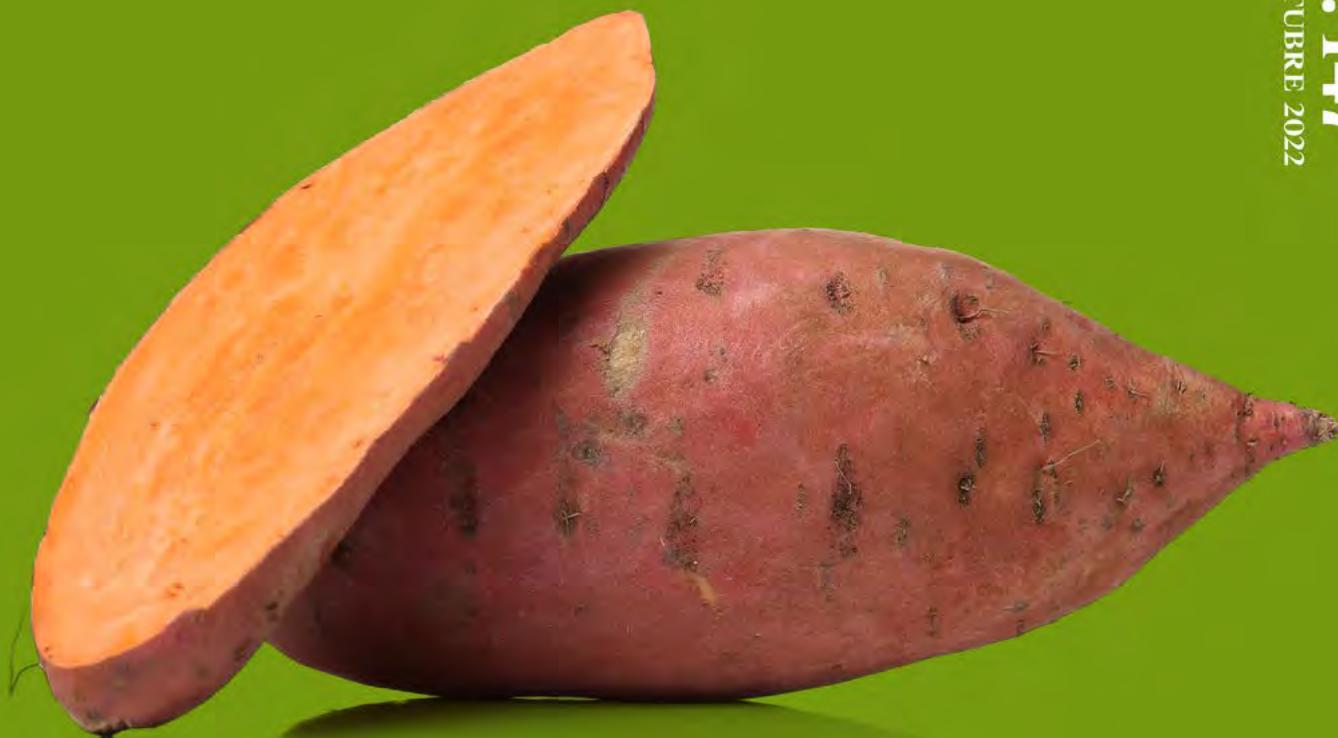


veritas

N. 147
OCTUBRE 2022



“El 35% de los cánceres están relacionados con la alimentación”.
Doctor Pere Gascón

En Veritas tenemos un modelo de negocio alineado con los ODS.
Sostenibilidad

Albóndigas de ternera en salsa de boletus.
Marina Ribas

veritas.es
shop.veritas.es





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

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

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

¡Disfruta!



veritas



Certified



Corporation

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



veritas.es



@supermercadosveritas



shop.veritas.es



@veritas



@veritasecologico

Esta revista está fabricada con papel de bosques viejos, que ya no capturan CO₂, y que se renuevan con árboles jóvenes. Cuando se tala un árbol, se planta otro. Y, evidentemente, las tintas que utilizamos son de origen vegetal. www.veritas.es



Anna Hernández | Andrea Rodoreda
Equipo Editorial Revista

El otoño llega a Veritas repleto de novedades y proyectos.

Por un lado, este mes de octubre hemos querido rendir un homenaje a la cocina oriental. Ven a nuestros supermercados o conéctate a nuestra tienda online y disfruta de varias ofertas en productos típicos de países como India, Líbano, Japón o Tailandia. Además, si eres amante de la cocina oriental, ¡no te pierdas este número de la revista!

Por otro lado, este mes de octubre celebramos dos años de la puesta en marcha el proyecto "Provoquemos un cambio". A través de esta iniciativa queremos denunciar el sobrecoste que tienen muchos productos de primera necesidad. Así, reducimos el IVA de los productos de higiene femenina y los pañales infantiles, además de dar una ayuda económica a las personas celíacas. Con esta campaña queremos impulsar cambios legislativos orientados a revertir situaciones que nos parecen injustas. Mientras la situación continúe igual, ¡nosotros seguiremos trabajando para provocar un cambio!

Finalmente, este mes de octubre también nos sumamos al Día Mundial de la Salud Mental y al Día Mundial contra el Cáncer de Mama con el chocolate solidario de Veritas y el desodorante solidario Viridis. ¡Hazte con estos productos solidarios y colabora con las causas!

¡Ah! ¡Y no nos olvidamos de la ruleta Veritas! ¡Ven a comprar a nuestros supermercados y juega con nosotros a la ruleta! ¡Podrás ganar regalos y descuentos exclusivos!

¡Empezamos! ¡Feliz otoño y feliz mes de octubre!

6 **ES TIEMPO DE...**
Alimenta tus defensas
Anna Torelló

10 **SALUD**
5 formas de disfrutar del kéfir
Soy como como

16 **CONSEJOS DE XEVI**
El poder de las emociones
Xevi Verdaguer

18 **DIVERSIDAD**
Un paseo por la cocina oriental
Martina Ferrer

20 **FAMILIA**
Dermatitis atópica
y alergias alimentarias
Soy como como

26 **BIENESTAR**
Cosmética sólida: ideal para ti,
perfecta para el planeta
Nuria Fontova

28 **BOTIQUÍN**
Depura tu cuerpo y prepárate
para el frío
Rocío Caro Sánchez

30 **SALUD HORMONAL**
Ver atardecer es bueno para el
cuerpo y la mente
Marta León

32 ENTREVISTA

Doctor Pere Gascón, director del
Laboratorio de Oncología Molecular
y Translacional de la Universidad de
Barcelona

Adam Martín



34 **ANÁLISIS COMPARATIVO**
¿Por qué elegir siempre
soja ecológica?
M. D. Raigón

36 **FONDO DOCUMENTAL**
La dieta ecológica reduce
el riesgo de cáncer de mama

38 **NUUESTRO OBRADOR**
Pan de semillas: equilibrado, salu-
dable y apetitoso

40 **COMPAÑEROS DE VIAJE**
Oxfam Intermón

44 **SOMOS CONSCIENTES**
Seguimos trabajando para provo-
car un cambio

46

SOSTENIBILIDAD

En Veritas tenemos un modelo de
negocio alineado con los ODS



47 **VERITAS LAB**
Aquafaba: la alternativa vegetal al
huevo

48 **NOVEDADES DEL MES**
Veritas, Onyar, Caseificio Maldera,
Wassy Cao, Bio Organica, Genui-
ne Coconut...

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

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

52 **¡SÁCALE PROVECHO!**
¡Comienza la temporada
de chirimoyas!
Alf Mota



56

RECETA DEL MES

Albóndigas de ternera en salsa
de boletus

Marina Ribas

58 **MENÚ**
Menú saludable
para cada día
Amancay Ortega

60 **LA ESPECIALISTA**
Dormir es mucho
más que descansar
Marta Marcè



Alimenta tus defensas



ANNA TORELLÓ
Dietista-nutricionista | @thehappyavocadoo

Dejamos atrás uno de los veranos más calurosos de los últimos años y damos la bienvenida a las temperaturas otoñales, que traen a tu mesa frutas y verduras repletas de nutrientes esenciales que te ayudarán a reforzar tu sistema inmunitario.

Si hay un nutriente indispensable a la hora de fortalecer las defensas de cara a la inminente llegada de los virus invernales ese es la vitamina C, que además de ser clave en el correcto funcionamiento del sistema inmune, actúa como antioxidante e incrementa la absorción del hierro.

Las acelgas, el brócoli, el apio y la col destacan por su contenido en vitaminas C y A y flavonoides, unos compuestos con actividad antioxidante y funciones biológicas diversas que equilibran el organismo; uno de ellos es el ácido fólico, que resulta imprescindible durante el embarazo porque contribuye al buen desarrollo fetal. Y hacia finales de mes irán llegando las deliciosas mandarinas, un cítrico ideal para la inmunidad gracias a su aporte de vitamina C, al igual que el mango, cuyo color anaranjado nos indica la presencia de vitamina A.

Fibra para el tránsito intestinal

Para regular el tránsito intestinal la fibra es la mejor aliada y la encontramos en las verduras y frutas antes mencionadas y en la chirimoya y la pera, que además poseen efecto prebiótico porque contienen fibra soluble. Este tipo de fibra no se absorbe y llega al intestino, donde sirve de alimento a las bacterias buenas; de ahí que su consumo ayude a reducir la aparición de fístulas, molestias abdominales o estreñimiento.

LAS ACELGAS, EL BRÓCOLI, EL APIO Y LA COL DESTACAN POR SU CONTENIDO EN VITAMINAS C Y A Y FLAVONOIDES.

Plátano y mango: las mejores fuentes de potasio

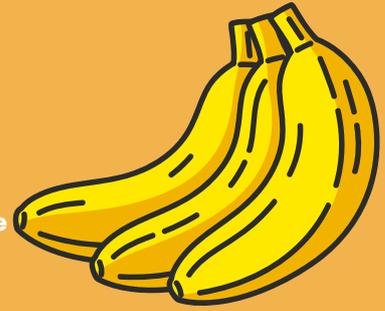
Si tienes problemas de calambres, no dejes de comer plátano y mango; ambos atesoran un gran porcentaje de potasio, un mineral necesario para una actividad muscular normal y la generación y transmisión del impulso nervioso.

¡Llegan los boniatos!

Sin duda, la estrella del mes es el boniato, un tubérculo nutricionalmente similar a la patata, pero con mayor aporte de vitamina A, lo que implica una mayor acción antioxidante.

¿SABÍAS QUE EL PLÁTANO ECOLÓGICO ES MÁS NUTRITIVO?

Los plátanos de nuestros supermercados son ecológicos y solo vienen de Canarias. Según un estudio de María Dolores Raigón, doctora en Ingeniería Agrónoma por la Universidad Politécnica de Valencia (UPV), el plátano ecológico tiene más potasio, fósforo y magnesio, ya que tiene menos agua y más materia seca, lo que significa que tiene más minerales, vitaminas y nutrientes en general.



OCTUBRE
FRUTAS Y VERDURAS DE TEMPORADA

 COL LISA VERDE	 MANDARINA	
 BRÓCOLI	 APIO	 CHIRIMOYA
 BONIATO	 MANGO	 PLÁTANO
 ACELGA		 PERA CONFERENCIA



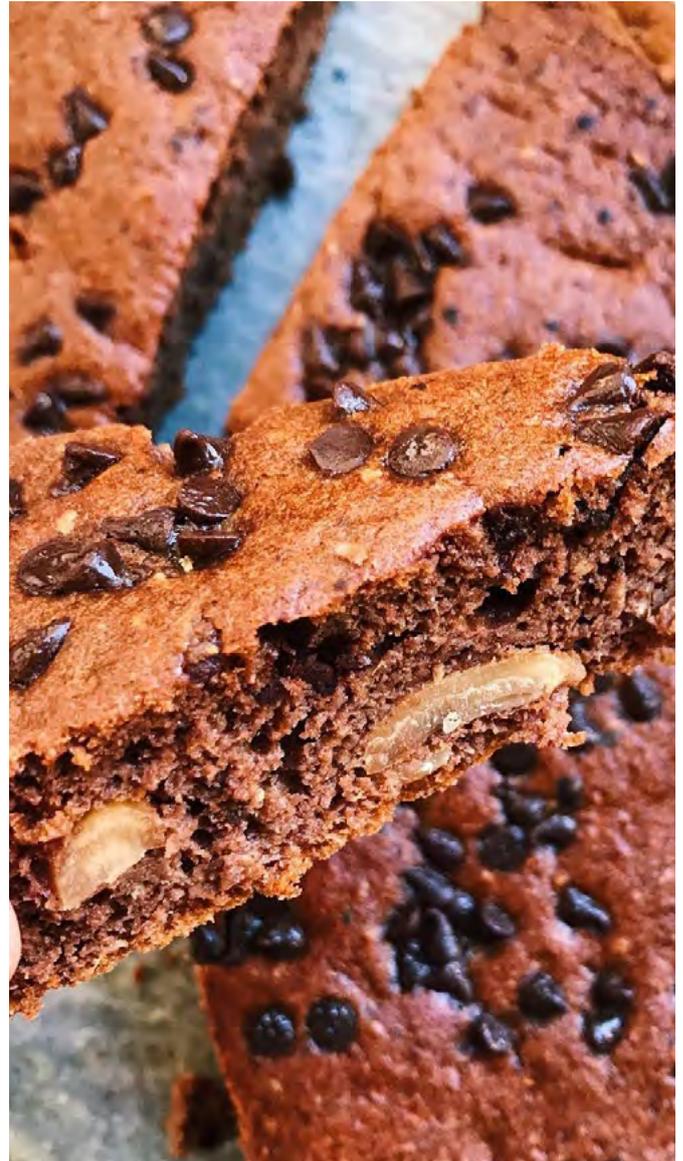
BIZCOCHO DE BONIATO Y CACAO

Ingredientes:

- < 200 g de boniato asado
- < 3 huevos
- < 100 g de harina de espelta integral
- < 100 ml de bebida de avena
- < 4 cucharadas de pasta de dátiles
- < 3 cucharadas de cacao puro
- < 90 g de cacahuetes
- < 30 g de virutas de chocolate
- < 60 ml de aceite de oliva virgen extra
- < 1 sobre de levadura

Elaboración:

1. Mezcla bien todos los ingredientes, a excepción de los cacahuetes y las virutas de chocolate.
2. Una vez que hayas conseguido una masa de textura homogénea, añade los cacahuetes y remueve con una cuchara.
3. Vierte la masa en un molde apto para horno y coloca las virutas de chocolate por encima.
4. Hornea a 200 °C durante 30 minutos.



SIN DUDA, LA ESTRELLA DEL MES ES EL BONIATO, UN TUBÉRCULO NUTRICIONALMENTE SIMILAR A LA PATATA, PERO CON MAYOR APORTE DE VITAMINA A, LO QUE IMPLICA UNA MAYOR ACCIÓN ANTIOXIDANTE.



< shop.veritas.es >

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10



1. Col lisa verde. **ECO.** 2. Brócoli. **ECO.** 3. Boniato. **ECO.** 4. Acelga. **ECO.** 5. Apio largo. **ECO.** 6. Mango. **ECO.** 7. Mandarina. **ECO.** 8. Chirimoya. **ECO.** 9. Plátano de Canarias. **ECO.** 10. Pera conferencia. **ECO.**

PRUÉBANOS
AHORA!

Paul
SÖBBEKE
BIO-PIONIER SEIT 1988

¡PURO PLACER ECOLÓGICO!

SIN AROMAS, SABOR PURO!
DISPONIBLE EN TRES
DÉLICIOSOS SABORES

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



5 formas de disfrutar del kéfir

CON LA COLABORACIÓN DE **soy como como**

Si sueles consumir kéfir, es posible que lo hagas como si fuera un yogur. Sin embargo, ¿sabes que este alimento único y delicioso puede ser el ingrediente perfecto de multitud de recetas, desde salsas hasta batidos y helados?



Gracias a su efecto probiótico, el kéfir atesora propiedades antibacterianas y antiinflamatorias, regula el tránsito intestinal y ayuda a restaurar la microbiota, entre otros muchos beneficios. Generalmente, se prepara a partir de leche de vaca, cabra u oveja, siendo el resultado de la fermentación de la propia leche. Pero también existen alternativas 100 % vegetales, como el kéfir de almendra, de coco o de anacardo.

Tiene cabida en todo tipo de platos, siendo ideal para desayunar acompañado de cereales, frutos secos, fruta y semillas, aunque también resulta perfecto para elaborar salsas con las que acompañar ensaladas, verduras, pastas o arroces; preparar recetas de repostería, helados y batidos, e incluso hacer cócteles.

1. Pasta con salsa de kéfir de anacardo

Ingredientes:

- < 400 g de pasta al gusto
- < 4 dientes de ajo pelados
- < 2 tazas de kéfir de anacardo
- < 1 cucharada sopera de aceite de oliva virgen extra
- < Perejil seco
- < Sal
- < Pimienta

Elaboración:

1. En un bol, tritura el ajo y mézclalo con una pizca de sal hasta formar una pasta gruesa. Saltéala unos minutos a fuego medio con el aceite de oliva para que el aceite se impregne del aroma a ajo.
2. Incorpora el kéfir y mezcla bien, espolvorea con perejil y pimienta, mezcla de nuevo, añade la pasta previamente cocida y escurrida, remueve y sirve con un poco más perejil por encima.

2. Salsa griega con sabor a coco

Ingredientes:

- < 150 g de kéfir de coco
- < 1 pepino
- < ½ diente de ajo pelado
- < 1 cucharada sopera de aceite de oliva virgen extra
- < Hojas de menta fresca
- < Sal
- < Pimienta

Elaboración:

1. Ralla el pepino y déjalo sobre un colador hasta que haya eliminado bien el agua.
1. Corta a láminas finas el diente de ajo y ponlo en un bol junto con el pepino, el kéfir y las hojas de menta picadas.
1. Salpimenta, añade el aceite y sirve con pan de pita.

3. Copos de avena con melocotón y kéfir de almendra

Ingredientes:

- < 1 melocotón
- < ½ taza de copos de avena
- < ½ taza de kéfir de almendra
- < ½ taza de bebida vegetal de almendra
- < 1 y ½ cucharadas soperas de semillas de chía
- < 1 cucharada sopera de endulzante
- < Cúrcuma
- < Jengibre

- < Canela
- < Cardamomo

Elaboración:

1. Mezcla los copos de avena con el kéfir, la bebida vegetal y el endulzante que prefieras.
2. Agrega las especias y las semillas de chía e integra bien.
3. Guarda en la nevera toda la noche y, a la mañana siguiente, sirve con dados de melocotón por encima.

4. Helado de kéfir de coco y frutos rojos

Ingredientes:

- < 1 taza de kéfir de coco
- < 1 taza de frutos rojos
- < 1 cucharada sopera de endulzante
- < 1 cucharada pequeña de extracto de vainilla

Elaboración:

1. Tritura el kéfir, los frutos rojos, el extracto de vainilla y el endulzante elegido; vierte la mezcla en un molde y congela durante unas 3 horas aproximadamente, hasta que se haya endurecido ligeramente.
2. Remueve con una cuchara y congela un par de horas más antes de servir.
3. Si la mezcla está muy dura, deja que se atempere unos minutos.nuts.

5. Batido de plátano con kéfir de anacardo y canela

Ingredientes:

- < 1 plátano maduro
- < 300 ml de kéfir de anacardo
- < 1 cucharada pequeña de canela

Elaboración:

1. Coloca el kéfir, el plátano y la canela en una batidora y bate hasta obtener una masa integrada y cremosa.
2. Sirve con trozos de frutos secos por encima.



< shop.veritas.es >



1. Kéfir de anacardo. **Naturgreen**. 2. Kéfir de coco. **Naturgreen**. 3. Kéfir vegetal de almendra. **Ecolife**. 4. Copos de avena. **Biocop**. 5. Semillas de chía. **Veritas**. 6. Bebida de almendra y coco. **Isola Bio**.



“100% DELICIOUS!”

says the ad headline.



[@elcanterodeletur](#) [@canteroletur](#)

20% más calcio
que la leche de vaca

Cantero
de Letur



♥ Nuestros yogures y kéfirs se hacen con leche y fermentos, nada más. Por ello, el resultado es un probiótico totalmente natural con un sabor y una textura únicos.



BIO
ES-ECO-002-CM
Agricultura UE

www.elcanterodeletur.com

Cremoso, delicioso y respetuoso con el medio ambiente

♂
Happy
Coco!
© by Nature

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



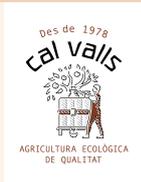
BUENOS DESDE EL ORIGEN
NATURSOY



¡DELICIASAS TORTAS DE ARROZ Y ALGARROBA!

SIMPLEMENTE
IRRRESISTIBLES





Disfruta de los zumos naturales de cítricos, directos de fruta ecológica de temporada

www.calvalls.com



100% natural

ALIMENTA TU CALIDAD DE VIDA

fruta fresca del país

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

MONSOY

- DESDE 1992 -



DESCUBRE
NUESTRA NUEVA
MONSOY AVENA
¡SIN AZÚCARES!



0%
AZÚCARES



• sakai •



Empieza el nuevo curso con un plus de energía y defensas



Complemento alimenticio
Jalea Real, Miel, Própolis, Polen y Vitaminas B1, B2, B6, C



Periodos de alta actividad infantil



Rendimiento escolar



Etapas de crecimiento



Conoce todas nuestras noticias, actividades, nuestros productos, la opinión de nuestros clientes y mucho más en www.sakai-laboratorios.com



con un **CORAZÓN** un poco **+VERDE**

XQ queremos

FORMAR PARTE de la SOLUCIÓN

Trabajamos con los principios de ECODISEÑO para ofrecer envases reciclables y con menos plásticos.

Compromiso por un futuro + sostenible.

www.ecologicadelospirineos.com



El poder de las emociones



XEVI VERDAGUER

Psiconeuroinmunólogo | xeviverdaguer.com | [@academioxeviverdaguer](https://twitter.com/academioxeviverdaguer)

Que las emociones afectan a la inmunidad y al sistema nervioso es un hecho contrastado y en él se basa la psiconeuroinmunología. Asimismo, el comportamiento está influenciado por la microbiota intestinal; de ahí que seguir una dieta saludable sea fundamental para superar una época de estrés.

El sistema inmunitario y la microbiota intestinal influyen en nuestra conducta y para que ambos puntales estén en equilibrio es fundamental alimentarse saludablemente, hacer ejercicio físico de manera regular, descansar bien por la noche... Gracias a ello, tendremos una mejor tolerancia al estrés; aunque si hablamos de estrés es importante conocer su relación con el apoyo social, que es la suma de recursos psicológicos y/o materiales que ayudan a las personas a gestionar la angustia, tomar decisiones, resolver problemas, etc.

Dicho apoyo social puede ser instrumental (recibir ayuda, ya sea económica o en los trabajos del día a día), informacional (los consejos y pactos) y emocional (la empatía y el cariño de quienes nos rodean, la tranquilidad y la confianza en nosotros mismos). Ante una situación incómoda, y si no se dispone de soporte instrumental ni informacional, el acompañamiento emocional será la mejor herramienta para afrontarla.

A más estrés, más inflamación

Las citoquinas proinflamatorias se incrementan ante una contrariedad o antes y después de una discusión, pero

se reducen tras recibir apoyo social. Sin embargo, vivir un hecho desagradable y tener miedo a que pase (aunque no se haga realidad) tiene el mismo efecto en el cuerpo: la inflamación. A este respecto, un estudio de 2015 demostró que las personas que tienen conflictos sociales sufren más infecciones virales, principalmente si durante esas circunstancias adversas no disfrutaban del apoyo emocional de sus allegados.

Abrazos que curan

Una de las conclusiones del citado estudio fue que "si se reciben pocos abrazos durante las épocas estresantes o conflictivas, se tiene más riesgo de contraer resfriados e infecciones virales a causa de una bajada del sistema inmune que si se reciben abrazos frecuentemente". De la misma manera, el cariño que proporcionan las mascotas también cambia la manera de enfrentar la vida y se ha comprobado que durante las épocas de estrés las personas que tienen animales de compañía –a los que pueden tocar y abrazar– gozan de una mejor inmunidad que quienes no están en contacto con ellos.

TOMA ALIMENTOS DE TEMPORADA

Aprovecha la llegada del otoño para disfrutar de los alimentos propios de la estación, como setas, granadas, boniatos o castañas, todos ellos muy sanos y nutritivos. Igualmente, procura evitar los procesados, ya que los azúcares y aditivos que contienen alteran la microbiota, y si es necesario toma algún suplemento para incrementar las defensas.



RECETA. SOPA MINISTRONE DE VERDURAS Y JUDÍAS



< shop.veritas.es >

1



2



3



4



1. Shiitake. **ECO.** 2. Granada. **ECO.** 3. Boniato. **ECO.** 4. Castañas. **ECO.**



Un paseo por la cocina oriental



MARTINA FERRER

Nutrición integrativa y psiconeuroinmunología | @martina_ferrer_

Da un toque asiático a tus recetas añadiendo ingredientes orientales, como fermentados y algas, cuyas propiedades son muy beneficiosas para la salud.

Cada vez tenemos a nuestro alcance más alimentos provenientes de Oriente. Entre los más conocidos, sobresalen los distintos tipos de miso, las algas, la salsa de soja o el amasake, un producto elaborado a base de cereales y perfecto para usar como endulzante.

Miso, un fermentado muy versátil

Su base son semillas de soja fermentadas con sal, a las que puede añadirse, o no, un cereal. Al ser un fermentado, el miso aporta bacterias beneficiosas para los intestinos, aunque para disfrutar de sus cualidades probióticas debes consumirlo sin pasteurizar. Contiene proteínas provenientes de la soja y es especialmente famosa la sopa que lleva su nombre, que se prepara con caldo vegetal, puerro y shiitakes troceados y se sirve con miso, dados de tofu y alga wakame.

En el mercado puedes encontrar shiro miso, elaborado con arroz blanco y fermentado durante dos meses; genmai miso, hecho con arroz integral; mugi miso, que lleva cebada; y hatocho miso, de sabor intenso y color oscuro, fruto únicamente de la combinación de semillas de soja y sal, sin ningún cereal.

Algas, las verduras del mar

Destacan por su elevado contenido en minerales y fibra, un hecho muy interesante porque la fibra presente en algunas algas ayuda a disminuir la absorción de los metales pesados. Excepcionalmente famosa es el alga nori, que se

presenta en láminas para hacer sushi, aunque también está disponible en copos, ideales para condimentar una ensalada o preparar una sal con hierbas y otras algas.

Otras algas muy frecuentes en la cocina son las siguientes: el agar-agar, muy popular para elaborar gelatinas y fuente de fibra; la kombu, que se añade a la cocción de las legumbres para que resulten más digestivas; la wakame, ideal para incorporar a una crema de verduras junto con el agua (así se hidrata y aporta sabor sin dar regusto a mar, ahora bien, debes añadir muy poca); y la dulce, que queda muy bien en ensaladas, una vez remojada. Finalmente, no dejes de probar el tartar de algas, una deliciosa combinación de algas con hierbas aromáticas, alcaparras y aceite. ¡Tenlo siempre a mano para enriquecer tus vinagretas o untar en una tostada!

EL MISO APORTA BACTERIAS BENEFICIOSAS PARA LOS INTESTINOS, AUNQUE PARA DISFRUTAR DE SUS CUALIDADES PROBIÓTICAS DEBES CONSUMIRLO SIN PASTEURIZAR.

SALSA DE SOJA Y TAMARI: ¡NO SON LO MISMO!

¿Conoces la diferencia entre la salsa de soja y el tamari? En el primer caso la soja ha fermentado con trigo; en cambio, en el segundo solo contiene soja y sal, por lo que es apto para las dietas sin gluten.



RECETA. SOPA DE MISO CON TOFU DORADO



< shop.veritas.es >

1



2



3



4



5



6



1. Miso de cebada. **Veritas**. 2. Salsa tamari. **Veritas**. 3. Salsa de soja. **Biocop**. 4. Alga kombu. **Porto Muiños**. 5. Alga nori. **Porto Muiños**.

6. Salsa tamari. **Biocop**.



Dermatitis atópica y alergias alimentarias

CON LA COLABORACIÓN DE **soy
como
como**

Boca y nariz enrojecidas e irritadas, piel reseca y descamada, lagrimeo e incomodidad son solo algunos signos de la dermatitis atópica, una afección muy común en bebés y niños. Es importante actuar cuanto antes para evitar que la situación se alargue en el tiempo y acaben apareciendo otras patologías, como alergias e intolerancias alimentarias.



La dermatitis atópica es una de las enfermedades inflamatorias cutáneas más habituales y se manifiesta frecuentemente durante la lactancia y hasta los dos años: la piel está seca y descamada, especialmente en las mejillas y la zona perioral, que incluye el área que rodea los labios, los orificios y las aletas de la nariz e incluso la barbilla. Al no tener la posibilidad de quejarse, los bebés que la padecen sufren trastornos del sueño, irritabilidad, ataques de llanto y retraso en el crecimiento. El motivo de su aparición es multifactorial, sumándose a la predisposición genética la influencia de los factores ambientales, tanto internos como externos.

Picor, eccemas, descamación, intolerancias...

En la infancia, las lesiones se localizan en la cara anterior de los codos o en la parte posterior de las rodillas; a partir de la adolescencia, este tipo de problemas mejoran, aunque no siempre; y, a pesar de no ser habitual, la dermatitis también puede debutar en la edad adulta, en forma de eccema en manos, párpados o labios, enrojecimiento con descamación y picor generalizado por todo el cuerpo.

Si la dermatitis atópica no se corrige de forma temprana, lo siguiente que aparece son las alergias e intolerancias alimentarias. El motivo es que los alérgenos alimentarios pueden penetrar a través de la zona perioral, causando las

citadas alergias, mientras que si la exposición a esos mismos alérgenos es oral se podría desarrollar una tolerancia. Con el paso del tiempo, a medida que los sistemas del niño se exponen y los alérgenos continúan penetrando, se puede desarrollar rinoconjuntivitis o asma alérgicas.

¿Cómo evoluciona si no se trata?

La atopia es una afectación sistémica que presenta una alteración de la función barrera en piel y mucosas, pero también un desequilibrio inflamatorio sistémico que puede afectar a otros órganos, como el pulmón y el intestino. Suele ser la primera manifestación de la llamada “marcha atópica”, que refleja la progresión de las patologías que van a ir presentando los pacientes atópicos si no se interviene cuanto antes.

Los desencadenantes de la marcha atópica pueden ser alimentarios y aunque hay pocos alimentos que se hayan demostrado realmente implicados, sí que lo está la proteína de la leche de vaca y la del huevo si el paciente los come siendo intolerante o alérgico. Otras causas posibles suelen ser de origen irritante (la ropa sintética, el uso excesivo de detergentes o agentes químicos mal aclarados, las temperaturas extremas), emocional (el estrés por unos exámenes, las alteraciones del sueño) o ambiental, como la presencia de ácaros, por ejemplo.

SI LA DERMATITIS ATÓPICA NO SE CORRIGE DE FORMA TEMPRANA, LO SIGUIENTE QUE APARECE SON LAS ALERGIAS E INTOLERANCIAS ALIMENTARIAS.



< shop.veritas.es >

1



2



3



4



1.HidraCalm. **Herbovita**. 2. Perlas de omega 3-6-9. **Reequilibrium**. 3. Nuez en grano. **Natura**. 4. Semillas de lino. **Naturgreen**.





Disfruta del frío



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

AMANDÍN
Natural & Organic

amandinOrganic

www.amandin.com

Desde el grano de cacao hasta la barra



El chocolate Ikalía tiene un alto contenido de manteca de cacao de al menos un 42,9%, mientras que suele ser un mínimo del 18%. Gracias a este alto contenido en manteca de cacao y al saber hacer de nuestros chocolateros profesionales, no se necesita lecitina de soja. Esto significa que el chocolate de Ikalía se compone únicamente de los siguientes ingredientes : cacao, azúcar y, en algunos casos, leche, frutas y especias.



IKALIA es una marca certificada de Saveurs et Nature.
ZA LA GRANDE CHEVASSE - ST SULPICE LE VERDON - 85260 MONTRÉVERD
www.saveursetnature.com

Natures Plus®



Inmunidad
y defensas



La mejor selección de nutrientes naturales al cuidado de tu salud.

KAOKA®
Bio & Éthique par Nature
depuis 1993

¿POR QUÉ ELEGIR EL
CHOCOLATE KAOKA?

Porque es **SABROSO**

SOSTENIBLE

y sobre todo **JUSTO**

para ti y para los productores



Para saber más sobre los compromisos de kaoka: www.kaoka.fr/en

Con fruta fresca ecológica,
leche ecológica y L.Casei,
¡nada más!



Vacas
Muuuuuy
Felices



CASA GRANDE DE
XANCEDA
ECOLÓGICO



Sigue las aventuras
de nuestra granja en



@xanceda

casagrandexanceda.com

Nuevo

“La naturaleza
es segura, mi
pañal también”



MOLTEX
PURE & NATURE



100%

libre de sustancias nocivas



velo interior natural



producido con energía limpia



YOGI TEA®
BIOLÓGICO

TUS IMPRESCINDIBLES PARA EL OTOÑO

Classic
INFUSIÓN AYURVÉDICA DE ESPECIAS CON CANELA, CARDAMOMO, JENGIBRE

Exótica, cálida, reconfortante.

17 Bolsitas de infusión (2,2g) 37,4g

Jengibre y Limón
INFUSIÓN AYURVÉDICA DE hierbas con JENGIBRE, CÁSCARA DE LIMÓN, MENTA PIPERITA

Fortalecedora, inspiradora, vigorizante.

17 Bolsitas de infusión (1,8g) 30,6g

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

Cosmética sólida: ideal para ti, perfecta para el planeta

NURIA FONTOVA
Periodista especializada en belleza y salud

Los productos de cosmética sólida ecológica están elaborados con ingredientes naturales y son una buenísima alternativa para ayudar a combatir el cambio climático, reducir la huella de carbono y proteger el medio ambiente sin renunciar a una rutina de cuidado diario de calidad.



MANUAL DE USO

A pesar de las evidentes diferencias de aspecto, nada en su uso distingue un champú, un acondicionador o un gel de baño sólido de uno que no lo es: al mojarse, se hidratan y generan espuma. Cuando uses un champú, moja tus manos con agua, frota la pastilla sobre el cabello y cuero cabelludo hasta que haga un poco de espuma, haz un masaje con las yemas de los dedos y aclara abundantemente; en el caso del acondicionador, aplícalo sobre el pelo mojado o húmedo y deja actuar un par de minutos antes de enjuagar.

En el caso de las cremas sólidas, basta con rozar suavemente la piel con la crema y después masajear la zona hasta que se absorba; eso sí, mantenlas lejos del sol y de fuentes de calor y guárdalas en un sitio fresco a menos de 30 °C. Y si te decides por el dentífrico en tabletas, debes introducir una tableta en tu boca, masticarla, humedecer el cepillo y cepillarte los dientes con normalidad.

Según la Asociación Nacional de Perfumería y Cosmética (Stanpa), los españoles utilizamos cada día entre siete y nueve productos de higiene y cosmética, casi todos formulados con agua, un hecho que implica la conveniencia de utilizar envases de plástico; el uso de conservantes, ya que los cosméticos con agua pueden contaminarse fácilmente, y mayores requerimientos de transporte, lo que supone más emisiones de gases de efecto invernadero.

Ante este escenario, la cosmética sólida natural se erige como una alternativa consciente y sostenible que convierte tu rutina de cuidado en tu propio compromiso con el planeta, sin olvidar su gran efectividad, fruto de sus ingredientes seleccionados: aceites vegetales y esenciales, mantecas, extractos de hierbas aromáticas... En Veritas puedes encontrar desde dentífricos hasta champús para cualquier tipo de cabello, pasando por acondicionadores, geles de ducha, cremas hidratantes y, por supuesto, los tradicionales jabones en pastilla.

Fórmulas waterless sin parabenos

Se elaboran con un bajo porcentaje de agua –hasta ocho veces menos que la cosmética no sólida–, que se evapora durante el secado. Y sin base acuosa tampoco es necesario añadir parabenos y otros conservantes sintéticos, cuya función es evitar la presencia de microorganismos en cosméticos en líquido o gel porque el agua es ideal para su proliferación.

Residuo cero

Su huella en el medio ambiente es mínima gracias a la ausencia de siliconas, sulfatos, derivados del petróleo y de-

más compuestos químicos. Además, casi todas las marcas eligen para sus envases cartón o papel –principalmente reciclado– en lugar de plástico.

EN VERITAS PUEDES ENCONTRAR DESDE DENTÍFRICOS HASTA CHAMPÚS PARA CUALQUIER TIPO DE CABELLO, PASANDO POR ACONDICIONADORES, GELES DE DUCHA, CREMAS HIDRATANTES Y, POR SUPUESTO, LOS TRADICIONALES JABONES EN PASTILLA.

Mayor duración

Otra de sus grandes ventajas es lo mucho que duran: ¿sabías que una pastilla de jabón de 100 g equivale a 500 ml de jabón líquido y que una de champú sólido corresponde a casi dos litros de champú líquido?



< shop.veritas.es >



1. Acondicionador sólido. **Naturbrush.** 2. Champú sólido. **Naturbrush.** 3. Dentífrico sólido. **Naturbrush.** 4. Gel de ducha. **Matarrania.** 5. Acondicionador sólido. **Banbu.** 6. Crema hidratante sólida. **Naturbrush.** 7. Jabón sólido. **Alepo.**



Depura tu cuerpo y prepárate para el frío

ROCÍO CARO SÁNCHEZ

Técnica superior en dietética y nutrición, especialista en complementos alimenticios

Tienda T611 Alfahuir, Valencia

Al igual que hacemos el cambio de armario cuando llega el otoño, también es necesario reajustar y desintoxicar el organismo para afrontar la llegada de la nueva estación en perfecto equilibrio.



El cambio de estación es el momento idóneo para depurar el cuerpo, siguiendo una dieta saludable y desintoxicante y, si es necesario, tomando suplementos específicos. No obstante, hay que recordar la conveniencia de contar con el asesoramiento de un profesional de confianza.

Alga chlorella

La chlorella (*Chlorella vulgaris*) es una microalga verde unicelular con un elevado porcentaje de proteínas de alto valor biológico y una gran variedad de ácidos grasos poliinsaturados, junto con un notable aporte de vitaminas, minerales y fitoquímicos, como los carotenoides y la clorofila. Todo ello le confiere propiedades antiinflamatorias y antioxidantes, así como la virtud de fortalecer las defensas y depurar el organismo, limpiando el intestino, el sistema linfático, el hígado y la sangre.

Está disponible en comprimidos y en polvo, y aunque son pocas sus contraindicaciones, sí deben tener cuidado las personas sensibles al yodo, quienes sufran asma u otros problemas respiratorios y las mujeres embarazadas o en período de lactancia.

Vitaminas del grupo B y rodiola (Ultimate Calm Daily Support)

Este suplemento para combatir el estrés diario y favorecer el bienestar mental está elaborado a base de vitaminas del grupo B y extracto de raíz de rodiola. Las primeras desempeñan un importante papel en las funciones cerebral e inmunitaria, disminuyen el cansancio y estimulan el correcto funcionamiento del sistema nervioso, lo que resulta de gran ayuda a la hora de combatir la ansiedad. Por su parte, la rodiola (*Rhodiola rosea*) posee la capacidad de regular los niveles de cortisol, potenciar la actividad de determinados neurotransmisores (como la dopamina y la serotonina) e incrementar los niveles de ATP y creatina, que son nuestras fuentes naturales de energía. En caso de estar en tratamiento farmacológico para la depresión, hay que tener precaución con este suplemento, que tampoco está aconsejado en mujeres embarazadas o que estén dando el pecho.

Hongo reishi

El reishi (*Ganoderma lucidum*) es conocido como “el hongo de la eterna juventud” y sus virtudes se deben a su elevado contenido en polisacáridos (especialmente los betaglucanos), terpenos, peptidoglucanos..., que juegan un papel fundamental en la lucha contra el estrés oxidativo, el mantenimiento de las funciones neurocognitivas y la modulación del sistema inmune.

Se presenta en cápsulas y en polvo, debido a su capacidad anticoagulante, no deberían consumirlo quienes vayan a someterse a una cirugía, personas con problemas de coagulación o que estén tomando algún tratamiento farmacológico en esta línea y mujeres embarazadas o en período de lactancia, por falta de estudios en este último caso.



1. Comprimidos de chlorella. **Ecorganic**. 2. Chlorella en polvo. **Ecolife**. 3. Cápsulas de reishi i-complex. **Reequilibrium**. 4. Hongo reishi. **Iswari**.

< RECOMENDADOS >

PIDE TU COMPRA
ECOLÓGICA
DESDE CASA
SHOP.VERITAS.ES



CÓDIGO DE DTO.
VERITASOCTUBRE

Solo para pedidos online con entrega a domicilio superiores a 35 € hasta el 31/10/2022.



Ver atardecer es bueno para el cuerpo y la mente



MARTA LEÓN

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

Cuando los niveles de vitamina D bajan, se resiente la salud hormonal. Una situación típica de los meses de otoño e invierno que puedes evitar exponiéndote a la luz de atardeceres y amaneceres e incluyendo en tus recetas alimentos como bacalao, salmón o sardinillas.

Uno de los impactos más importantes en la biología humana es, asimismo, uno de los menos comentados. Hablamos de la exposición a la claridad y a la oscuridad o, dicho de otra manera, el cuidado de nuestro ritmo circadiano y que se relaciona con los mecanismos de supervivencia: es decir, aquellos que nos hacen más fuertes, más longevos, más saludables y que son los que realmente mantienen nuestro equilibrio hormonal primario, del que depende la fertilidad y la salud menstrual. Cuando no respetamos el ritmo circadiano, no estamos cuidando la base de nuestra biología, que es con lo que el cuerpo construye vida.

Regula tu reloj interno

La manera más sencilla, y también muy obvia, de respetar el ritmo circadiano es exponerse a la luz durante el día y a la oscuridad cuando cae la noche. Al hacerlo así, se mantienen en equilibrio los niveles de vitamina D –conocida como la “vitamina del sol” y responsable de muchos procesos bioquímicos–, que al llegar el otoño comienza a

descender.

Equilibra tus hormonas

Si se piensa con detenimiento, cuesta entender que en un país mediterráneo como el nuestro sea posible que haya tantas mujeres con déficit de vitamina D. El motivo es que la exposición a la luz solar cae drásticamente cuando terminan las vacaciones y empieza el nuevo curso, ya que volvemos a pasar gran parte del día en interiores, sin que nos dé el sol.

Para tomar conciencia de esta realidad hazte una pregunta: ¿cuánto tiempo estás al aire libre entre semana? La solución pasa por exponer tu piel limpia (y sin protección solar) al sol del atardecer o al de la mañana muy temprano; al hacerlo estarás cuidando tu salud hormonal, ya que no solo es una práctica llena de paz y belleza, sino que facilita las condiciones para una buena armonía hormonal entre la vitamina D, el cortisol, la serotonina y la melatonina.

Mejora tu estado de ánimo

De igual manera, la luz del amanecer y el atardecer contiene una gran cantidad de rayos infrarrojos y UVB. Por la mañana, ello se traduce en una mejora del estado de ánimo, mayor capacidad de concentración y más energía; mientras que por la tarde implica más producción de melatonina (la hormona del descanso y el relax), uno de los antioxidantes más potentes de la naturaleza y que resulta esencial en la producción de progesterona, la protección neurológica, el buen funcionamiento de la tiroides y el metabolismo de la glucosa y la insulina.

¡NO OLVIDES TOMAR ALIMENTOS RICOS EN VITAMINA D!

Para asegurar unos niveles óptimos de vitamina D, recuerda incluir en tu dieta alimentos que son fuente de esta preciada vitamina, especialmente ahora que disminuyen las horas diarias de sol. Por ejemplo: salmón, bonito, caballa, bacalao y sardinillas.



< shop.veritas.es >

1



2



1. Sardinillas. **Espinaler**. 2. Salmón ahumado. **Skandia**.



Doctor Pere Gascón, director del Laboratorio de Oncología Molecular y Translacional de la Universidad de Barcelona

“El 35% de los cánceres están relacionados con la alimentación”



ADAM MARTÍN
Periodista y escritor

Actualmente, el doctor Pere Gascón está al frente del Laboratorio de Oncología Molecular y Translacional del Departamento de Bioquímica y Biología Molecular de la Facultad de Biología de la Universidad de Barcelona. Nos explica que una dieta basada en productos vegetales y con poca presencia de carne nos puede ayudar a prevenir muchas enfermedades, entre las cuales está el cáncer.

¿Cuáles son los factores más importantes a tener en cuenta para ayudar a reducir la probabilidad de padecer un cáncer?

Hay muchos. El primero es la obesidad, que está relacionada con muchos cánceres: de mama, de endometrio, de colon... También debemos reducir el estrés, hacer ejercicio y evitar el sedentarismo y los alimentos ultraprocesados; es básico leer con atención las etiquetas, porque hay muchos productos que son muy nocivos para la salud. Y evitar los contaminantes, está claro.

¿De qué contaminantes estamos hablando?

La lista es muy larga y sabemos que hay muchos que tienen relación directa con el cáncer. En los años 20 y 30 del siglo XX, toda la orilla del Llobregat estaba llena

de campos de cultivo que eran muy productivos, pero la industria textil vertía en el río anilinas, que causan cáncer de vejiga. Las tasas de cáncer de vejiga eran brutales, como resultado de comer los productos del huerto que quedaban contaminados, pero como la gente no enfermaba de cáncer enseguida –podían pasar hasta treinta años– no se eliminó el problema inmediatamente. Lo mismo que ha pasado con el amianto, determinados componentes de las pinturas o los humos del benceno, que está relacionado con leucemias, linfomas...

**SI COMES MAL O FUMAS,
ESTÁS INVIRTIENDO PARA
TENER UN CÁNCER, UNA
DIABETES, UNA HIPERTEN-
SIÓN O PARA VIVIR MENOS
QUE UNA PERSONA QUE
LLEVA UNA VIDA SANA.**

Pere Gascón



Sin asustar..., la palabra clave es que estas sustancias *pueden* causar cáncer, a pesar de que no es seguro.

Exacto. Es como fumar: no todo el mundo que fuma acaba desarrollando un cáncer, pero fumar es jugar a la ruleta rusa. Para tener cáncer necesitamos que se produzcan dos acontecimientos. El primero, que haya una mutación en una célula; el cuerpo genera trillones de células y alguna sale defectuosa, que normalmente no sobrevive o el cuerpo la elimina, pero algunas se quedan y nos acompañan toda la vida, aunque estemos sanos. El segundo acontecimiento es la exposición continuada a sustancias que sabemos que no son sanas, a alimentos de mala calidad, etc. Si comes mal o fumas, estás invirtiendo para tener un cáncer, una diabetes, una hipertensión o para vivir menos que una persona que lleva una vida sana.

¿Hay algún tipo de alimentación preventiva?

Desde el punto de vista epidemiológico, aproximadamente el 35% de los cánceres están relacionados con la alimentación. Se ha visto que una dieta basada en productos vegetales (verduras, fruta, legumbres, semillas) y con poca carne puede ayudar a prevenir muchas enfermedades, como el cáncer. Aun así, sabemos que los alimentos pueden modular determinados genes que nos predisponen a sufrir cáncer, que son capaces de modificar la expresión de los genes, de silenciar determinados genes que predisponen a tener determinados cánceres.

Pero esta alimentación debe ser continuada en el tiempo, no vale hacerlo un mes al año. La cocción también es importante para mantener al máximo los nutrientes; las verduras tienen que quedar al dente y hay que comerlas el mismo día que las compramos, o el día siguiente, para mantener los nutrientes.

Hace poco escribiste un artículo en el que defendías la importancia de la dieta ecológica.

Con los alimentos ecológicos te aseguras que el suelo de los campos donde se han cultivado están libres de productos tóxicos, como herbicidas, fertilizantes, pesticidas, etc. Después, como los alimentos ecológicos no contienen sustancias químicas, son más sanos que los no ecológicos.

¿La evidencia científica sobre esto es clara?

Hay dos estudios epidemiológicos importantes que observaron que la gente que comía productos ecológicos con frecuencia parecía que tenía menos incidencia de cáncer de próstata y linfomas. Pero estos estudios son muy complicados de hacer y hay muchas variables. No podemos decir que si comes ecológico no tendrás cáncer, porque hay otros muchos factores, como la contaminación, que también entran en juego. En animales, en cambio, sí que podemos decirlo. Lo que está claro es que una alimentación sana, el ejercicio y una exposición reducida a los tóxicos, entre otras cosas, nos ayudan.



¿Por qué elegir siempre soja ecológica?



M. D. Raigón

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

Los estudios confirman que la soja no ecológica transgénica contiene una alta concentración del herbicida glifosato, mientras que la soja de cultivo ecológico –sin modificación genética y libre de agrotóxicos– es más rica en proteínas y aminoácidos esenciales.

Si se compara con otras legumbres, la soja es la que ostenta el perfil proteico más completo, ya que contiene los ocho aminoácidos esenciales. A la vez, posee la mitad de hidratos de carbono y, entre otros beneficios, no tiene colesterol y sí isoflavonas y fitoestrógenos, que previenen las molestias asociadas a la menopausia. Todo ello la convierte en un alimento de gran valor nutricional que, sin embargo, se ha visto empañado por una producción masiva de soja no ecológica modificada genéticamente, con repercusiones muy negativas desde el punto de vista medioambiental y social. Los grandes peligros de la soja no ecológica radican en la modificación genética y en el uso de glifosato y otros herbicidas y pesticidas. De hecho, tras analizar 31 lotes de soja no ecológica transgénica y tolerante al glifosato, soja no ecológica no transgénica cultivada con sustancias químicas y soja ecológica no transgénica, la conclusión es que

en la no transgénica (ecológica y no ecológica) no se encuentran residuos de glifosato, al contrario de lo que ocurre en la modificada genéticamente, que sí acumula elevadas concentraciones del citado herbicida.

Mayor aporte de proteínas de alto valor biológico

La soja ecológica se caracteriza por una fracción superior de proteínas de alto valor biológico en relación con los otros tipos de soja examinados, una diferencia que remarca la importancia del cultivo ecológico para conseguir alimentos de mayor densidad nutritiva (tabla 1).

Aunque esta legumbre es un poco deficitaria en metionina, es muy rica en lisina y su consumo se puede complementar con otros alimentos como huevos, leche y cereales. Al estudiar la fracción de aminoácidos esenciales en la proteína

de las semillas de soja, vemos que la soja ecológica –y, por tanto, no modificada genéticamente– es la que atesora la proteína con mayor porcentaje de lisina, concretamente un 9% más (figura 1).

Más azúcares naturales

Asimismo, la soja tiene un efecto hipoglucémico, es decir, es capaz de generar un descenso de los niveles de glucemia, gracias a su contenido en carbohidratos de digestión lenta, lo que evita los aumentos bruscos de glucosa en san-

gre. Cuando se analiza la presencia de los cuatro tipos de azúcares en soja fresca, queda patente el protagonismo de la sacarosa y que las mayores concentraciones se dan en la soja ecológica, siendo la soja no ecológica modificada genéticamente la que presenta menos azúcares (tabla 2).



MÉS INFORMACIÓ

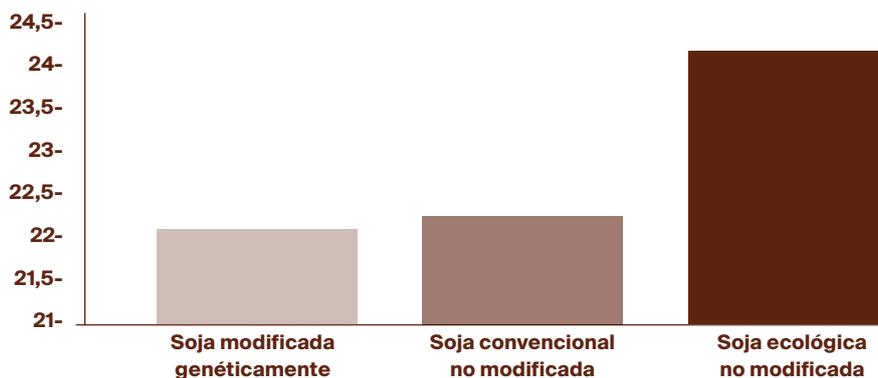
Tabla 1. Contenido en proteína en soja ecológica, soja no ecológica no transgénica y soja no ecológica transgénica.

	SOJA ECOLÓGICA	SOJA NO ECOLÓGICA NO TRANSGÉNICA	SOJA NO ECOLÓGICA TRANSGÉNICA
PROTEÍNA (%)	36,3	34,3	34,6

Tabla 2. Niveles de fructosa, glucosa, sacarosa y maltosa (g/100 g soja fresca) en soja ecológica, soja no ecológica no transgénica y soja no ecológica transgénica.

(g/100 g soja fresca)	GLUCOSA	FRUCTOSA	SACAROSA	MALTOSA
Soja ecológica	1,04	0,62	4,82	0,54
Soja no ecológica no transgénica	0,62	0,31	4,18	0,02
Soja no ecológica transgénica	0,37	0,20	3,24	0,02

Figura 1. Niveles de lisina en soja ecológica, soja no ecológica no transgénica y soja no ecológica transgénica.



BIBLIOGRAFÍA

< Raigón, M.D. 2010. La Industria de Transformación de Alimentos Ecológicos de Origen Vegetal. Ed.: SEAE/Ministerio de Medio Ambiente y Medio Rural y Marino. 88 pp.

< Böhn, T.; Cuhra, M.; Traavik, T.; Sanden, M.; Fagan, J.; Primicerio, R. 2014. Compositional differences in soybeans on the market: glyphosate accumulates in Roundup Ready GM soybeans. Food chemistry, 153: 207-215.

< Messina, M.J.; Persky, V.; Setchell, K.D.R.; Barnes, S. 1994. Soy intake and cancer risk: A review of the in vitro and in vivo data. Nutrition and Cancer, 21(2): 113-131.

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0308814613019201>



La dieta ecológica reduce el riesgo de cáncer de mama

Según un estudio realizado por científicos franceses, el hecho de seguir una alimentación ecológica reduce el riesgo de padecer cánceres como el de mama, próstata, piel o linfomas.



MÁS INFORMACIÓN

< Baudry, J. et al. JAMA Intern Med. Findings from the NutriNet-Santé Prospective Cohort Study. Association of Frequency of Organic Food Consumption with Cancer Risk. 2018;178(12):1597-1606.

ACCESIBLE EN: : <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/30422212>

<https://jamanetwork.com/journals/jamainternalmedicine/article-abstract/2707948>

<http://www.medicosadventistas.org/wp-content/uploads/2018/09/JAMA-ORGANIC-CANCER-1.pdf>

El estudio –conducido por científicos ligados a entidades como el Instituto Nacional de la Salud y la Investigación Médica de Francia (INSERM) y publicado en la Revista de la Asociación Médica Americana (JAMA)– ha evaluado si la alimentación ecológica puede tener alguna incidencia en una reducción del riesgo de desarrollar cáncer, lo que estaría asociado al hecho de que este tipo de dieta tiene muchas menos probabilidades de contener sustancias perjudiciales como los residuos de pesticidas.

Análisis de la frecuencia de consumo

Los investigadores han trabajado sobre una muestra de población muy amplia, de casi 70.000 ciudadanos franceses adultos, que proporcionaron información acerca de su grado de consumo de una serie de productos diferentes (16 en concreto) etiquetados como ecológicos y que eran frutas, verduras, productos lácteos, carne, pescado, granos, comidas preparadas, café, té, chocolate, azúcar y suplementos dietéticos. La muestra se ha dividido en tres categorías (los que nunca consumían alimentos ecológicos, los que lo hacían ocasionalmente y los que lo hacían la mayoría del tiempo) y los resultados demuestran que hay una significativa reducción del riesgo de algunos tipos de cáncer entre aquellas personas que eran consumidoras muy asiduas de productos ecológicos. Así, duran-

te el seguimiento realizado se han identificado 1340 casos de cáncer, destacando los de mama (459), próstata (180), piel (135), colorrectal (99), linfomas no Hodgkin (47) y otros linfomas (15).

La clave está en los pesticidas

Entre las posibles causas de la reducción de riesgo, de un 25% para las personas que consumen con más frecuencia productos ecológicos, los autores subrayan una distinción entre los productos no ecológicos y los ecológicos en relación con la presencia de residuos de pesticidas en los mismos, apuntando que “la prohibición del uso de pesticidas sintéticos en agricultura ecológica lleva a una ausencia de contaminación en los alimentos ecológicos en comparación con los no ecológicos”.

En concreto, se observa un descenso claro en el riesgo de sufrir ciertos cánceres (de mama o linfomas) y no tanto en otros tumores. En el caso del cáncer de mama para mujeres postmenopáusicas, el descenso es de un 34%; en el del linfoma no Hodgkin, de un 86%; y para el conjunto de los linfomas, se sitúa en un 76%. Y también se apunta que incluso entre aquellos individuos que siguen una dieta de alta calidad nutricional, pero de origen no ecológico, la mayor ingesta de productos contaminados con residuos de pesticidas podría contrarrestar, en parte, el papel beneficioso de tales alimentos.

< RECOMENDADOS >

¡LEVANTA LA MANO POR LA LUCHA CONTRA EL CÁNCER DE MAMA!



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

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



Pan de semillas: equilibrado, saludable y apetitoso

Seguro que conoces las muchas cualidades de las semillas, aunque no siempre te resulta fácil incluirlas en tu dieta. ¿Y si estuvieran en un producto que tomas varias veces al día? Hablamos del pan, un alimento saludable de por sí que combinado con semillas y cereales se convierte casi en un superalimento.



**UTILIZAMOS ÚNICAMENTE
INGREDIENTES ECOLÓGICOS
Y MASA MADRE, CUYO
ÚLTIMO REFRESCO SE
ALARGA HASTA 24 HORAS, A
LAS QUE SE SUMAN LAS CASI
10 DE LA FERMENTACIÓN
FINAL.**



Para beneficiarte de las propiedades saludables de las semillas es imprescindible consumirlas con frecuencia; parece sencillo añadirlas a ensaladas o al yogur del desayuno, pero pasado un tiempo puede ser aburrido. Si eliges el pan de semillas con lino dorado y marrón, pipas de girasol y copos de avena, aprovecharás al máximo sus propiedades sin apenas darte cuenta. Está disponible en barra de kilo y redondo de medio kilo y también en versión integral; y destaca por su miga esponjosa y una corteza crujiente formada por un rebozado de avena y semillas que le proporciona un sabor, aroma y textura muy especiales.

Bocados llenos de fibra, proteínas y antioxidantes

Lo elaboramos con harina de trigo y masa madre y resulta altamente digestivo a causa de la presencia de avena, uno de los cereales más completos y equilibrados que existen y que la Fundación Española de la Nutrición (FEN) recomienda por su aporte en fibra soluble, que ayuda a prevenir los picos de glucosa y la sensación de hambre repentina. En cuanto a las semillas de lino y las pipas de girasol –además de ser una gran fuente de proteína vegetal– son ricas en ácidos grasos esenciales, que ayudan a equilibrar el colesterol; a la vez aportan vitamina E, de reconocido poder antioxidante, y minerales, en especial potasio, fósforo, magnesio y calcio, unos micronutrientes fundamentales para el funcionamiento del sistema muscular, por lo que este pan es ideal para deportistas.

**PARA BENEFICIARTE DE LAS
PROPIEDADES SALUDABLES
DE LAS SEMILLAS ES IM-
PRESCINDIBLE CONSUMIR-
LAS CON FRECUENCIA.**

Disfrútalo con...

Utilizamos únicamente ingredientes ecológicos y masa madre, cuyo último refresco se alarga hasta 24 horas, a las que se suman las casi 10 de la fermentación final. Gracias a esa fermentación lenta, nuestro pan se distingue por su paladar algo ácido y su extraordinario aroma. Es ideal para acompañar quesos y patés, preparar un riquísimo bocadillo de jamón o incluso para tomar solo como tostada de desayuno; por otra parte, su miga alveolada es perfecta para mojar en salsas porque se empapa sin desmoronarse.





Una alianza consciente para un mundo más justo

La acción social forma parte del ADN de Veritas y Oxfam Intermón y es uno de los muchos valores que compartimos. Este 2022 celebramos tres años de alianza, durante los que hemos logrado impactar a decenas de familias en África y América Latina promoviendo el cultivo y la comercialización de productos de comercio justo, ecológicos y sostenibles, como café, panela y chocolate.



MÁS INFORMACIÓN



El respeto por el planeta, la sostenibilidad y la justicia social definen desde el primer día nuestra filosofía, que es común a la de nuestros compañeros de viaje; como Oxfam Intermón, con quien en 2019 formalizamos una alianza que permite la creación de entornos seguros, que garantizan el bienestar social, económico y ambiental de los productores y productoras de comercio justo. En palabras de Silvio Elías, cofundador de Veritas, desarrollar este proyecto “ha significado una oportunidad única para lograr que el comercio justo y ecológico beneficie a los productores más desfavorecidos y, de esta manera, impulsar cambios reales en el comercio internacional para poder construir una sociedad más justa, que es uno de los objetivos de Veritas. ¡Esperamos que esta alianza se prolongue por muchos años!”.

Café, chocolate y panela

Se ha conseguido impactar a muchas familias de Uganda, Bolivia, Paraguay, República Dominicana, Perú y Santo Tomé y Príncipe, mediante la producción de chocolate 85% de cacao, chocolate 70% de cacao con naranja, panela y café Mujer Uganda en formato molido y en cápsulas 100% biodegradables. El comercio justo asegura el pago del producto en condiciones justas: se establece un precio mínimo internacional por kilogramo, que permite a las familias productoras llevar

una vida digna. Dichas condiciones se mantienen, aunque el precio internacional del producto baje y, además, se paga una “prima de comercio justo”, que se ingresa en un fondo para ser invertida anualmente.

Objetivo: garantizar derechos y salarios

Las familias campesinas se unen en cooperativas, trabajan sus tierras de manera tradicional y el comercio justo les ayuda a progresar en calidad de vida, educación, gestión del trabajo y empoderamiento de la mujer, como es el caso del café Mujer Uganda, fruto del apoyo a ACPCU –una cooperativa de familias caficultoras en Ankolé, Uganda–, -a la que Veritas ha aportado 10.000 €, que han beneficiado a 1.230 mujeres, entre las que se encuentra Violet Byamighisana, quien asevera: “En comparación con mis vecinos, tengo mejores ingresos y puedo pagar la escuela de mis hijos e ir al médico cuando lo necesito”. A esa misma cooperativa pertenece Agnés Namara, quien explica que “desde que las mujeres nos involucramos en la producción de café, podemos adquirir una porción de tierra y seguir ampliando las granjas”. Y Serafín, de la cooperativa CAES Piura de Perú y productor de panela afirma que “gracias al el comercio justo podemos sustentar a nuestras familias y no tenemos que emigrar a otros países”.





Cambios reales y muy positivos

A lo largo de este tiempo, las comunidades rurales han vivido una transformación positiva de la mano de Veritas y Oxfam Intermón. Franc Cortada, director general de esta última entidad, tiene clara la voluntad de mantener esta alianza con Veritas: “Desde Oxfam Intermón planteamos las relaciones con las cooperativas a largo plazo, estabilizando la demanda y facilitándoles un futuro con menos incertidumbre”.

El impacto abarca iniciativas muy diversas, desde un albergue en la escuela de Nyakabirizi, en Uganda, hasta todo tipo de infraestructuras necesarias: puentes, casas, iglesias, caminos vecinales, acueductos...; pasando por nuevas instalaciones sanitarias, como clínicas rurales y la sala de maternidad del centro de salud de Kajunju en Ankolé; y la distribución de bonos de salud para acceder a consultas, exámenes o procedimientos médicos. Asimismo, se ha conseguido mejorar la productividad construyendo nuevas fábricas y almacenes y renovando maquinarias y materiales. Todos estos proyectos se decidieron de manera democrática en las asambleas anuales y fueron financiados mayoritariamente por la prima de comercio justo.



¡TÚ TAMBIÉN COLABORAS!

Veritas lleva destinados 400.000 € a varias cooperativas de comercio justo con las que trabaja Oxfam Intermón, un apoyo extraordinario en el que nuestros clientes también participan a través del simple gesto de adquirir productos de comercio justo en nuestros establecimientos.

Las cooperativas que forman parte del proyecto son **ACPCU (Uganda)**, que defiende la educación como base del desarrollo futuro; **El Ceibo (Bolivia)**, cuyo objetivo es mejorar las condiciones de vida de los productores de cacao en grano ecológico; **Manduvirá (Paraguay)**, dedicada a promover el desarrollo integral de los asociados y la comunidad; **COOPROAGRO (República Dominicana)**, que busca la igualdad de derechos entre hombres y mujeres; **CECAQ-11 (Santo Tomé y Príncipe)**, que aspira a lograr el bienestar de las comunidades; **CAES Piura (Perú)**, orientada a fomentar la sostenibilidad en las zonas rurales; y **Norandino (Perú)**, que facilita que las personas sean más competitivas a nivel social y empresarial.



Seguimos trabajando para provocar un cambio

En Veritas queremos denunciar situaciones que nos parecen injustas. Por este motivo, desde hace dos años reducimos el IVA de los productos de higiene femenina y los pañales infantiles, además de dar ayudas económicas para las personas celiacas.



Provoquemos
UN CAMBIO



< SOMOS CONSCIENTES >

En octubre de 2020 nació el proyecto “Provoquemos un cambio”, una iniciativa con la que pretendemos impulsar cambios legislativos orientados a revertir situaciones injustas, proteger el medio ambiente y mejorar la salud y calidad de vida de las personas. De este modo, reclamamos estas tres prioridades:

< **Reducir el IVA de los productos de higiene femenina del 10% al 4%. ¡Lo hemos conseguido!**

< **Reducir el IVA de los pañales infantiles del 21% al 4%.**

< **Concretar ayudas económicas para las personas celíacas.**

Mientras el cambio no llega, desde Veritas **asumimos la diferencia del IVA de estos productos**, y damos una ayuda de hasta 120 € anuales para las personas que compren alimentos sin gluten. En concreto, la ayuda es de 10

€ para las personas que gasten más de 40 € al mes en la categoría de productos sin gluten o de 5 € para las que gasten más de 20 €.

Con esta campaña queremos denunciar el sobrecoste que miles de personas tienen que asumir por comprar artículos de primera necesidad. Hasta que el cambio no sea efectivo, y se hagan efectivas leyes que reviertan

estas situaciones, seguiremos impulsando estas iniciativas y seguiremos trabajando para conseguirlo.

Desde que empezamos el proyecto hace dos años, 40.000 personas se han beneficiado del IVA superreducido que establece Veritas en los productos de higiene femenina y 9.000 personas en los pañales. Por otro lado, 3.500 clientes han canjeado un cupón de ayuda para comprar productos sin gluten. De este modo, en estos dos años, en conjunto, nuestros clientes han ahorrado más de 210.000 € en la compra de estos productos de primera necesidad.

*Desde el año 2020 hemos luchado para conseguir una reducción del IVA del 10 al 4% en los productos de higiene femenina y, por fin, ¡lo hemos conseguido!. A finales de septiembre de 2022, el Gobierno anunció que en los próximos Presupuestos Generales del Estado aplicará una reducción del IVA en los productos de higiene femenina del 10 al 4%. Veritas celebra la propuesta del Gobierno, ya que es una medida que hemos reclamado durante dos años asumiendo la diferencia de precios para poder ofrecer en nuestras tiendas un descuento que consideramos de justicia social.

< RECOMENDADOS >



Ya llevamos más de

10.000

chocolates solidarios vendidos.

Si todavía no lo has hecho....

¡pon tu granito de cacao!

Encuentra el chocolate solidario en nuestras tiendas físicas o en la tienda online



10 de octubre
Día Mundial de la Salud Mental

En Veritas tenemos un modelo de negocio alineado con los ODS

En Veritas tenemos muy claro que debemos generar un impacto positivo para el planeta y la sociedad; por ello, tenemos un modelo de negocio alineado con los Objetivos de Desarrollo Sostenible.



De esta manera, y en el marco de la emergencia climática en la que nos encontramos, tenemos como objetivo alcanzar la **neutralidad en carbono este 2022**, habiendo logrado ya una **reducción del 50% de nuestra huella de carbono (ODS 13*)**. Para conseguir estas metas, hemos desarrollado diferentes iniciativas:

Ofrecemos productos con certificado ecológico

Los productos ecológicos no contienen aditivos, fertilizantes o pesticidas químicos, de forma que reducimos el impacto que generamos en el medio ambiente, respetando la biodiversidad de los suelos, haciendo un uso responsable de los recursos naturales y promoviendo una alimentación más saludable y respetuosa para quien la consuma (ODS 3 y 15*).

Minimizamos el desperdicio generado en las tiendas

Por un lado, a través de la colaboración con entidades locales, donamos los alimentos que deben retirarse de la venta, pero que están en perfecto estado para consumir.

Por otro lado, tenemos el proyecto llamado "Cuina d'aprofitament" con el objetivo de aprovechar la fruta y verdura que se retira de la venta, para hacer compotas y patés.

Con estas iniciativas, luchamos contra el desperdicio alimentario y facilitamos el acceso a la comida a personas en situación de vulnerabilidad (ODS 2*).

Apostamos por un cambio en el modelo de consumo y producción

Nuestra meta es dejar atrás el modelo lineal, que es absolutamente insostenible, para centrarnos en un modelo circular con el objetivo de reducir al máximo los residuos que generamos y reaprovechar los que no podemos evitar generar.

En línea con este modelo de circularidad, en nuestras tiendas **promovemos el uso de envases reutilizables**, facilitando que nuestros clientes traigan sus propios envases para usarlos en la compra de carne o pescado; ofrecemos productos a granel, y participamos en proyectos de recircularidad de envases retornables, dándoles así una segunda vida y evitando que acaben en el vertedero (ODS 12*).

Además de reducir y hacer recircular los envases, también nos preocupamos por **el origen del packaging** que ponemos en el mercado y el impacto que eso supone para el planeta. Apostamos por materiales que generen un menor impacto ambiental, como son los envases y las bolsas compostables, el cartón FSC o reciclado, el aluminio, el vidrio o los envases de rPET.

Aquafaba: la alternativa vegetal al huevo

Ideal para veganos y personas alérgicas o intolerantes al huevo, la aquafaba es un ingrediente mágico con el que puedes crear platos espectaculares. No es más que el agua en la que se cuecen los garbanzos y la de Casa Amella se monta al punto de nieve en solo tres minutos.



En Casa Amella cuecen al vapor los garbanzos con agua y sal, en la medida perfecta para que el caldo adquiera propiedades espumantes, emulsionantes, aglutinantes, gelatinizantes y espesantes, convirtiéndose así en el perfecto sustituto del huevo. De ahí que la aquafaba no pueda faltar en la cocina de veganos, alérgicos al huevo y cualquiera que esté interesado en un ingrediente rico en proteínas, energético, revitalizante, que no contiene gluten y está libre de colesterol, grasas y aditivos, además de ser muy poco calórico.

Se utiliza tanto en recetas dulces como saladas, desde mayonesas, tortillas, hamburguesas, albóndigas, rebozados, tortitas... hasta cócteles y todo tipo de repostería: merengues, mousses, galletas, crepes, bizcochos, helados...

¿Cómo se usa?

Hay que agitar el envase antes de abrirlo para activar todas sus propiedades y poner la cantidad necesaria en un bol lo

suficientemente grande, ya que al batirla crece y crece. Puedes montarla con una batidora eléctrica o un robot de cocina hasta conseguir el punto de nieve y usarla al gusto. Para que te hagas una idea, 50 ml de aquafaba equivalen a un huevo.

Lista en 3 minutos

La Aquafaba Casa Amella únicamente tarda 3 minutos en montar por cada 100 ml. Su color original es marrón, pero una vez comienzas a batirla se aclara progresivamente y termina convirtiéndose en una espuma blanca. También puede agregarse sin montar en muchas recetas, como la mayonesa o la tortilla de patatas, en la que se sustituye el huevo por una mezcla de aquafaba y harina de garbanzo, en una proporción aproximada de 1 cucharada sopera de harina por 50 ml de aquafaba.

¡GUÁRDALA EN LA NEVERA O CONGÉLALA!

Una vez abierta, se conserva en la nevera hasta 7 días, aunque también es posible congelarla. En este último caso, dura hasta 3 meses y puede congelarse en la misma botella, en otro recipiente o en cubiteras.



Pizza 4 estaciones Onyar

- ◀ Pizza ecológica 4 estaciones con jamón, champiñones, berenjena y olivas negras.
- ◀ Elaborada en Girona, en la Fundación Ramon Noguera, con ingredientes de proximidad.
- ◀ En Onyar producen productos con valor social y trabajan por la calidad de vida de personas con discapacidad intelectual.



Burrata de Caseificio Maldera

- ◀ Burrata ecológica artesanal elaborada con leche de vaca.
- ◀ Massa de queso rellena de straciatella (queso crema hecho con mozzarella y nata).
- ◀ Auténtica receta tradicional de la región de Apulia (Italia).

Cacao instantáneo Wassy Cao

- ◀ Cacao puro ecológico y con un alto valor nutricional.
- ◀ Con panela de caña ecológica.
- ◀ Ideal para el desayuno o la merienda.



Alcachofa a la brasa Bio Organica

- ◀ Alcachofa ecológica a la brasa y en aceite de oliva.
- ◀ Envasada solo 8 horas después de la cosecha.
- ◀ Condimentada según la antigua receta de Apulia (Italia).

Trozos y topping de coco Genuine Coconut

- ◀ Tres nuevos productos: trozos de coco originales, trozos de coco con vainilla y topping de coco.
- ◀ Coco ecológico pelado y listo para comer.
- ◀ Perfectos para mezclar con ensaladas, cereales o con yogur.



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*.

Pan tostado con espelta Santiveri

CUPÓN: TOSTADO

- < Pan dextrinado elaborado a través de un proceso de doble horneado que permite quitarle toda la humedad.
- < Más sabroso, fácil de digerir y con menos grasas saturadas.
- < Con harina de espelta ecológica.



Postre de mango y melocotón Sojade

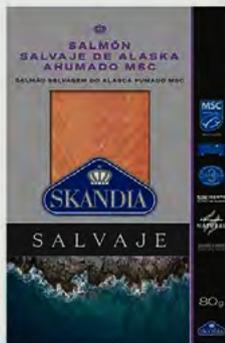
CUPÓN: SOJADE

- < Elaborado a base de bebida de soja procedente de Francia (sin OGM).
- < Sin gluten ni lactosa.
- < Con *bifidus* y *Lactobacillus acidophilus*.

Burveg chick-end Soria Natural

CUPÓN: SORIA

- < Con ingredientes 100% vegetales.
- < Con una textura y un sabor muy similares al pollo.
- < Alto contenido en proteínas.



Salmón ahumado salvaje Skandia

CUPÓN: SALMON

- < Salmón salvaje de Alaska.
- < Categoría MSC (Marine Stewardship Council).
- < De pesca sostenible. Capturado respetando el medio ambiente.

*Si ya eres miembro del Club Veritas, te enviaremos cupones de descuento con los productos de cada mes a través de tu 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 OCTUBRE, deberás introducir el código del cupón que aparece en este artículo. Los meses siguientes, los cupones se cargarán automáticamente en tu app.



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

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

Lunes 3 de octubre

 **TALLER PRESENCIAL Y GRATUITO - ALIMENTACIÓN SALUDABLE DURANTE EL TRATAMIENTO DEL CÁNCER**

Laia Fontane Francia con la colaboración de la Fundació Amics de l'Hospital de Mar Horario: 18.30 h - 20.00 h **Gratis**

MES ORIENTAL

Martes 4 de octubre

 **TALLER ONLINE Y GRATUITO - COCINA ORIENTAL: EL MUNDO DEL MISO CON RECETAS FÁCILES Y SALUDABLES**

Meritxell Jardí con la colaboración de Kenshō Horario: 18.30 h - 19.30 h **Gratis**

Miércoles 5 de octubre

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

Marta León. Horario: 18.30 h - 20.00 h **15 €**

MES ORIENTAL

Martes 11 de octubre

 **TALLER ONLINE - COCINA CON ALGAS**

Máximo Cabrera de Crudo Cocina Horario: 18.30 h - 20.00 h **15 €**

Miércoles 19 de octubre

 **TALLER ONLINE - POSTRES VEGANOS Y CAPRICHOSOS**

Míriam Fabà con la colaboración de Sojade Horario: 18.30 h - 20.00 h **10 €**

Jueves 20 de octubre

 **TALLER ONLINE - MEJORA TU SALUD INTESTINAL PARA MEJORAR TU SALUD FÍSICA, MENTAL Y EMOCIONAL**

Dúnia Mulet. Horario: 18.30 h - 20.00 h **15 €**

MES ORIENTAL

Viernes 21 de octubre

 **TALLER PRESENCIAL - RAMEN SENCILLO, SABROSO Y CASERO**

Mike Davies de Umami Plantbased Horario: 18.00 h - 20.30 h **40 €**

Lunes 24 de octubre

 **TALLER ONLINE - RECETAS DE TUPPER PARA CADA DÍA**

Anna Torelló con la colaboración de El Granero Integral Horario: 18.30 h - 20.00 h **10 €**

Martes 25 de octubre

 **TALLER ONLINE - ADELGAZAR CON SALUD Y PLACER**

Mareva Gillioz. Horario: 18.30 h - 20.00 h **15 €**

MES ORIENTAL

Miércoles 26 de octubre

 **TALLER PRESENCIAL - ARMONIZA TU VIDA CON EL FENG SHUI**

Astrid Izquierdo de Sincronía Integral Horario: 18.30 h - 20.30 h **40 €**

MES ORIENTAL

Jueves 27 de octubre

 **TALLER PRESENCIAL - BIOSUSHI VEGANO Y COCINA ASIÁTICA SALUDABLE**

Alf Mota con la colaboración de Lima Horario: 18.30 h - 20.30 h **20 €**

MIÉRCOLES 19 DE OCTUBRE, 2 DE NOVIEMBRE Y 16 DE NOVIEMBRE

 **CURSO PRESENCIAL - AROMATERAPIA SENSIBLE: DESCUBRE LOS ACEITES ESENCIALES EN PROFUNDIDAD**

Mercè Vancells

Horario: 18.30 h - 20.30 h **PRECIO: 90 €**

 PRESENCIAL  TALLER DE COCINA  TALLER DE BIENESTAR  CURSO  CHARLA

terra.
veritas

APÚNTATE EN NUESTRA WEB
WWW.TERRAVERITAS.ES



Los productos Veritas más queridos del otoño

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

Disponemos de referencias de marca propia para comer o complementar tus comidas de otoño, productos de calidad a un precio muy competitivo para que disfrutes cada día. A continuación de dejamos los más queridos:



< shop.veritas.es >

1. Tortitas de arroz con chocolate negro. 2. Garbanzos cocidos. 3. Tempeh. 4. Leche de coco. 5. Caldo de pollo. 6. Bebida de avena. 7. Chocolate negro. 8. Kéfir de cabra. 9. Cortezas de lenteja. 10. Carne picada. **Productos Veritas.**

¡Comienza la temporada de chirimoyas!



ALF MOTA
Ecochef y profesor de cocina saludable | @alfmota

Bajo su piel algo áspera, la chirimoya esconde una pulpa carnosa, dulce y muy nutritiva que se deshace en la boca. Más allá de tomarla como fruta, puede ser el ingrediente de batidos, salsas, tartas, cremas...



La campaña de la chirimoya arranca con el final del verano y se extiende hasta el inicio del invierno. Contiene vitamina C, un nutriente clave para el bienestar del sistema inmune, y destaca por su potencial antioxidante y su contenido en potasio y vitaminas del grupo B. Además, es beneficiosa para la digestión, ayuda a regular la tensión arterial y tiene un efecto alcalinizante.

Batidos más cremosos

Su pulpa carnosa es ideal para aportar cremosidad y dulzor natural a tus batidos del desayuno, a los que la puedes añadir junto con unas hojas de kale, una ramita de apio y un poco de zumo de limón y jengibre fresco. Si los prefieres en versión de cuchara, bate la chirimoya con bebida vegetal de almendras y semillas de chía o de lino, y termina con unos toppings crujientes, como polen, semillas de cáñamo pelado, nibs de cacao y chips de coco.

Yogures y porridges con un toque especial

Otra oportunidad de disfrutar al máximo de esta deliciosa fruta es incorporarla a un porridge de avena caliente, con una cucharada pequeña de aceite de coco, canela al gusto y nueces y arándanos por encima. Igualmente, su carne casa a la perfección con un yogur natural, una cucharada de postre de maca en polvo, granola de manzana y canela. Y si mezclas su pulpa con açai en polvo, unas frambuesas frescas, bayas de goji y semillas de amapola tendrás un excelente desayuno.

Salsas para acompañar carnes, pescados, etc.

Sofríe una cebolla troceada y un diente de ajo picado con una pizca de sal y cuando estén dorados añade la pulpa de una chirimoya, un poco de mirin o vino blanco y remueve. Bate y sirve

como guarnición acompañando carnes, pescados, seitán, tempeh o tofu ahumado.

LA CHIRIMOYA ES BENEFICIOSA PARA LA DIGESTIÓN, AYUDA A REGULAR LA TENSIÓN ARTERIAL Y TIENE UN EFECTO ALCALINIZANTE.

Purés de verduras del tiempo

En cremas calientes, la chirimoya se entiende muy bien con la chirivía, la calabaza, la pera y el puerro; y también con la leche de coco y la bebida vegetal de anacardos. Otra opción es añadirla a un ajoblanco elaborado con almendras, vinagre de manzana, miga de pan duro y aceite de oliva virgen extra.

Natillas, flanes, tartas...

La repostería saludable es un mundo en el que esta fruta brilla con luz propia: prueba a preparar un flan con zumo de naranja y agar-agar; unas natillas con kudzu diluido en bebida vegetal de arroz caliente, vainilla, una pizca de cúrcuma y jengibre en polvo; o una cobertura para bizcochos de harina integral de espelta o de trigo sarraceno, mezclando su pulpa con cacao puro o harina de algarroba.



< shop.veritas.es >

1

2

3

4

5

6

7



1. Col kale. **ECO**. 2. Jengibre. **ECO**. 3. Maca. **Iswari**. 4. Açai en polvo. **Ecolife**. 5. Kuzu. **Biocop**. 6. Bebida de arroz. **Monsoy**. 7. Sirope de agave. **El Granero Integral**.



¿Conoces los usos y beneficios de la ciruela umeboshi?



MIREIA ANGLADA
Cocinera profesional | @mireiaanglada_ecochef

Está considerada por la macrobiótica como un alimento medicinal imprescindible en la cocina, tanto por sus propiedades como por la versatilidad que le confiere su único y extraordinario sabor entre ácido y salado.



 CONSULTA
LA TÉCNICA
DE COCINA AQUÍ

La umeboshi es una variedad de ciruela verde japonesa sin madurar que ha sido fermentada durante dos o tres años. Algunas marcas, para darle sabor y color, la conservan con hojas de shiso, una hierba aromática de la menta exclusiva de Japón, y la fermentación con sal y hojas de shiso incrementa su contenido en ácido cítrico. Su acidez neutraliza el exceso de carnes, sal y huevos (alimentos yang), mientras que su sabor salado neutraliza los excesos de azúcares refinados, zumos... (alimentos yin).

En la cocina...

Siempre hay que intentar no cocinarla para que no pierda propiedades. Si la tomas como ciruela, la puedes comer tal cual, mezclarla con agua caliente o té o incluso añadirla a

cereales integrales. Puntualmente, es posible usarla como sustituto de la sal, pero siempre sin pasarte y teniendo especial cuidado en casos de hipertensión y con los niños a causa del exceso de sal que lleva.

El condimento ideal

Otras presentaciones son en forma de pasta y vinagre: la primera, conocida como ume o bainiku ekisu y de color oscuro, es ideal para preparar patés porque da sabor y alarga la vida del producto; mientras que el vinagre es muy apreciado para elaborar vinagretas, resaltar el punto salado de una crema o condimentar cualquier plato.

LA MEJOR MEDICINA: UME SHO KUDZU

El ume sho kudzu es una bebida que combate el cansancio, ayuda a solucionar alteraciones digestivas y es excelente para tratar los catarros de vías altas, las gripes, las amigdalitis y los problemas linfáticos. Para una persona, necesitas 1 ciruela umeboshi o 1 cucharada pequeña de puré de ume, 1 cucharada de kudzu, 1 taza de agua mineral y 2-3 gotas de shoyu o tamari. Solo tienes que triturar la umeboshi con un poco de agua en un cazo, añadir el resto del agua y llevar a ebullición. Aparte, disuelve el kudzu en un poco de agua fría, añádelo a la ciruela, junto con unas gotas de shoyu o tamari, y remueve continuamente hasta que se torne transparente y espese. ¡Ya tienes lista una taza bien caliente de una de las mejores medicinas que existen!



< shop.veritas.es >

1



2



3



4



1. Umeboshi. **Biocop**. 2. Kuzu. **Biocop**. 3. Salsa de soja. **Terra Sana**. 4. Salsa de soja. **Kikkoman**.



Albóndigas de ternera en salsa de boletus



MARINA RIBAS

Dietista integrativa y creadora de www.marinaribas.es | [@marina.ribas.torres](https://twitter.com/marina.ribas.torres)

Típicamente mediterráneas, las albóndigas gustan a niños y mayores. En este caso, los boletus proporcionan a la receta un toque otoñal y la salsa resulta muy cremosa y untuosa gracias a la leche de coco.

Ingredientes:

- < 300 g de carne picada de ternera
- < 100 g de harina de almendra
- < 25 g de boletus deshidratados
- < 1 huevo
- < 1 lata de leche de coco
- < 1 cucharada sopera de ajo en polvo
- < Perejil fresco
- < Aceite de oliva virgen extra
- < Sal
- < Pimienta

Elaboración:

- 1.** Pon los boletus en un bol grande con agua y deja que se hidraten mientras vas preparando las albóndigas.
- 2.** Mezcla la carne picada con el huevo, el ajo en polvo, una pizca de sal y pimienta y un poco de perejil picado.
- 3.** Forma bolas de unos 3-4 cm de diámetro con las manos húmedas y pásalas por la harina de almendras.
- 4.** Calienta un poco de aceite de oliva en una sartén, fríe las albóndigas hasta que estén doradas y colócalas en un plato sobre papel de cocina absorbente para que se escurra el exceso de aceite.
- 5.** En otra sartén, coloca las setas hidratadas junto con el agua de la hidratación -que aportará mucho sabor- y la leche de coco, y reduce unos minutos a fuego fuerte.
- 6.** Incorpora las albóndigas para que terminen de cocinarse y se empapen bien del sabor de la salsa. Deja cocer unos minutos más y sirve con arroz basmati.



 < shop.veritas.es >

1



2



3



4



5



6



1. Carne picada. **ECO**. 2. Harina de almendras. **Ecoato**. 3. Leche de coco. **Veritas**. 4. Aceite de oliva virgen extra. **Veritas**. 5. Sal marina. **Biocop**. 6. Hongos deshidratados. **Arat Natura**.



Menú saludable para cada día



AMANCAY ORTEGA
Dietista-nutricionista

LUNES **COMIDA**

< Lentejas guisadas con verduras y taquitos de jamón

CENA

< Sopa de verduras
< Lengüado a la plancha

JUEVES **COMIDA**

< Ensalada de pasta con bacalao, tomate y aceitunas negras

CENA

< Crema de calabaza
< Salmón con limón y arroz basmati

MARTES **COMIDA**

< Pimientos y patatas al horno
< Pavo asado con ciruelas y piñones

CENA

< Ensalada de tomate
< Tortilla de patata

VIERNES **COMIDA**

< Ensalada de brotes, caqui, granada y parmesano
< Hummus con crackers integrales

CENA

< Noodles con pollo, verduras y salsa de soja

MIÉRCOLES **COMIDA**

< Ensalada de pico de gallo, azukis y perejil

CENA

< Berenjena rellena de verduras y soja texturizada

DESAYUNOS:

< Café con leche o bebida vegetal + tortitas de avena con plátano y canela

< Café con leche o bebida vegetal + huevo poché, salmón y pan alemán

< Café con leche o bebida vegetal + porridge de manzana y frutos secos

MERIENDAS:

< Infusión o café y bizcocho casero de plátano con nueces

< Yogur con espelta hinchada, chía y cacao puro

CONSEJOS:

- < Limita el consumo de bollería, galletas, embutidos muy grasos, crema de cacao, etc. En caso de consumir estos alimentos, hazlo de forma ocasional.
- < Limita el consumo de embutidos y elige las versiones de >90% de carne.
- < Siempre que sea posible, opta por cereales y derivados integrales (pan, pasta, arroz, etc.).
- < Acompaña las comidas con agua.



RECETA. ENSALADA DE AZUKIS MARINADOS



< shop.veritas.es >

1



2



3



4



5



1. Lentejas cocidas. **Veritas.** 2. Pimiento rojo. **ECO.** 3. Cebolla. **ECO.** 4. Espirales tricolor. **Veritas.** 5. Perejil fresco. **Can Riera.**



Dormir es mucho más que descansar



MARTA MARCÈ

Nutricionista, naturópata y comunicadora | @marta_marce

Un descanso de calidad que incluya un sueño reparador resulta imprescindible para que tu reloj interno funcione correctamente y tu organismo pueda realizar sus funciones nocturnas. Toma nota de unos consejos prácticos que te ayudarán a conseguirlo...

Al dormir no solo descansas para despertarte por la mañana a tope de energía; durante el sueño, el sistema inmune activa su parte reguladora, el hígado realiza funciones específicas de depuración, el intestino pone en marcha el complejo motor migratorio que le permitirá barrer sus toxinas y el cerebro consolida la memoria y el aprendizaje del día. Sin embargo, el proceso clave que sucede por la noche es la sincronización de tus relojes biológicos, lo que marca un buen ritmo en tus ritmos circadianos, pero para gozar de una buena salud circadiana es aconsejable seguir una serie de hábitos de higiene del sueño.

Digestión temprana

Es básico cenar pronto, tanto para que la melatonina se segregue adecuadamente como para disfrutar de una digestión más ligera. Lo ideal es hacerlo mientras aún sea de día, pero como en nuestro país esto es más complicado, intenta terminar antes de las ocho y elige alimentos suaves y cocciones sencillas.

Infusiones sedantes

Debes activar el sistema nervioso parasimpático, el encargado de la relajación y que facilita la conciliación de un sueño de calidad. De ahí que tomar café o té por la tarde no sea conveniente y que lo recomendable sea elegir una tisana tranquilizante de pasiflora, melisa o valeriana.

La importancia de la luz

El cuerpo segrega melatonina cuando hay temperaturas cálidas de luz; por ejemplo, al atardecer y también en la oscuridad. Por ello, es fundamental evitar la luz fría por la tarde-noche, colocar bombillas de luz cálida en las estancias de noche y apagar las pantallas electrónicas.

ES BÁSICO CENAR PRONTO, TANTO PARA QUE LA MELATONINA SE SEGREGUE ADECUADAMENTE COMO PARA DISFRUTAR DE UNA DIGESTIÓN MÁS LIGERA.

Silencio y buena temperatura

Para favorecer el sueño, la habitación debe invitar al descanso: procura que haya la mayor oscuridad posible y que la temperatura esté entre los 18-20 °C, junto con un óptimo aislamiento de ruidos y aparatos que generen campos electromagnéticos.



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

La ruleta

¡Premio seguro! **veritas**



Juega con nosotros y consigue regalos y descuentos.

¡Entra y participa!

Desuento no acumulable a otras promociones.
Promoción válida de 1 al 31 de octubre en Península y Balears. Bases en www.veritas.es.

Empresa
(B)
Certificada
Desde 2016

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

WWW.VERITAS.ES