinacas

### **CENA**

- < Gazpacho de melocotón
- < Pizza de brócoli y nueces

## **MIÉRCOLES** **COMIDA PARA PÍCNIC**

- < Pasta de lentejas con espinacas y dátiles

### **CENA**

- < Crema de zanahoria
- < Huevos rellenos

## **BEBIDAS:**

- < Agua saborizada con frutas y especias
- < Agua de coco
- < Kombucha
- < Horchata
- < Cerveza ECO\*

*\*Consumo responsable*

### OPCIONES SALUDABLES PARA COMPLETAR TUS PÍCNICS:

- < Gazpacho o salmorejo
- < Chips de legumbres
- < Hummus y crudités
- < Guacamole y crujientes de espelta y pipas Veritas
- < Tomatitos cherrys
- < Encurtidos
- < Fruta de temporada y frutos secos

### POSTRES PARA LLEVAR Y COMPARTIR:

- < Coffee banana bread
- < Galletas raw
- < Trufas de avellanas y cacao
- < Fruta de temporada



### RECETA. ZOODLES DE CALABACÍN CON AJOBLANCO DE ANACARDOS



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

1



2



3



4



5



1. Agua de coco. **Veritas**. 2. Hummus. **Sorribas**. 3. Raviolis de lentejas con tofu y tomate. **ECO**. 4. Horchata. **Amandín**. 5. Cerveza ECO. **San Miguel**.



# Omega-3: el nutriente esencial para la mujer



**MARTA MARCÈ**

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

Es de sobra conocida la importancia del omega-3 para la salud del corazón y el cerebro, pero también es un nutriente clave en la regulación del ciclo hormonal femenino, ya que ayuda a gestionar la inflamación y la coagulación durante la menstruación.

En realidad, el omega-3 es una familia de ácidos grasos con distintos componentes fundamentales: el ALA (ácido alfa-linolénico), presente en el lino, la chía o las nueces; el EPA (ácido eicosapentaenoico) y el DHA (ácido docosahexaenoico), que se encuentran en el pescado azul. Si quieres tener un ciclo hormonal saludable, asegúrate de tener unos buenos niveles ingiriendo de forma regular alimentos ricos en ALA: semillas y aceite de lino, chía, nueces y pescado azul pequeño (sardina o caballa). Paralelamente, es importante evitar un exceso de omega-6 y grasas trans, porque compiten con los receptores de omega-3, como los aceites refinados de maíz o girasol, la bollería, los fritos y los ultraprocesados.

## Equilibra la inflamación

El omega-3 es precursor de varias prostaglandinas, unas sustancias encargadas de gestionar la inflamación y la coagulación, dos procesos básicos durante el ciclo hormonal. De hecho, la regla es un proceso inflamatorio en sí misma, y la inflamación —siempre en su justa medida— es necesaria para que se desarrolle correctamente.

Tanto si tienes una cantidad desmesurada de precursores de prostaglandinas inflamatorias, como si te faltan los que resuelven la inflamación (como los omega-3), el resultado será un estado de gran inflamación que se traducirá en una menstruación más dolorosa. Al mismo tiempo, la inflamación estimula la hormona aromatasa, que transforma los estrógenos, cuyo exceso puede provocar retención de líquidos, dolor en el pecho o sangrado abundante.

## Prevén la aparición de coágulos

La coagulación está igualmente influenciada por las prostaglandinas dependientes del omega-3, y un exceso de coagulación puede causar sangrados más espesos y la aparición de coágulos, además de dificultar la correcta nutrición de los órganos genitales.

## Evita los cambios drásticos de humor

Asimismo, el que haya demasiada inflamación, junto con la falta de DHA, está relacionado con cambios de humor imprevistos durante el ciclo. El DHA modula la buena actividad cerebral, por lo que su déficit altera el estado de ánimo y afecta a la capacidad de concentración y a la memoria, sobre todo los días previos a la regla.

**PARA SABER MÁS SOBRE ALIMENTOS RICOS EN OMEGA-3 PARA MEJORAR TU SALUD HORMONAL, NO TE PIERDAS ESTE VÍDEO Y DÉJANOS UN COMENTARIO SI TE HA GUSTADO.**





# CLUB veritas

## Hazte del Club y descubre muchísimas ventajas



Acumula ecos comprando y podrás conseguir descuentos o donarlos a entidades benéficas



Todas tus compras y tickets sin necesidad de papel



Cupones y promociones exclusivos

# DESCÁRGATE LA APP Y RECIBE 9€ DE BIENVENIDA\*



\*Consulta las condiciones en [www.veritas.es](http://www.veritas.es)

# ¡QUEDAMOS EN VACACIONES!

SI TE VAS UNOS DÍAS DE VACACIONES, NOS  
PUEDES ENCONTRAR EN ESTAS LOCALIDADES:

- \_ALTAFULLA
- \_BLANES
- \_CASTELLDEFELS
- \_DONOSTIA
- \_IBIZA
- \_EL MASNOU
- \_ELCHE
- \_MATARÓ
- \_PALAFRUGELL
- \_PALMA DE MALLORCA
- \_PLATJA D'ARO
- \_PUERTO DE ANDRATX
- \_PREMIÀ DE MAR
- \_PUIGCERDA
- \_TARRAGONA
- \_SAN JUAN DE ALICANTE
- \_SANT PERE DE RIBES
- \_SITGES
- \_VILANOVA I LA GELTRÚ

ENCUENTRA TU TIENDA  
VERITAS EN:  
[WWW.VERITAS.ES](http://WWW.VERITAS.ES)



¡ADEMÁS NOS PUEDES ENCONTRAR  
EN NUESTRA TIENDA ONLINE!  
[WWW.SHOP.VERITAS.ES](http://WWW.SHOP.VERITAS.ES)