

veritas

abril 2019 # n.109



NUEVA ESTACIÓN, NUEVAS COSTUMBRES

- Toma suficientes líquidos.
- Reduce la sal y el azúcar.
- Come más verduras verdes.
- Di sí al sabor ácido.
- Añade germinados a los platos.

EL PAN MÁS COMPLETO

- Descubre cómo identificar un pan integral de verdad.

RECETA CON

**[PRODUCTO
LOCAL]**

Gratín de coliflor en salsa de tomate de Colmenar de la Oreja.



**BIODIVERSIDAD ALIMENTARIA
OFRECEMOS MÁS VARIEDAD DE PRODUCTOS.**

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

EDITORIAL



Ana Patricia Moreno
Knowledge Manager

He tenido el placer de asistir a las III Jornadas de productos de alimentación ecológicos y me gustaría compartir contigo algunas reflexiones.

Se produce un 60% más de lo que los humanos necesitan para alimentarse, nos decía José Esquinas, quien ha trabajado en la FAO durante 30 años ocupándose de los temas de recursos genéticos, biodiversidad agrícola, cooperación internacional y ética para la agricultura y la alimentación. Y los recursos naturales que se gastan para producir los alimentos que no nos comemos son 1400 millones de hectáreas, ¼ parte de agua dulce del planeta al año, 300 millones de barriles de petróleo; y contribuimos en un 12% al cambio climático.

Aún así, 820 millones de personas pasan hambre y 17 millones mueren.

A la palabra *agricultura* le han arrebatado la cultura para sustituirla por la industria. Cicerón decía: “La agricultura es la profesión propia del sabio, la más adecuada al sencillo y la ocupación más digna para todo hombre libre”. De la agroindustria no podemos decir nada, más allá de que en España, por ejemplo, 77 millones de toneladas métricas de alimentos acababan en la basura.

Por favor, seamos consumidores conscientes y responsables. Compremos solo lo que necesitamos y apostemos por la agricultura ecológica, que vela por nuestras tierras y por las personas que las trabajan.

[6



SALUD
El hígado y la primavera
SARA BANAL

[10



CONSEJOSDEXEVI
"Tu salud infantil
condiciona tu salud adulta"
XEVI VERDAGUER

[12



DIVERSIDAD
Energía vital en tu mesa
MAI VIVES

[14



ALIMENTACIONYEMOCIONES
¿Qué esconden los antojos?
ALF MOTA

[44



DONACIONES
Asociación Es Gerret

[46



SOSTENIBILIDAD
Veritas actúa contra el cambio
climático
ANNA BADIA

[47



SOMOSCONSCIENTES
Productos ecológicos
y de comercio justo de la mano
de Oxfam Interacción

[16



ESTILODEVIDA
Nueva estación,
nuevas costumbres
MAI VIVES

[20



ENFAMILIA
Todo sobre el azúcar
ADAM MARTÍN

[22



BIENESTAR
La rutina de una piel perfecta
NURIA FONTOVA

[23



BOTIQUÍN
Haz frente a la astenia
primaveral
MARTA MARCÈ

[48



NOVEDADES
Baby Nova, Sojade, Organia,
Barnhouse i Veritas

[50



DETEMPORADA
Gratin de coliflor
en salsa de tomate
VEGGIEBOOGIE

[52



¡SÁCALEPROVECHO!
Guisantes: tiernos, ligeros
y sabrosos
ALF MOTA

[24



MENTESANACUERPOSANO
Seis ejercicios que tonifican
piernas y glúteos
DUET FIT

[26



ENTREVISTA
Marc Vergés

[28



ANÁLISISCOMPARATIVO
Almendras ecológicas,
las más nutritivas
M. D. RAIGÓN

[31



FONDODOCUMENTAL
La mejor alimentación
infantil es la ecológica
CARLOS DE PRADA

[54



TÉNICASDECOCINA
Harina de garbanzos: cinco usos
que te sorprenderán
MIREIA ANGLADA

[56



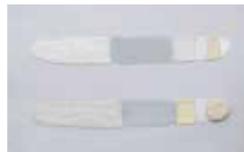
FAST&GOOD
Sándwich de legumbres
y alcaparras con salsa de yogur
DELICIAS KITCHEN

[58



BEAUTYKITCHEN
Mascarilla para la piel grasa
MAMIBOTANICAL

[32



LEERETIQUETAS
Barra artesana Veritas

[34



IMPRESINDIBLES
Imprescindibles de primavera

[38



COMPAÑEROSDEVIAJE
Yogures Veritas: hechos como
en casa.
Cambelson

[42



NUESTROBRADOR
El pan más completo

[59



UPCYCLING
Jardinería de hierbas aromáticas
MARTA SECOND

[60



MENÚS
Especial primavera y rico en
magnesio
MIREIA MARÍN

f veritasecológico

ig @supermercadosveritas

shop.veritas.es

YouTube supermercadosveritas

Certified
B
Corporation

Somos el primer supermercado de Europa
que genera un impacto positivo
en la sociedad y el medio ambiente



El hígado y la primavera

Según la medicina china, al igual que el viento provoca que se caigan las hojas secas de los árboles para dejar paso a los nuevos brotes, el hígado se convierte en el gran protagonista de la primavera y nos ayuda a eliminar lo viejo para generar vida nueva.

CUANDO EL HÍGADO ESTÁ SOBRECARGADO POR LOS EXCESOS DEL INVIERNO SE GENERA UN ESTADO INFLAMATORIO GLOBAL, RESPONSABLE DE LA SENSACIÓN DE FATIGA Y DEBILIDAD INMUNITARIA.

monsoy

CON TODA NUESTRA PASIÓN

Así elaboramos nuestras bebidas vegetales. Con ingredientes ecológicos cuidadosamente seleccionados que mantienen todo su sabor. Sin conservantes. Porque tu bienestar es nuestra verdadera pasión.

Descubre toda la gama en: www.liquats.com

BIO

Durante el invierno hemos adaptado nuestros hábitos y alimentación a la falta de luz y las bajas temperaturas. Así, el cuerpo nos ha estado pidiendo platos más copiosos, cocinados durante más tiempo y a fuego lento, y puede que nuestra vida haya sido un poco más sedentaria. Además, para muchos han sido meses en los que han consumido grandes cantidades de dulces, alcohol, alimentos ricos en grasas saturadas y productos procesados. La consecuencia de esos excesos es una dificultad para adaptarse a la nueva estación, que provoca la llamada astenia primaveral, que se caracteriza por una falta de vitalidad acompañada de todo tipo de síntomas asociados al decaimiento físico y mental.

Cuando el hígado está sobrecargado por los excesos del invierno se genera un estado inflamatorio global, responsable de la sensación de fatiga y debilidad inmunitaria. Igualmente, al llevar una dieta rica

en estas sustancias proinflamatorias puede que se haya generado una mala absorción intestinal y diferentes carencias nutricionales. De hecho, el hígado puede verse afectado no solo por una mala alimentación, sino que también puede dañarse a través de la exposición a sustancias tóxicas, que pueden estar en el ambiente, en los alimentos no ecológicos o en los productos de cosmética.

ES TIEMPO DE RECETAS LIGERAS

Aprovecha que el cuerpo pide platos más livianos para eliminar los productos procesados y ricos en grasas saturadas y llenar la despensa de vegetales de temporada ricos en antioxidantes y aceites grasos antiinflamatorios, como los que provienen de algas, aguacates y semillas. Llevar una dieta abundante en alimentos ecológicos es otra manera de favorecer la salud del hígado y mejorar la vitalidad.

INFUSIONES DE BOLDO, ALCACHOFERA Y DIENTE DE LEÓN

La medicina china nos indica cómo los alimentos de primavera son especiales para favorecer la regeneración de sangre y fluidos yin, beneficiando especialmente al sistema hepático. Una excelente costumbre es tomar 20 minutos antes de comer una infusión de hierbas amargas como el boldo, la alcachofera o el diente de león: su sabor amargo estimula la producción de jugos gástricos, lo que mejora la digestión y favorece la tarea de eliminación del hígado. Y no olvides llevar una vida armónica y lejos del estrés, procurando que te dé el sol, haciendo ejercicio cada día y disfrutando en todo momento de esta estación que acaba de comenzar.

[SARA BANAL. FERTILIDAD & MEDICINA CHINA. www.sarabanal.com]



- 1] Aguacate
- 2] Mix de semillas y piñones. Veritas. 150 g
- 3] Diente de león. Herbes del Molí. 45 g
- 4] Alcachofera. El Granero. 120 cáps.

Cómo calmar el dolor menstrual

Los dolores menstruales van asociados a la regla de forma natural y, aunque cada mujer los siente de forma distinta, suelen localizarse en el abdomen y, a veces, también en la parte baja de la espalda. Seguir una dieta antiinflamatoria, hacer ejercicios de cintura y añadir una pizca de cúrcuma a tus platos te ayudará a controlarlos, siempre que no estén asociados a otra patología.

Cada ciclo menstrual es único y cada mujer lo vive de forma diferente porque no todas tenemos la misma tolerancia al dolor ni nos cuidamos de igual modo. El tramo final del ciclo menstrual es una ocasión única para cuidarte, más aún cuando tu cuerpo está llamando la atención a través de molestias menstruales o de dolor.

Lo primero, y fundamental, es averiguar si dicho dolor, que en el entorno médico recibe el nombre de dismenorrea, está asociado a alguna patología, como por ejemplo, la endometriosis, el síndrome de ovario poliquístico, la fibromialgia o el trastorno disfórico premenstrual, en cuyo caso, deberás acudir al especialista. Si no existe ninguna patología tras el dolor menstrual, puedes hacer ciertos cambios en tu estilo de vida, que te ayudarán a equilibrar mejor tu salud hormonal.

TOMA ALIMENTOS ANTI-INFLAMATORIOS

La alimentación es la piedra angular de la salud menstrual porque a través de ella el organismo recibe materia prima para cuidar, reducir o potenciar un estado inflamatorio e incrementar el dolor menstrual. Una dieta antiinflamatoria rica en vegetales de hoja verde, legumbres, germinados, pescado de buena calidad y grasas saludables (presentes en los frutos secos sin tostar, el aguacate, el aceite de oliva virgen, el aceite de coco o las semillas) es la manera más eficaz de prevenir la inflamación y mejorar las menstruaciones.

¡MUEVE LA CINTURA!

Las mujeres pasamos la mayor parte del tiempo haciendo un trabajo sedentario y normalmente nuestra pelvis (y todo lo que en ella habita) se moviliza más bien poco. Recuerda mover la cintura, el vientre y el útero al caminar o cuando hagas deporte o bailes: te ayudará a ejercitar y oxigenar los músculos y órganos de la pelvis. Al moverte, generas calor, ganas elasticidad y llevas irrigación sanguínea y oxígeno, junto con nutrientes y agua, tanto a los músculos como a los órganos de tu vientre.

AÑADE CÚRCUMA A TUS COMIDAS

La cúrcuma es una de las especias más saludables que existen. Tiene efecto antioxidante, es decir, previene el envejecimiento celular, y posee propiedades antiinflamatorias. De hecho, algunos estudios científicos han descrito buenos resultados en casos de dolor menstrual, ya que actúa como moduladora de la inflamación y el dolor, lo que la convierte en una gran aliada de la dismenorrea. Puedes añadirla a las comidas al final de la cocción, junto con un poco de pimienta y aceite de oliva virgen extra para optimizar su absorción, sobre todo la semana antes de la menstruación.

[MARTA LEÓN. ALIMENTACIÓN Y SALUD FEMENINA. www.martaleon.com]



- 1] Cúrcuma. Artemis. 30 g
- 2] Crema de zahooria y cúrcuma. Carlota. 450 g
- 3] Infusión chai con cúrcuma. Yogi Tea. 17 b.
- 4] Infusión chai con cúrcuma. Teo
- 5] Cúrcuma fresca

Vivo la regla, soy poderosa.

“Tu salud infantil condiciona tu salud adulta”

Todo lo sucedido desde el primer mes de embarazo y la colonización de tu sistema digestivo durante los tres primeros años de vida determinarán tu salud futura, tanto a nivel intestinal e inmunológico como emocional.

Sabemos que una microbiota intestinal desequilibrada influye negativamente en el sistema inmune y aumenta el riesgo de padecer alergias, obesidad, diabetes tipo 2 y enfermedades gastrointestinales, dermatológicas, reumatológicas, autoinmunes, neurodegenerativas y psiquiátricas. Y también sabemos que la dieta afecta no solo al sistema gastrointestinal, sino también a las defensas y la conducta.

LO QUE COMES AFECTA A TU MICROBIOTA

La alimentación es un factor que condiciona la microbiota y esta se relaciona con la salud intestinal y cerebral. A ese respecto, hoy se sabe que el eje microbioma-intestino-cerebro forma parte de un posible origen del síndrome depresivo, ya que existe una comunicación bidireccional y muchas

personas que padecen problemas digestivos (fruto de una microbiota desequilibrada) son las mismas que padecen alteraciones psiquiátricas o de conducta.

A tus bacterias les encantan los carbohidratos de la dieta, pero su crecimiento también depende del estado del sistema gastrointestinal, es decir, del pH, de los ácidos, de los enzimas digestivos, de la cantidad de oxígeno... Unos factores que determinarán qué microorganismo podrá vivir en cada una de las diferentes “habitaciones” de tu intestino.

LA INFLUENCIA DE LOS PRIMEROS AÑOS DE VIDA

La adquisición o colonización de bacterias sanas en tu intestino durante los tres primeros años de vida determinará, por ejemplo, la tolerancia oral de los alimentos o antígenos externos de tu entorno

en la edad adulta. Así, se ha visto que la alteración en la infancia del equilibrio del eje microbioma-intestino-cerebro se asocia con un elevado riesgo de desarrollar depresión en un futuro, sugiriendo una relación entre el microbioma intestinal, el neurodesarrollo y la depresión.

Pero la microbiota también está influenciada por distintos factores epigenéticos, como alteración del período fetal, malnutrición o estrés materno en el embarazo, abuso infantil (maltrato físico o psíquico) o malnutrición infantil. Dichos factores pueden provocar que cuando el niño crezca su fabricación de hormonas del estrés (cortisol, adrenalina y noradrenalina) sea mayor; sus receptores de cortisol estén menos sensibles (lo que provoca que las inflamaciones no se resuelven con normalidad y deriven en inflamaciones crónicas, ansiedad, depresión o fatiga); su microbioma y microbiota estén

desequilibrados; padezca obesidad; tenga tendencia al alcoholismo o al tabaquismo; y vea su ritmo de sueño alterado.

¿CÓMO REDUCIR LAS INFLAMACIONES?

Las estrategias para mejorar o prevenir estas afecciones en la edad adulta van dirigidas a reducir la neuroinflamación, es decir, a disminuir la respuesta agresiva ante los estímulos estresantes. Además de una alimentación saludable y equilibrada, para atenuar los problemas condicionados epigenéticamente por factores estresantes durante el neurodesarrollo, es clave el ejercicio físico, la meditación y ciertos medicamentos alopáticos.

XEVI VERDAGUER.
PSICONEUROINMUNÓLOGO.
www.xeviverdaguer.com





NUEVA GAMA DE HAMBURGUESAS VEGETALES DE QUINOA




CEREAL BURGER QUINOA, MISO Y SÉSAMO




CEREAL BURGER QUINOA, PESTO Y ALMENDRAS




CEREAL BURGER QUINOA, MASALA Y DATIL

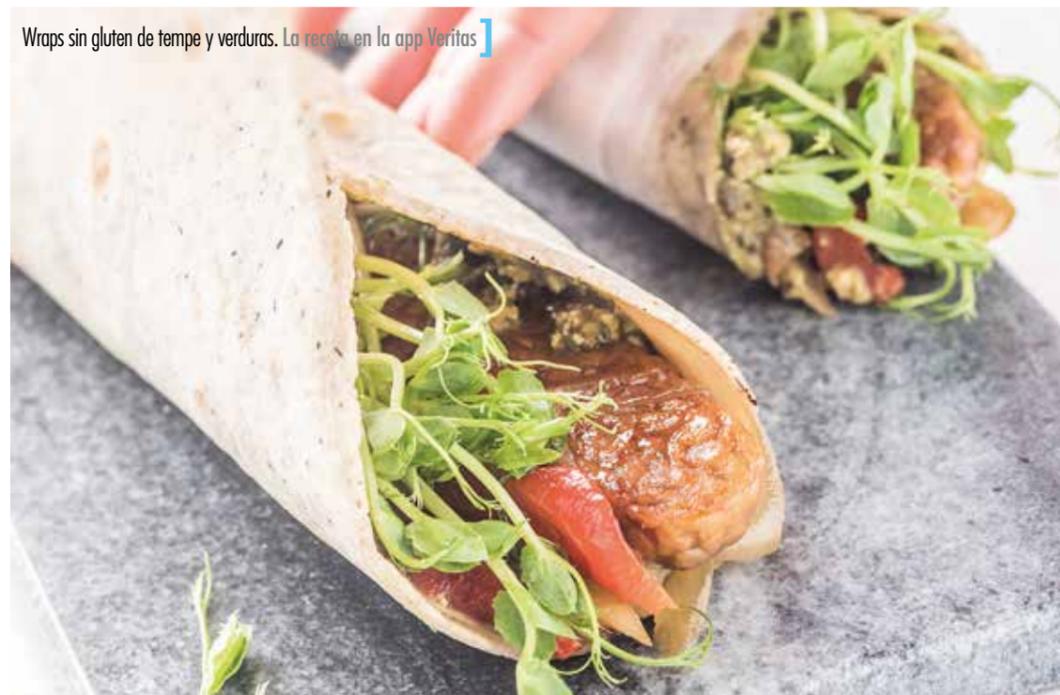
NATURSOY Tel. 938 666 042 - infonatursoy@ns-group.com

Energía vital en tu mesa

Los germinados son extraordinariamente ricos en enzimas digestivos, vitaminas, aminoácidos, clorofila, minerales y oligoelementos. Además, aportan pocas calorías, fortalecen el sistema inmune y tienen un efecto revitalizador.

Se obtienen a partir de la germinación de semillas, granos o legumbres mediante calor, humedad y oxígeno. La germinación es una intensa actividad metabólica durante la que tienen lugar diferentes reacciones químicas que activan una fábrica enzimática poderosa que nunca se supera en cualquiera de los estadios de crecimiento. Dicha concentración enzimática actúa sobre el metabolismo, regenerando el torrente sanguíneo y estimulando los procesos digestivos. Gracias a su carga nutritiva, corri-

gen las carencias provocadas por la alimentación moderna (deteriorada con los procedimientos industriales) y fortalecen el sistema inmunitario. Igualmente, regulan el sistema endocrino, cuidan la flora bacteriana intestinal y poseen propiedades depurativas, desintoxicantes y mineralizadoras. Y al ser un alimento predigerido, su ingesta supone una economía energética para el organismo, ya que exige menos esfuerzo al aparato digestivo. Por ello es un producto muy interesante, tanto para niños como para adultos.



Wraps sin gluten de tempe y verduras. La receta en la app Veritas

DISFRUTA DE SU TOQUE ESPECIAL

Gracias a su gran variedad de colores, texturas y sabores, los germinados enriquecen cualquier plato. Puedes añadirlos como topping a cremas de verduras, tostadas con patés vegetales, guarniciones de pescado, sopas, truchas, ensaladas, sándwiches de hummus, seitán o tofu, etc.

Los germinados de col lombarda aportan antioxidantes y un color y sabor extraordinarios; los de brócoli poseen compuestos azufrados de acción antibiótica y son ideales en caso de úlceras estomacales; los de alfalfa resultan muy finos y son ricos en vitaminas B y K, esta última con efectos coagulantes; los de col kale contienen betacarotenos, perfectos para el cuidado de la vista y el aparato reproductor; los de puerro y de cebolla, gustosísimos, son perfectos para añadir a hamburguesas con pan y no dejan mal aliento; y los de legumbres, como los de guisantes o lentejas, proporcionan al organismo una proteína más digestiva y son perfectos para personas con el estómago delicado y que no toleran las legumbres cocidas.

Aprovecha la llegada de la primavera para depurar y desintoxicar el organismo añadiendo un puñado de mesclun détox a tus platos, una mezcla pensada para este fin. Y si lo que quieres es acompañar unas croquetas o algún otro frito, escoge el sabor picante suave de la ruca o el intenso de los rábanos.

[MAI VIVES. CONSULTORA DE NUTRICIÓN Y SALUD]



1] Alfalfa natural germinada, alfalfa con berros germinados, alfalfa con ruca germinada, lenteja germinada, cebolla germinada, col lombarda germinada, puerros germinados, rabanitos germinados, brócoli germinado. Veritas. 70 g

QUINUA REAL
La quinoa más auténtica

¿Por qué nuestra quinoa real es tan especial?

- Libre de Saponinas
- de Bolivia y de comercio justo
- Métodos de cultivo sostenibles
- 100% gluten free & vegan
- Cultivada entre 3.600m y 4.000m

www.quinuareal.bio

ES-ECO-020-CV Agricultura no UE

GLUTEN FREE

Vegan

¿Qué esconden los antojos?

Los antojos en sí mismos no son un problema, el problema es que nos apetezcan productos que no encajan en una alimentación equilibrada y saludable. Para superar las ganas de comer procesados como chips, bollería hecha con harinas y azúcares refinados o comida rápida hay que averiguar el porqué de ese deseo irrefrenable.

A menudo, los antojos de alimentos insanos van acompañados de atracones y, como consecuencia, de sensación de culpa y frustración. Los atracones se asocian a situaciones de ansiedad, pero también provienen del desequilibrio de los sistemas internos. El deseo puede partir de la inestabilidad que desencadena el exceso de alimentos que nos enfrían y que provoca que deseemos su opuesto, o viceversa, o porque se han ingerido ultraprocesados pobres en minerales, vitaminas y otras sustancias nutritivas. Por tanto, conocer el origen del capricho nos ayudará a regularlo y a resistirlo.

AZÚCARES ADICTIVOS

Es sabido que algunos alimentos y bebidas (por ejemplo, las bebidas carbonatadas con excitantes y mucho azúcar) generan adicción y sensación de malestar cuando se dejan de tomar, sobre todo si se han estado consumiendo con cierta frecuencia. Al dejar de consumir azúcares refinados aparecen las ganas de tomarlos de nuevo, dolores de cabeza, cansancio y desánimo.

Esas sensaciones desagradables se pueden mitigar reinterpretando los deseos y comiendo frutas frescas y deshidratadas ecológicas, bebidas

naturalmente fermentadas como la kombucha, infusiones, batidos, licuados, cereales integrales cocinados para potenciar su dulzor natural y alimentos ricos en carbohidratos complejos, como las legumbres, las hortalizas y los tubérculos, que proporcionan una energía estable, tranquila y duradera.

CARENCIAS NUTRICIONALES

Igualmente, los antojos pueden ser de alimentos muy salados y suelen estar ligados a manifestaciones de desequilibrios generados por carencias de minerales, vitaminas o proteínas. El primer paso es identificar qué nutrientes son deficitarios y cuáles se tienen en exceso.

Para calmar la apetencia de alimentos muy salados hay que reducir el consumo de dulces, alcohol, carnes rojas y cereales refinados, y potenciar el consumo de algas, semillas, frutos secos, verduras y condimentos saludables (hierbas y especias naturales). Asimismo, se pueden añadir pequeñas cantidades de salsa de soja ecológica, miso y otros alimentos fermentados, que destacan por su sabor salado, como la ciruela umeboshi entera, en puré o en vinagre.

ALF MOTA. COCINERO Y PROFESOR DE COCINA SALUDABLE Y TERAPÉUTICA



Ensalada de lentejas con vinagreta. La receta en la app Veritas

[1]



[2]



[3]



[4]

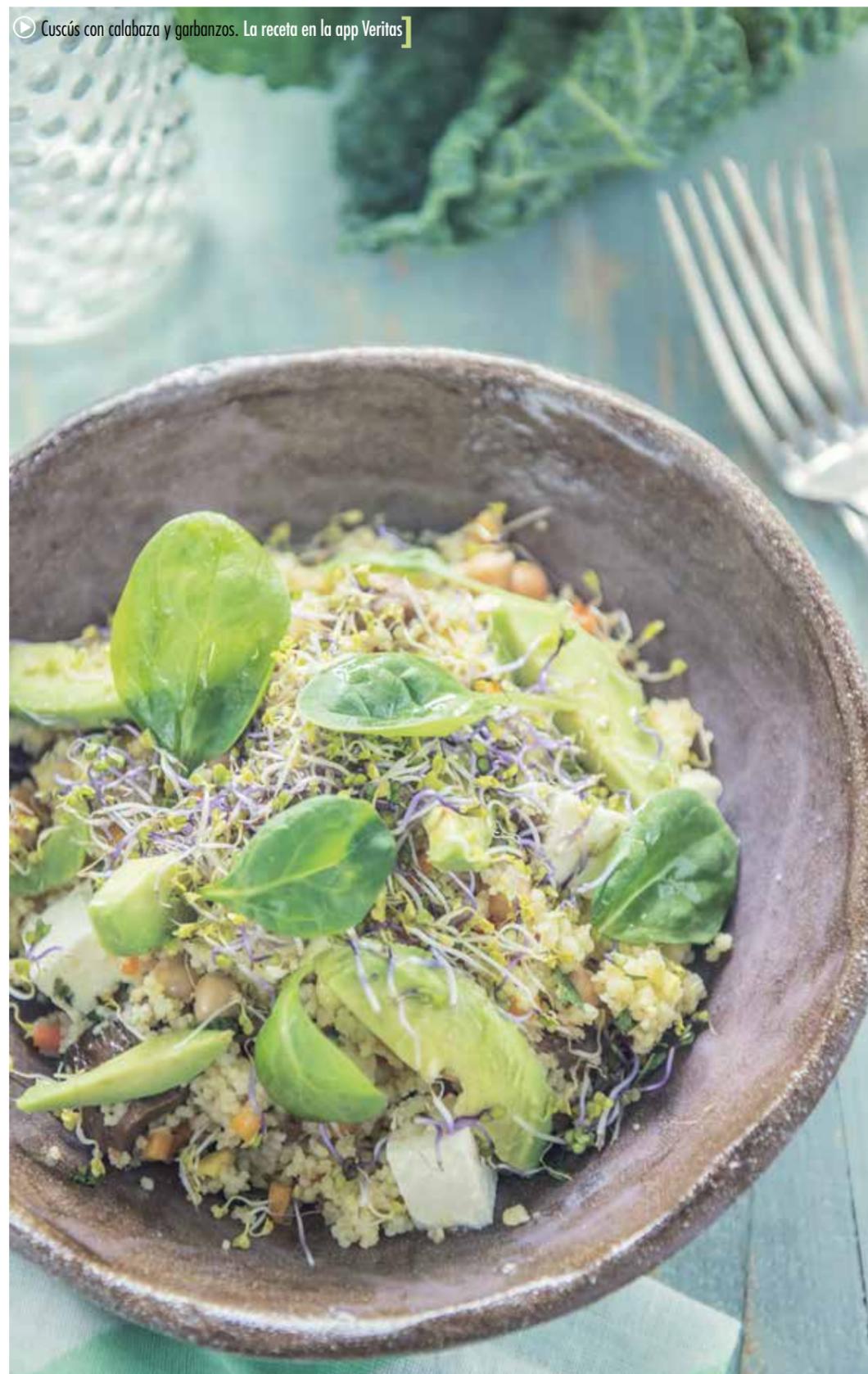


- 1] Miso de cevada. Danival. 200 g
- 2] Salsa de soja shoyu. Terra Sana. 250 ml
- 3] Snacks de alga nori. Clearspring. 5 g
- 4] Alga kombu. Porto Muiños. 50 g

¡ SENCILLAMENTE DISFRUTA ALIMENTÁNDOTE

Bien!





Nueva estación, nuevas costumbres

Todo es más intenso en primavera: el sol, la actividad, las emociones... Ello puede provocar que nos sintamos algo cansados y que nos cueste adaptarnos a la nueva estación. Hacer ejercicio físico regular y seguir una dieta equilibrada es la mejor receta para estar en armonía con el entorno y gozar de una magnífica salud.

**UN VASO DE AGUA TEMPLADA CON LIMÓN
EXPRIMIDO ES UN BUEN HÁBITO PARA
EMPEZAR EL DÍA.**

HECHO EN ITALIA

LA FINESTRA SUL CIELO

NUEVO

DESCONECTA, NOSOTROS TE TRAEMOS
LA CENA

L	I	L	C	E	L	C	A	F
T	L	T	H	C	P	A	E	R
N	S	L	A	O	Y	L	Z	E
O	D	U	F	L	Q	I	E	S
N	B	W	P	Ó	I	D	A	C
E	U	U	I	G	R	A	M	O
H	J	E	V	I	Z	D	N	S
A	I	D	V	C	X	K	L	O
S	Y	E	U	O	J	E	H	R

TEMPEH

ESPINACAS

CALABAZA

SETAN

FLINGHI

TOFU

vegan

www.lafinestrasulcielo.es

La llegada de la primavera es, en general, un acontecimiento positivo, pero a mucha gente la intensidad de la luz y la temperatura les genera cierta desestabilización del estado de ánimo y una reducción de la energía física conocida como "astenia primaveral". Las personas que sufren esta alteración se encuentran sin fuerzas para comenzar el día y con somnolencia diurna, aunque duerman un número adecuado de horas. Frecuentemente, el cansancio físico se asocia a síntomas psicológicos: tristeza, nerviosismo, irritabilidad, insomnio y disminución de la motivación, el apetito y el deseo sexual. Según la medicina oriental, se trata de un trastorno leve y pasajero causado porque el cuerpo no consigue adaptarse adecuadamente a los cambios que conlleva esta estación. Y esa adaptación pasa por limpiar, depurar y eliminar las toxinas acumuladas durante el invierno, época en que la comida es más fuerte, más grasa y más salada. El órgano más activo en este proceso de limpieza es el hígado y

el exceso de alimentos y sustancias tóxicas (como los medicamentos) puede saturarlo o agotarlo, reduciendo su capacidad para limpiar la sangre y derivando en los síntomas de la astenia primaveral.

ECHA UN VISTAZO A TU ALIMENTACIÓN

La práctica de ejercicio físico suave, hacer algún ayuno ligero (siempre que no sientas debilidad) y seguir una dieta en equilibrio con la estación son los mejores consejos para que el hígado no esté sobrecargado y puedas vivir la primavera con energía y sensación de plenitud.

[Toma suficientes líquidos. Bebe agua, caldos de verduras, zumos de frutas e infusiones de plantas depurativas, como boldo, diente de león, cardo mariano, alcachofa, rábano negro, ortiga o achicoria.

[Reduce la sal y el azúcar. Es importante controlar la ingesta de sal, alimentos grasos y proteicos (carnes, embutidos, fritos), azúcar, repostería, harinas refinadas...

[Come más verduras verdes.

Añade a tu cesta de la compra puerros, apio, col verde, acelgas, escarola, endibias, berros, alcachofa y otros alimentos ricos en clorofila, como el té matcha o las microalgas espirulina y chlorella.

[No te olvides de los cereales. Incorpora a tus menús cebada (muy refrescante y ligera), quinoa, arroz integral, cuscús, pasta, etc.

[Di sí al sabor ácido. El sabor ácido del limón, el vinagre, las ciruelas umeboshi y los fermentados (chucrut, pickles) depura y activa el hígado de forma instantánea. Un vaso de agua templada con ½ limón exprimido es un buen hábito para empezar el día.

[Añade germinados a tus platos. Refrescan y mejoran el funcionamiento del hígado, por lo que conviene tomarlos diariamente.

[Escoge coccciones ligeras. Las coccciones serán más rápidas que las de invierno y con menos fuego, a fin de generar menos calor en el cuerpo. El vapor corto, los escaldados y el salteado al wok son ejemplos excelentes.

[MAI VIVES. CONSULTORA DE NUTRICIÓN Y SALUD]



- [1] Espirulina Y alga chlorella. El Granero. 180 cáps
- [2] Té matcha. Integralia. 20 sobres
- [3] Achicoria. Lima. 100 g
- [4] Vinagre de sidra. Rioja. 500 ml
- [5] Cevada. Biográ. 500 g
- [6] Vinagre umeboshi. Terra Sana. 250 ml

CEVICHE DE VERDURAS

Una de las principales características de los garbanzos es su gran riqueza en lecitina, una grasa saludable muy importante para controlar el colesterol y los triglicéridos.

INGREDIENTES

- 1/4 de hinojo
- 4-5 tomates cherry pera
- 1 flor de brócoli
- 1 flor de coliflor
- 1 puñado de guisantes
- 1 punta de col lombarda
- 1/2 zanahoria
- 1/2 nabo redondo
- 1/2 alcachofa
- 1/2 remolacha
- 1/2 calabacín
- zumo de dos limones
- Cayena en polvo
- Pimienta
- Sal
- Aceite de oliva virgen extra

ELABORACIÓN

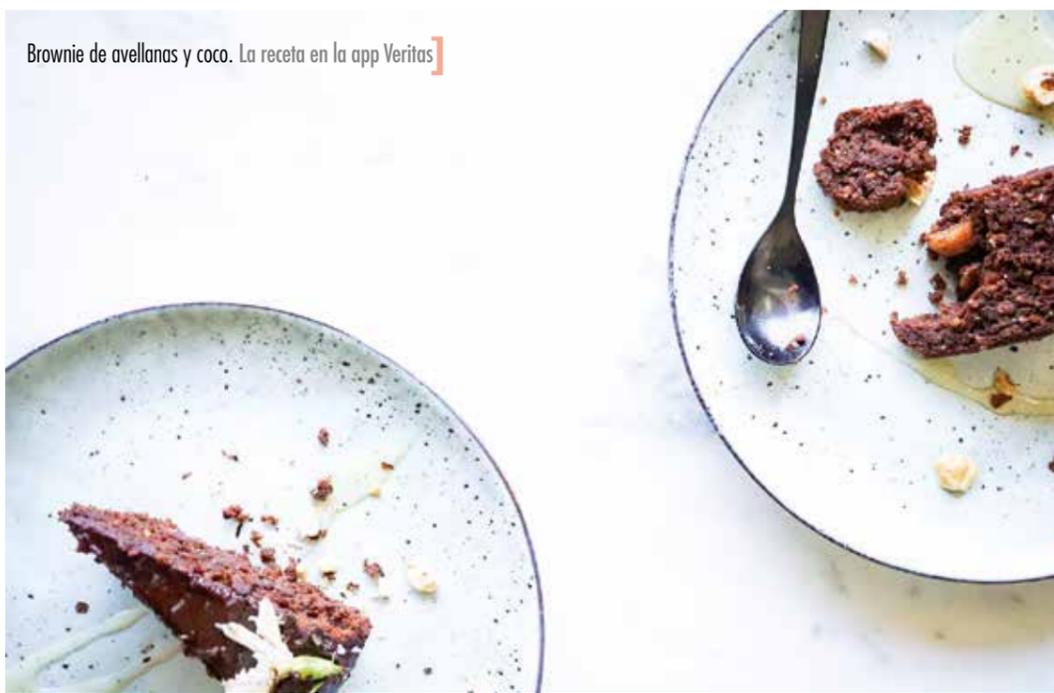
- 1] Parte por la mitad los tomates cherry, corta a trozos pequeños la alcachofa y las flores de coliflor y brócoli y lamina el hinojo, la col lombarda, la zanahoria, el nabo redondo, la remolacha y el calabacín.
- 2] Coloca las verduras anteriores en un bol metálico, añade los guisantes y exprime los limones por encima.
- 3] Incorpora una cucharada sopera de garbanzos cocidos y mezcla.
- 4] Aliña con sal, pimienta, cayena y aceite de oliva virgen extra.

▶ La receta en la app Veritas



Todo sobre el azúcar

El azúcar en exceso no es bueno para la salud y, si nos atenemos a los estudios, nos enferma, por lo que resulta urgente reducir su consumo al máximo.



Brownie de avellanas y coco. La receta en la app Veritas

Solemos llamar “azúcar” a la materia blanca en polvo que usamos para endulzar, una sustancia extraída de la caña de azúcar o de la remolacha mediante un proceso químico, compuesta por moléculas de sacarosa (glucosa y fructosa). Es cierto que las células y algunos órganos (como el cerebro) necesitan glucosa para funcionar, pero es muy importante cómo se encuentra esa glucosa en los alimentos.

Si el azúcar está presente de manera natural, se conoce como intrínseco y no representa ningún problema para la salud: es el caso de las frutas y verduras frescas. En cambio, los azúcares libres (o añadidos) sí son perjudiciales: son los monosacáridos y disacáridos añadidos a los alimentos, más los azúcares presentes de forma natural en la miel, los zumos de frutas y los jarabes, pero no en la fruta entera. Es decir, los azúcares de la caña de azú-

car, la miel y los zumos de frutas son naturales, pero actúan como libres.

¿ES REALMENTE NECESARIO?

No, ya que tomar muchos azúcares libres incrementa el riesgo de obesidad y otras enfermedades crónicas, además de aportar calorías vacías y ningún nutriente. La OMS recomienda que su consumo no pase del 10% de la ingesta calórica total y añade que una reducción por debajo del 5% sería muy beneficiosa. Esto son 25 gramos, y una lata de 330 ml de refresco de cola contiene 35 g de azúcares libres, unos seis terrones de azúcar.

La mejor estrategia es reeducar el paladar tomando yogures naturales, cafés, etc. sin ningún tipo de dulce. Pronto empezaremos a notar sabores muy sutiles que antes nos pasaban desapercibidos y nos desengancharemos del azúcar.

LO MEJOR ES REEDUCAR EL PALADAR PARA DISMINUIR LOS UMBRALES DE DULZOR Y NO NECESITAR TANTO DULCE.

¿POR QUÉ ES PERJUDICIAL EL AZÚCAR LIBRE?

El azúcar libre se digiere y se absorbe rápidamente. A consecuencia del exceso de glucosa en sangre, se produce una hiperglucemia y el organismo la elimina produciendo mucha insulina: tanta, que en poco tiempo baja el nivel de glucosa, provocando una hipoglucemia y de nuevo sensación de hambre. Ello hace que el páncreas se estrese, y estemos en la antesala de la diabetes tipo 2. Además, el cuerpo almacena los excesos de glucosa en forma de grasa, lo que contribuye a la obesidad y a los problemas cardiovasculares.

¿LOS NIÑOS NECESITAN TOMAR DULCE?

Los niños no necesitan azúcar ni para el cerebro ni para tener energía: la energía de la dieta debe provenir de los carbohidratos de calidad (cereales integrales, legumbres, fruta) e incluso de las grasas buenas, pero nunca de los azúcares simples. Si desde pequeños se acostumbran al dulce de los productos de mala calidad, desarrollarán una alta tolerancia al dulce, no sabrán apreciar los sabores más sutiles de verduras u otros alimentos sanos y escogerán dulces de mala calidad: bollería industrial, refrescos, etc. En casa puede haber dulce, pero como alternativa puntual (siempre ofreciendo opciones más saludables, como la estevia, el azúcar de caña integral o los siropes de cereales) y jamás como premio por haber comido algo sano.

[ADAM MARTÍN. Director de “Sans i estalvis” en Catalunya Ràdio]

Sojade

100% vegetal, 100% ecológico...
¡100% Mmm!

NUEVOS

Preparados, listos... ¡Ñam!

- ✓ De soja, espelta y pan rallado con cereales
- ✓ Ricos en proteínas vegetales
- ✓ Para comer calentito
- ✓ De tofu y verduras

So FINGERS!
soja - espelta - chapelure aux graines
tofu - céréales - chapelure aux graines

So NUGGETS!
tofu - légumes
tofu - légumes

www.sojade-bio.es

La rutina de una piel perfecta

Por muchas hidratantes, nutritivas, serums o mascarillas que apliques sobre el rostro, si tu piel no está perfectamente limpia, fresca y tonificada no podrá aprovechar los beneficios de esos tratamientos y el resultado no será el esperado.

Al terminar el día, la piel está asfixiada a causa de la contaminación, el polvo, el maquillaje y la grasa que genera ella misma y, aunque la limpies a conciencia, por la mañana se despertará con los residuos que produce la regeneración nocturna. Para evitar que se ahogue y pueda respirar debes desmaquillarla y tonificarla dos veces al día. Así evitarás los posibles efectos adversos que causa la falta de higiene (irritaciones, impurezas o sequedad) y los principios activos de las cremas podrán penetrar y actuar mucho mejor.

Entre las opciones más efectivas para desmaquillar el rostro están las tradicionales leches limpiadoras, que se completan con la aplicación de un tónico: el encargado de cerrar el poro, refrescar el cutis y activar la circulación, además de restablecer el pH natural de la piel. Sin embargo, en los últimos años ha cobrado un gran protagonismo el agua micelar, un producto todoterreno, que en un solo gesto limpia, tonifica e hidrata. Se utiliza impregnando un algodón y aplicándolo mediante pequeños toques, sin restregar y sin que sea preciso aclarar. El secreto de su éxito radica en su estructura de micelas, unas moléculas en forma de microesferas que tienen dos polos (uno que es atraído por el agua y otro por la grasa), lo que posibilita que el maquillaje y las impurezas se adhieran al algodón como un imán, dejando la tez con el grado de humectación ideal.

[NURIA FONTOVA. PERIODISTA ESPECIALIZADA EN BELLEZA Y SALUD]

FÓRMULAS CIEN POR CIEN NATURALES

Elaboradas sin siliconas, parabenos ni conservantes, las aguas micelares ecológicas consiguen su objetivo gracias a la combinación de ingredientes vegetales, suaves y no irritantes, como la granada (es muy rica en ácidos grasos esenciales y vitaminas y aporta elasticidad, firmeza y luminosidad, además de ser un reconocido antioxidante), el hamamelis (al ser purificante y astringente, normaliza la secreción sebácea y minimiza el tamaño de los poros), el aloe vera (equilibra las pieles sensibles y de tendencia grasa) o el agua floral de aciano (alivia los ojos fatigados y ejerce una acción tónica y calmante a la vez).

¡CUIDADO CON LOS INGREDIENTES SINTÉTICOS!

En cambio, las aguas micelares no ecológicas pueden contener sustancias químicas que se acumulan de forma peligrosa en el organismo. Hablamos, por ejemplo, de los conservantes sintéticos como el fenoxietanol (considerado un disruptor endocrino); los agentes quelantes utilizados para remover las impurezas, como el EDTA de sodio (que también es un estabilizador cosmético); o los aditivos que funcionan como estabilizadores de emulsiones (poloxámero 184) o surfactantes (polisorbato 20). Al tratarse de un cosmético que no necesita aclarado, estas sustancias permanecen en contacto con la piel y esta termina absorbiéndolas, un hecho que refuerza la importancia de elegir un producto cuya fórmula esté totalmente libre de este tipo de ingredientes.

[1]



[2]



- 1] Tónico micelar piel mixta. Corpore Sano. 200 g
2] Agua micelar de aloe vera. SoBio 500 ml

Haz frente a la astenia primaveral

Cansancio, dificultades para dormir y apatía son los típicos síntomas de la astenia primaveral, que está relacionada con la subida de las temperaturas, el incremento de horas de luz y el cambio de horario. Igualmente, la proliferación de polen puede provocar esos mismos síntomas en personas con alergia o sensibilidad al polen.

RHODIOLA

Este gran tónico de las glándulas suprarrenales es perfecto cuando notas que te cuesta "arrancar" por la mañana y/o que te faltan pilas para terminar la jornada.



GROSELLERO NEGRO

Si tienes alergia, este potente antihistamínico natural te ayudará a disminuir el malestar.



LEVADURA DE CERVEZA

Gracias a su alto contenido en vitaminas del grupo B, aporta vitalidad, regula la actividad del sistema nervioso y favorece la buena salud de la microbiota intestinal.



MELATONINA

Es ideal en aquellos casos en los que resulta difícil adaptarse al cambio de horario, ya que contribuye a regular los ritmos circadianos. Puedes tomarla durante un par de semanas hasta que consigas normalizar el ritmo de sueño/vigilia.



[MARTA MARCÈ. SALUT NATURAL]

[1]



[2]



[3]



- 1] Rhodiola. El Granero. 60 cáps.
2] Melatonina. Soria Natural. 90 comp.
3] Levadura de cerveza. Bio Granero 150 g

Seis ejercicios que tonifican piernas y glúteos

Realizar de dos a tres veces por semana una rutina específica para el tren inferior es la mejor manera de fortalecer los glúteos, aunque si lo prefieres puedes recurrir a ejercicios más tradicionales, como las sentadillas o subir y bajar un escalón alternando las piernas.

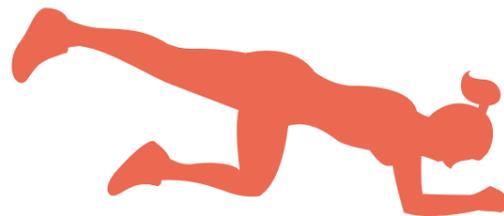


[1] Ata unas gomas a una superficie y coloca el otro extremo en un pie. Colócate a cuatro patas, levanta en un ángulo de 90 grados la pierna en la que tienes la goma atada y lleva la rodilla hacia el suelo. Repite varias veces y cambia de pierna.

[2] Coloca una goma atada en tus piernas a la altura de las rodillas, flexiona ligeramente las piernas y ábre las un poco más de la

anchura de las caderas. Desplázate lateralmente abriendo y cerrando las piernas. Repite a ambos lados.

[3] Utiliza un trx o unas cuerdas que puedas atar a una altura elevada. Sujeta los extremos de la cuerda o trx y flexiona las rodillas. Desplaza una pierna hacia atrás en un ángulo de 90 grados, flexiona hacia abajo y extiende la otra pierna llevándola a 90 grados. Repite varias veces y cambia de pierna.

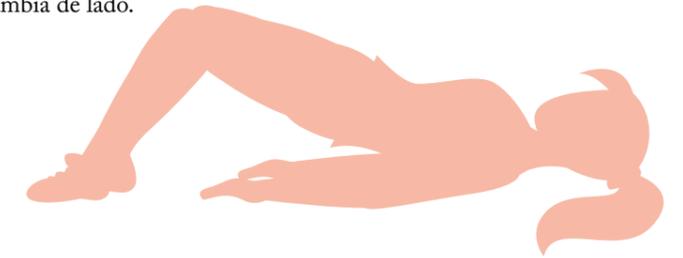
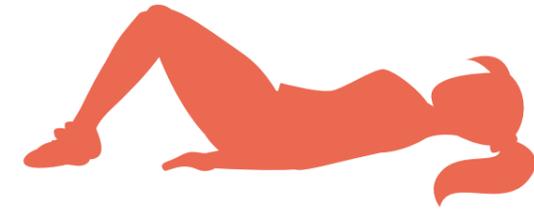


[4] Tumbate en el suelo en posición lateral. Sujeta un extremo de una goma con la mano y ata el otro extremo a la planta del pie. Extiende la pierna y elévala y bájala, creando una pequeña tensión con la goma para notar la resistencia. Repite varias veces y cambia de pierna.

[5] Tumbate boca arriba con los brazos a los lados y flexiona las rodillas con los pies completamente apoyados en el suelo. Coloca un

disco en el abdomen para generar más resistencia, eleva la cadera como si quisieras hacer un puente y bájala. Procura que las plantas de los pies no se levanten y haz fuerza con los talones hacia el suelo para activar completamente el glúteo.

[6] Colócate de lado y pon un disco encima de la parte externa del muslo (entre el cuádriceps y la rodilla) manteniendo la rodilla semiflexionada. Eleva y baja la pierna varias veces y cambia de lado.



[DUET FIT]

el complemento para el estudio

Super10 es el complemento alimenticio con jalea real, miel de encina, extractos de escaramujo, ginko biloba y de propóleos, con fósforo, magnesio y taurina.

Super10 de Mielar está diseñado para nutrir al estudiante ayudándole a superar con facilidad y de forma natural el esfuerzo diario.



mielar
SOCIEDAD ANÓNIMA

Guitard 70, 08014 Barcelona. mielar@mielar.com. www.mielar.com



“Las grasas no solo no nos engordan, sino que nos ayudan a adelgazar”

[Marc Vergés, nutricionista evolutivo]



Habla con pasión y con la convicción de que la salud depende mucho de un mismo. Marc Vergés es graduado en Nutrición Humana, máster en Fitoterapia y tiene un posgrado en Medicina Naturista, además de ser entrenador deportivo. Es autor de los libros *Grasas buenas* y *Paleodieta para deportistas*, los dos publicados por Amat.

¿QUÉ ES LA NUTRICIÓN EVOLUTIVA?

Consiste en defender como base alimentaria aquellos alimentos que han estado más tiempo en contacto con la especie humana y en etapas en las que el ser humano ha tenido una mejor composición corporal y más capacidad adaptativa. Y también es importante recuperar los alimentos tal y como los comíamos antes.

AHORA SABEMOS QUE LAS GRASAS NO SON LOS MALOS DE LA PELÍCULA.

Hay grasas que hasta ahora creíamos que nos engordaban, y ahora nos damos cuenta de que no solo no nos engordan, sino que nos ayu-

dan a adelgazar. Eso es porque es más costoso gestionar estas grasas que las propias calorías que tienen.

PONME ALGUNOS EJEMPLOS DE ALIMENTOS CON GRASAS SALUDABLES.

El aceite de coco, por ejemplo. Algunos estudios demuestran que es capaz de reducir el perímetro de la cintura, pero tiene que ser virgen extra y no refinado. En cuanto a la yema de huevo, hemos pasado de decir que solo se podían comer dos o tres huevos a la semana a comer hasta dos al día sin problemas. Y el aceite de oliva es fantástico: mejora la absorción de las vitaminas liposolubles y esto tiene un efecto muy positivo en las dietas para perder peso.

Y DENTRO DE LA DIETA EVOLUTIVA, ¿CUÁL ES EL PAPEL DE LOS CARBOHIDRATOS?

Hace muchos años tuvimos que volvernos muy eficientes para gestionar los pocos azúcares que nos llegaban y esto ha sido una herramienta fantástica para so-

brevivir como especie: de vez en cuando encontrábamos un tubérculo o aparecían frutas con el buen tiempo o nos atrevíamos a coger la miel de una colmena. Esta eficiencia que teníamos antes, ahora, con tanta abundancia de hidratos, se ha convertido en un arma de doble filo. El cuerpo está saturado y acaba creando una resistencia a la insulina que nos impide gestionar bien estos hidratos y hace que engordemos, tengamos diabetes de tipo 2 o una inflamación de bajo grado crónica, entre otras cosas.

ENTONCES, ¿TU RECOMENDACIÓN EN CUANTO A LOS CARBOHIDRATOS CUÁL SERÍA?

Comer los carbohidratos que son más naturales y que vienen con un contenido antiinflamatorio añadido, como la patata lila o la zanahoria salvaje, que también es lila. El color es importante: los hidratos que menos nos interesan son aquellos que tienen un color marrón claro-vainilla.

“HAY QUE PASAR DE UNA AGRICULTURA EXTENSIVA A UNA MÁS SOSTENIBLE EN TODOS LOS SENTIDOS”.

TAMBIÉN HABLAS DE LA IMPORTANCIA DE TENER UNA MICROBIOTA SANA.

Sí, en los últimos años hemos aprendido que hay una gran diferencia entre las principales tribus de cazadores-recolectores que todavía quedan hoy en día y el resto del mundo. La diferencia se encuentra en la variedad de microorganismos amigos –la microbiota– que tenemos en las tripas y también en la cantidad: los cazadores-recolectores tienen más variedad y más cantidad. La consecuencia es que tienen menos patologías en general y una ausencia total de cualquier enfermedad moderna. Tenemos que imitar la microbiota de estas poblaciones potenciando los alimentos con fibra y consumiendo fermentados (pickles, kombucha, miso, kéfir, yogures), que son ricos en microorganismos beneficiosos.

[ADAM MARTÍN. Director de “Sans i estalvis” en Catalunya Ràdio]

¡PERO EN EL PALEOLÍTICO TODO ESTO NO EXISTÍA!

Es verdad, pero no se trata solo de imitar exactamente lo que hacíamos en el pasado, sino de aprovechar también las cosas que son interesantes de hoy en día, combinar aquello que antes nos había hecho muy fuertes con aquello que hoy en día nos puede ayudar.

¿QUÉ PAPEL TIENEN LOS ALIMENTOS ECOLÓGICOS EN TU PLANTEAMIENTO?

Teniendo en cuenta que estamos en un ambiente que afecta negativamente nuestro sistema inmunológico, es coherente y racional reducir los químicos que provienen de lo que comemos. Hay que pasar de una agricultura extensiva a una más sostenible en todos los sentidos.

HAZ UNA RECOMENDACIÓN SENCILLA PARA ALGUIEN QUE QUIERA DAR UN PRIMER PASO PARA MEJORAR SU ALIMENTACIÓN.

Fácil: que los primeros platos sean ensalada o verdura verde ecológica bien bañada en aceite de oliva.

Bio Sabor
BIOSABOR
 TOT EL SABOR DEL ECOLÒGIC

Tlfn: 950 700 100
www.biosabor.com

Ctra. San José, km 2. 04117 SAN ISIDRO DE NÍJAR (ALMERÍA)

Almendras ecológicas, las más nutritivas

Sabrosas y versátiles, las almendras ecológicas son mucho más nutritivas que las no ecológicas: por ejemplo, acumulan casi un 29% más de hierro y un 10% más de proteína.

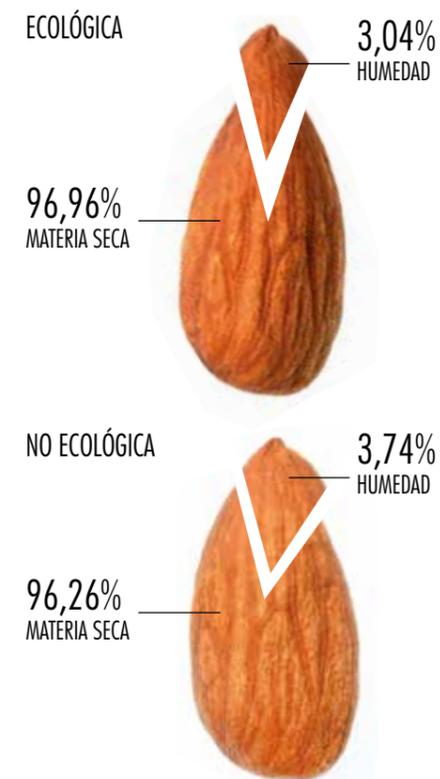
EL ELEVADO CONTENIDO MINERAL DE LAS ALMENDRAS ECOLÓGICAS SE DEBE A QUE EL ÁRBOL ABSORBE EN MAYOR MEDIDA LOS MUCHOS MINERALES DEL SUELO Y LOS DISTRIBUYE ENTRE SUS FRUTOS.



Gracias a las condiciones de cultivo y la composición del suelo, las almendras ecológicas ofrecen un contenido en nutrientes mucho más elevado que las no ecológicas, tanto a nivel proteico como mineral (Raigón, 2007). También contienen mucha menos agua (el nivel de humedad en las no ecológicas es un 19% superior al de las ecológicas), lo que implica una mayor densidad nutritiva y una mejor resistencia al enranciamiento durante su conservación (figura 1). Además de aportar energía, fibra, proteínas y minerales, las almendras son ricas en ácidos grasos monoinsaturados, que reducen el colesterol malo y los triglicéridos, y vitamina E, un poderoso antioxidante.

En nuestro país se cultivan diferentes variedades, como marcona (la más usada para elaborar turrones), guara o comuna (que suele consumirse transformada en bebida de almendra, que no contiene colesterol ni lactosa). Aunque pueden comprarse con cáscara, lo habitual es hacerlo sin, ya sea peladas o con piel, crudas o tostadas, con o sin sal... Si tienes por costumbre comprarlas así, es fundamental elegir las ecológicas, ya que la mayoría de frutos secos no ecológicos que se venden sin cáscara suelen llevar sulfitos, un componente químico derivado del azufre que se usa como conservante.

Figura 1. Contenido (%) en humedad y materia seca según el tipo de producción.



ORGANIC
BIO

Salgot
1928

Así vivimos, así comemos
www.salgot.com

f embotitssalgot Instagram salgot1928

PROTEÍNAS DE CALIDAD

En el caso de la variedad comuna los niveles de proteína son de 15.04 g por cada 100 g de almendra ecológica cruda con piel, frente a los 13.43 g que aportan las no ecológicas. Así, las ecológicas aportan un 10% más de proteína (figura 2). Dado que la cantidad diaria recomendada de proteína para una dieta de 2.000 calorías es de 50 g al día, si tomamos 23 almendras ecológicas al día cubriremos el 6.92% de la cantidad diaria aconsejada, mientras que si las tomamos no ecológicas estaremos cubriendo el 6.18%.

FUENTE DE MINERALES

El elevado contenido mineral de las almendras ecológicas se debe a que el árbol absorbe en mayor medida los muchos minerales del suelo y los distribuye entre sus frutos. Por ejemplo, las almendras ecológicas de la variedad comuna presentan un contenido mineral un 2.7% superior al de las no ecológicas, mientras que en el caso de la variedad guara es un 4.9% superior (figura 3).

En el caso concreto del hierro, las almendras ecológicas de la variedad comuna tienen un 28.6% más de hierro que las no ecológicas, mientras que las guara son un 16% más ricas en este mineral (figura 4). Y en cuanto al potasio, las almendras ecológicas comuna poseen un 3% más que las no ecológicas.

Figura 2. Contenido en proteína (g/100 g de almendra cruda de la variedad comuna).

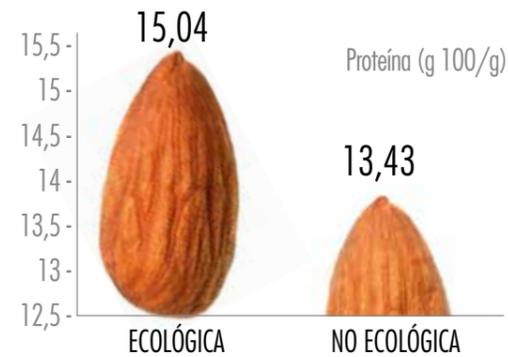


Figura 3. Contenido en mineral total (g/100 g de almendra cruda) en las variedades comuna y guara.

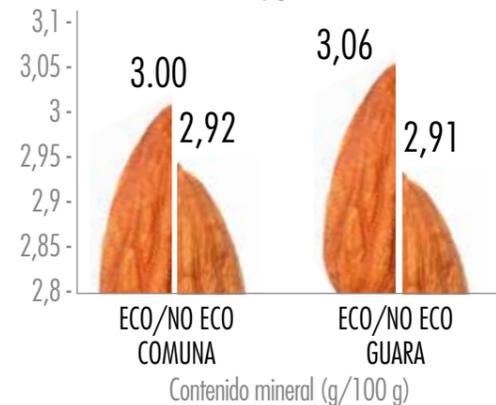
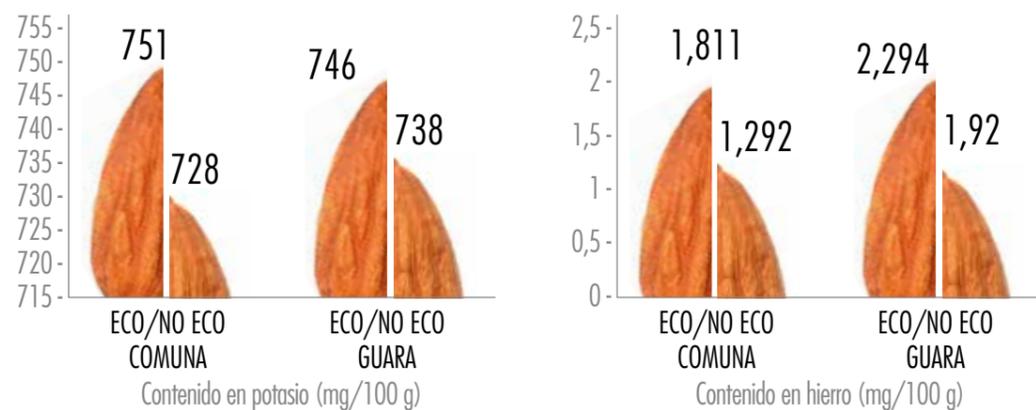


Figura 4. Contenido en potasio y en hierro en mg/100 g de almendra cruda (variedades comuna y guara).



M. D. RAIGÓN. DPTO. QUÍMICA Escuela Técnica Superior de Ingeniería Agronómica y del Medio Natural Universidad Politécnica de Valencia

MÁS INFORMACIÓN

[Garg, A. 1998. High-monounsaturated-fat diets for patients with diabetes mellitus: a meta-analysis. The American journal of clinical nutrition, 67(3): 577S-582S.
 [Raigón, M.D. 2007. Los alimentos ecológicos: Calidad y salud. Ed. SEAE/Junta de Andalucía. 192 pp.
 [Reifsnider, E.; Gill, S.L. 2000. Nutrition for the childbearing years. Journal of Obstetric, Gynecologic, & Neonatal Nursing, 29(1): 43-55.

La mejor alimentación infantil es la ecológica

Está comprobado que en el momento en el que los niños comienzan a comer alimentos ecológicos desaparecen de su orina los residuos de pesticidas organofosforados, como el malation y el clorpirifós.



DIETA ECOLÓGICA

EFFECTO PROTECTOR CONTRA EXPOSICIONES A LOS PESTICIDAS ORGANOFOSFORADOS USADOS DE FORMA HABITUAL EN LA AGRICULTURA NO ECOLÓGICA

Un estudio de la Universidad de Emory (Atlanta, EE. UU., 2006), realizado por científicos de entidades como la Escuela Rollins de Salud Pública de la Universidad de Emory, analizó la exposición a pesticidas organofosforados de 23 niños de la escuela primaria. La investigación se llevó a cabo midiendo la presencia de metabolitos en la orina y durante cinco días se substituyó la dieta mayoritariamente no ecológica de los pequeños por una ecológica y se fue analizando su orina dos veces diarias, durante 15 días.

PROTECCIÓN FRENTE A LOS PESTICIDAS

El resultado de las mediciones fue que las concentraciones medias urinarias de los metabolitos

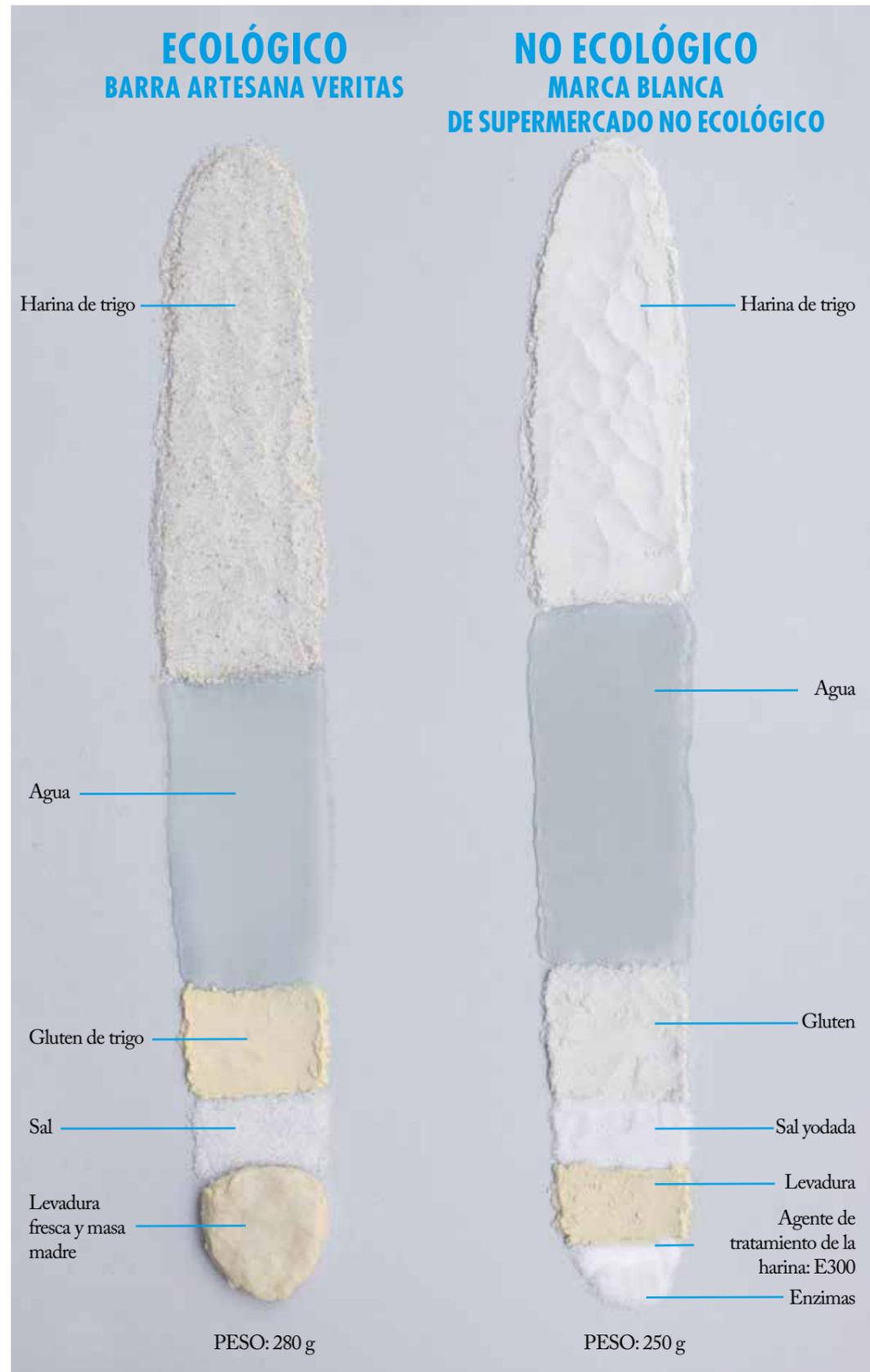
del malation y el clorpirifós (dos pesticidas organofosforados) caían a niveles indetectables inmediatamente después de pasar a comer alimentos ecológicos y permanecían así hasta que se volvía a retomar la dieta no ecológica. Asimismo, las concentraciones medias de metabolitos de otros pesticidas organofosforados también bajaban.

Como conclusión, los autores afirman que “una alimentación ecológica proporciona un radical e inmediato efecto protector contra exposiciones a los pesticidas organofosforados usados de forma habitual en la agricultura no ecológica”. Igualmente, concluyeron que la vía principal más probable por la que estos pesticidas llegan a los niños es la dieta.

[CARLOS DE PRADA. Presidente del Fondo para la Defensa de la Salud Ambiental fondosaludambiental.org. carlosdeprada.wordpress.com]

MÁS INFORMACIÓN

[Environ Health Perspect. 2006 Feb;114(2):260-3. Organic diets significantly lower children's dietary exposure to organophosphorus pesticides. Lu C, Toepel K, Irish R, Fenske RA, Barr DB, Bravo R. ACCESSIBLE EN: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16451864>



Barra artesana Veritas

INGREDIENTES

Harina de trigo y agua: son los principales ingredientes del producto. La utilización de procesos naturales en la molienda hace que las harinas adquieran unas características organolépticas que las hacen únicas y especialmente ideales para los procesos de panificación artesanal. Estas características son igualmente notables en nuestras masas madres.

Sal: aporta sabor.

Gluten de trigo: aporta esponjosidad a la miga del pan, que queda blanda.

Levadura fresca: al añadir solo un 1% como máximo en nuestras fórmulas elaboramos un pan que conserva todo el sabor, lo que nos permite trabajar con menos sal porque no tenemos que potenciar el sabor. Este porcentaje de levadura fresca de panadero es cinco o incluso diez veces menor que el empleado en la elaboración de pan no ecológico. Aunque el objetivo principal es que la fermentación se haga a través de la masa madre y no de la levadura. También aporta estabilidad al pan.

Masa madre: la cantidad empleada de masa madre nos garantiza el desarrollo óptimo de la masa a pesar de emplear como máximo un 1% de levadura fresca de panadero.



Barra artesana.
Veritas. 280 g

**HORNO
ECOLÓGICO
veritas**

veritas IMPRESINDIBLES

PRIMAVERA 2019

Al llegar la primavera, nuestro organismo despierta del letargo invernal y necesita deshacerse de las toxinas acumuladas, lo que supone un esfuerzo que puede provocar la típica fatiga primaveral. Hemos escogido cinco imprescindibles que te ayudarán a disfrutar la estación al máximo: tofu natural, una proteína completa y versátil; agua de coco, una bebida natural, sana y sabrosa; brócoli germinado, depurativo y rico en fibra; topping energía, semillas crujientes que aportan un plus de vitalidad; y jabón de tocador, para limpiar y purificar la piel en profundidad.

¡UTILIZA EL BONO IMPRESINDIBLES Y AHORRA CUIDÁNDOTE!

[Entra en la app Veritas y localiza el bono.

[Haz la compra en Veritas y, cuando adquieras por primera vez cada imprescindible del bono, acumularás 500 ecos por imprescindible. ¡Hasta 2.500 ecos!

[Si completas el bono, ganarás 1.000 ecos extra. ¡Un total de 3.500 ecos!

UTILIZA TU BONO IMPRESINDIBLES



1
BRÓCOLI
GERMINADO
Veritas 70 g

2
TOFU
NATURAL
Veritas 250 g

3
AGUA
DE COCO
Veritas 1 L

4
TOPPING
ENERGÍA
Veritas 250 g

5
JABÓN DE
TOCADOR
Viridis 100 g



Hasta
3.500
ecos

Imprescindibles de primavera

Tras la dureza del invierno, los días más largos y cálidos te invitan a disfrutar de la luz y esa mayor exposición mejora el sueño, regula el ritmo circadiano e incluso activa la producción de algunas hormonas. Es el momento ideal para dar paso a una alimentación más vegetal, que proporcione energía y vitalidad.

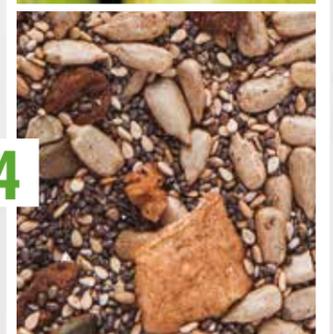
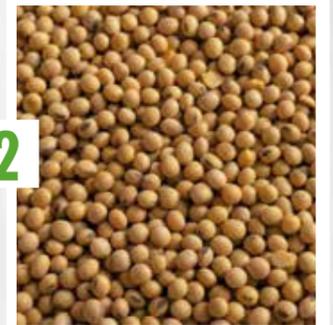
Los órganos que se encargan de la eliminación de las toxinas (hígado, riñones, intestino grueso, piel) tienen la capacidad de regularse por sí solos. Sin embargo, en primavera hay que darles una ayuda extra para que se deshagan de los residuos metabólicos sobrantes. Según la medicina tradicional china, en esta época el hígado es el órgano que gobierna nuestra actividad y debes cuidarlo con una dieta rica en frutas y verduras, proteínas vegetales, semillas y cereales integrales. Y para descongestionarlo, son convenientes las plantas de sabor amargo, que tonifican los tejidos, ayudan a eliminar tóxicos y alivian escozores (en primavera es cuando hay más alergias).

ALIMENTOS FRESCOS, SEMILLAS Y GERMINADOS

Durante el invierno se toman menos alimentos crudos, ricos en vitaminas como la C, lo que favorece una falta de energía. En primavera nos recargaremos con alimentos frescos, que suministran vitaminas para combatir la fatiga y la famosa astenia primaveral, que afecta a una de cada cuatro personas. Es hora de tomar alimentos más expansivos y combinarlos con los de naturaleza neutra: semillas y germinados (con capacidad para crear vida nueva), proteínas limpias (como el tofu) y bebidas frescas (como el agua de coco).

COCCIONES RECOMENDADAS

Es aconsejable evitar los alimentos muy cocinados y calientes, e incluir en la dieta crudos y frescos, ya que conservan mejor los nutrientes y no pierden (o incluso potencian) su capacidad enzimática, lo que mejora la digestión. Las mejores cocciones son los salteados cortos, el vapor...



BRÓCOLI GERMINADO

El germinado de brócoli es un alimento vivo, repleto de nutrientes esenciales que destaca por sus propiedades alcalinizantes, desintoxicantes y depurativas. Según algunos estudios, añadirlo a las comidas puede ayudar a combatir la exposición a los contaminantes medioambientales. Esto es especialmente interesante en primavera, cuando el organismo está más receptivo y necesita de una limpieza interior para expulsar las toxinas acumuladas durante los meses fríos.

Se pueden comer aliñados con un poco de vinagre de manzana y un buen aceite, incorporarlos a un batido o zumo verde, o añadirlos a ensaladas, bocadillos, crepes o cremas frías.

TOFU NATURAL

El tofu puede ser tu gran aliado de esta primavera porque te permite convertir cualquier plato de verduras, cereales, ensaladas, etc. en una combinación completa y sin apenas grasas. Se elabora a partir de habas de soja licuadas y es una fantástica alternativa a la carne y un alimento muy completo a nivel nutricional que destaca por su alto contenido en proteínas de alto valor biológico y por poseer poquísimas grasas, que además son saludables (mono y poliinsaturadas). Es fundamental elegirlo ecológico para estar seguros de que no proviene de semillas modificadas genéticamente, y hay que hervirlo previamente.

AGUA DE COCO

Con la subida de las temperaturas el cuerpo pide más hidratación. ¿Qué te parece aprovechar todas las propiedades del agua, sumadas a los beneficios que aporta el coco? El agua de coco 100% pura es una alternativa saludable a los refrescos y zumos azucarados que, además de ser alcalinizante, depura el organismo y tiene poquísimas calorías. Se obtiene de los cocos jóvenes, tiene un sabor dulce y exótico y contiene azúcares naturales del mismo fruto y también electrolitos, que remineralizan.

El agua pura de coco Veritas procede de cocos de cultivo ecológico y no de concentrados. Está recién extraída del fruto y envasada sin conservantes, edulcorantes como el azúcar u otros aditivos.

TOPPING ENERGÍA

El topping energía contiene una selección de semillas, frutas y superalimentos que te proporciona la energía necesaria para afrontar los días con vitalidad y superar el cansancio típico de la época. Añádelo a tus desayunos y disfruta del delicioso sabor que le aporta la manzana deshidratada y la canela en polvo.

Las semillas y frutos secos siempre deben ser ecológicos, ya que su gran contenido graso absorbe fácilmente los pesticidas y los productos químicos. En el proceso de desecado de los frutos no ecológicos a veces se emplea parafina líquida o anhídrido sulfuroso para evitar que se sequen demasiado y se pueden encontrar sulfitos, unos aditivos que pueden provocar reacciones alérgicas en personas sensibles.

JABÓN DE TOCADOR VIRIDIS

Con la llegada de la primavera la piel está más expuesta, se torna más sensible y hay que protegerla de los cambios de temperatura drásticos típicos de esta estación. Igualmente, en esta época aumentan los problemas asociados a alergias (sobre todo debido al polvo y el polen), que dan lugar a reacciones cutáneas de tipo alérgico.

La pastilla de tocador Viridis es un jabón sólido con certificado ecológico para cuerpo y rostro con el que obtendrás un verdadero efecto purificante: no solo limpias la piel del cuerpo y la cara a fondo (ya que elimina las impurezas sin dañar el manto lipídico), sino que también se atenúan las reacciones alérgicas.



La inteligencia emocional

La inteligencia emocional, una forma de conocimiento que todavía tiene sus detractores.

¿Por qué? Pues porque todavía sigue vigente el pensamiento que cree que la lógica es la fuente de información más fiable y que las emociones no lo son.

LA INTELIGENCIA EMOCIONAL MEJORA EL TRABAJO EN EQUIPO, LAS RELACIONES CON LOS CLIENTES, Y LA CAPACIDAD DE CONTROLAR EL ESTRÉS, DE LIDERAR Y DE ASIMILAR LOS CAMBIOS.

Tal y como dice David R. Caruso, autor del best seller *El directivo emocionalmente inteligente* y profesor de la Universidad de Yale, “cómo te sientes tiene mucho que ver con cómo ves el mundo”. En Veritas creemos que las emociones son inteligentes, vitales para tomar buenas decisiones. Y por este motivo apostamos por formar a nuestros equipos en aspectos que van más allá de las tareas o conocimientos propios del sector. Según Caruso, la emoción que impera en el mundo laboral es el enfado –en el 53% de las ocasiones– y la alegría es la menos usual (19%). En Veritas trabajamos para que esta situación se revierta formando a personas emocionalmente inteligentes, que se entienden a sí mismas y a los demás. Personas que saben gestionar las emociones propias y ajenas, para garantizar una buena gestión de equipo y un servicio impecable a nuestros clientes.

MINDFULNESS O EL CAMINO HACIA EL AUTOLIDERAZGO

Uno de los factores esenciales para experimentar satisfacción personal es la sensación de que tu vida está en tus manos, de que la gestionas y que tu felicidad de-

pende de ti. Pues bien, eso empieza con el autoliderazgo. ¿Y qué es esto? Muy sencillo. No es otra cosa que la capacidad de liderar tu equipo interior, tus pensamientos, emociones, sensaciones, actitudes, comportamientos y acciones ante determinadas situaciones.

Si somos capaces de gestionar el líder que hay en cada uno de nosotros, seremos capaces de gestionar los equipos con los que hemos de trabajar o las personas con las que nos relacionamos cada día. Algunos beneficios del mindfulness:

[Desarrolla el foco:

estar presente en el aquí y en el ahora. Tomar conciencia del momento, parar y reflexionar sobre ello, para después actuar mejor.

[Amplía la visión:

ayuda a visualizar metas y objetivos, a trabajar la inspiración y la automotivación. El objetivo es conseguir perspectiva.

[Optimiza la gestión de las emociones:

mayor resiliencia, mayor autocontrol emocional. La frustración, la decepción, la ira o la tristeza se quedan dentro de un marco

mental que analizamos y del que tomamos distancia para averiguar las razones de nuestros sentimientos.

[Promueve la tolerancia y el respeto. Favorece la empatía:

facilita la comprensión de opiniones contrarias a la nuestra porque en el proceso de relajación estamos más receptivos a reflexionar sobre la conducta de cada individuo.

[Afianza la autoestima y autoconfianza:

la meditación nos ayuda a sentirnos más optimistas y satisfechos con nosotros mismos y con los demás.

[Impulsa la creatividad:

la imaginación toma las riendas favoreciendo el pensamiento.

En Veritas llevamos dos años formado a los responsables de tienda para potenciar su autoliderazgo con el mindfulness como herramienta. La psicóloga Sonia Oliva Barruso se ha encargado de liderar las sesiones de formación, adaptando la formación a cada participante para que cada uno recibiera las herramientas que le pudieran hacer más falta. ¡Y las reacciones de unos y otros no podrían ser mejores!

“QUEREMOS LO MEJOR PARA EL CLIENTE Y EL MEDIO AMBIENTE Y DETRÁS DE CADA ARTÍCULO HAY MUCHÍSIMOS VALORES, A DIFERENCIA DE LA INDUSTRIA NO ECOLÓGICA, QUE ESTÁ DEMASIADO ENFOCADA AL RENDIMIENTO ECONÓMICO.”

Yogures Veritas: hechos como en casa

Los hacemos de forma totalmente artesanal siguiendo paso a paso la receta de toda la vida y utilizando solo ingredientes ecológicos de proximidad y de primera calidad. No contienen conservantes ni aditivos ni sustancias transgénicas y tanto los envases como el cartón del pack son reciclables y sostenibles.





Muy cerca del almacén de Veritas se encuentra el obrador de Cambelson, una pequeña empresa de Granollers elaboradora de lácteos ecológicos donde diariamente se hacen los yogures, flanes y kéfir de nuestra propia marca con la leche fresca de una granja de Cardedeu, una localidad muy cercana. Hacemos un producto de kilómetro cero y de máxima calidad porque, como bien dice Óscar Gutiérrez, el gerente de Cambelson, “queremos lo mejor para el cliente y el medio ambiente y detrás de cada artículo hay muchísimos valores, a diferencia de la industria no ecológica, que está demasiado enfocada al rendimiento económico. Por ejemplo, pagamos la leche con un sobreprecio porque queremos cuidar a los pocos ganaderos que quedan y queremos que sigan mimando a las vacas (que pastan en libertad y únicamente se alimentan de paja, hierba y una pequeña cantidad de pienso ecológico) para que podamos seguir haciendo un producto excepcional sin atajos ni aditivos químicos y con la certificación del CCPAE”.

ENVASES DE PAPEL RECICLABLE

Siempre teniendo en mente la sostenibilidad, el último paso ha sido el cambio de los envases de plástico por unos de papel reciclable. “Y también se ha cambiado el cartón de los packs: ahora tiene la certificación FSC, que garantiza que procede de bosques preservados de manera integral; es decir, cada vez que se tala un árbol se planta otro”, explica Gutiérrez. FSC son las siglas de Forest Stewardship Council, una ONG sin ánimo de lucro que pretende lograr un uso responsable y sostenible de los bosques desde el punto de vista ambiental y social.

“Y TAMBIÉN SE HA CAMBIADO EL CARTÓN DE LOS PACKS: AHORA TIENE LA CERTIFICACIÓN FSC, QUE GARANTIZA QUE PROCEDE DE BOSQUES PRESERVADOS DE MANERA INTEGRAL; ES DECIR, CADA VEZ QUE SE TALA UN ÁRBOL SE PLANTA OTRO”

SOLO FERMENTOS NATURALES

Para lograr que la leche fermente y se convierta en yogur, hay que añadirle unas bacterias o fermentos (*Lactobacillus bulgaricus*), que convertirán los azúcares o lactosa de la leche en ácido láctico. Ese proceso provoca que las proteínas de la leche cuajen, dando lugar al yogur. En el caso del kéfir se incorpora un hongo diferente, que suelta un gas característico y que hace que el resultado sea un poco más ácido y de sabor distinto. “Utilizamos únicamente fermentos naturales y la fermentación puede alargarse hasta 12 horas. En cambio, la fermentación de los yogures industriales no ecológicos apenas dura unas tres horas y en ocasiones utilizan fermentos modificados genéticamente, además de los habituales correctores de acidez y conservantes químicos”, añade Óscar.

LECHE FRESCA RECIÉN ORDEÑADA Y FRUTA NATURAL

“Cada día a las ocho de la mañana vamos a buscar la leche de vaca y de cabra recién ordeñada y la llevamos directamente al obrador, donde comienza la elaboración artesana”. Entre las diferentes variedades están los yogures naturales y los desnatados (con y sin lactosa), los de frutas (fresas, arándanos), los de sabores (plátano, fresa, limón) y los griegos (hechos con nata ecológica), además del kéfir y los flanes de mató y de huevo, que se hierven uno a uno al baño maría

En el caso de los yogures de sabores usamos únicamente aromas naturales, que provienen de frutas ecológicas, de las que se extraen las moléculas con las que se prepara el aroma que dotará al yogur del sabor típico de la fruta. En cambio, la mayoría de yogures industriales se hacen con aromas artificiales que “copian” la molécula de forma química o bien con aromas transgénicos que se obtienen clonando las moléculas originales. Estos dos últimos casos abaratan muchísimo el producto final, pero el resultado no tiene nada que ver, tanto a nivel de salud como organoléptico.





El pan más completo

Hacemos nuestro pan siguiendo la tradición más artesana, con el tiempo y mimo que requieren el amasado manual, la doble fermentación y el horneado preciso. Solo utilizamos masa madre e ingredientes ecológicos de primera calidad, destacando las harinas integrales, obtenidas de la molienda de los granos enteros del cereal y mucho más nutritivas.

Cuando hablamos de masa madre es importante distinguir el concepto original y antiguo del que el pan industrial ha convertido en poco más que un reclamo publicitario. La masa madre es una mezcla de harina, agua y sal que fermenta de manera natural por las levaduras salvajes presentes en la harina, siendo las responsables de crear el sabor y el aroma del pan. En Veritas la alimentamos con un trozo de la masa del día anterior, aunque en no ecológico puede alimentarse con levaduras industriales para que la fermentación se acorte.

Una gran parte de nuestros artículos son sometidos en su proceso a dos fermentaciones y entre ambas tie-

ne lugar la “maduración”, que puede durar hasta 24 horas. A continuación horneamos, y gracias a que la larga fermentación proporciona a la masa del pan la fuerza necesaria para que este adquiera volumen y esponjosidad obtenemos piezas únicas que siguen tiernas días después.

Trabajamos principalmente con harinas integrales ecológicas obtenidas de la molienda de granos completos y, en algunas ocasiones, también usamos harinas blancas igualmente ecológicas, molidas artesanalmente a piedra, que contienen todo el germen y que en ningún caso han estado blanqueadas ni mejoradas químicamente para facilitar el crecimiento de las levaduras.

Taifun

Tofu Crisper

Novedad - ¡Disfrútalas!

Mini-hamburguesas de tofu crujiente a base de verduras frescas y especias aromáticas.

- Nutritivas e intensas de sabor
- Para una cocina fácil y rápida
- Soja 100% ecológica cultivada en Alemania, Austria y Francia

DE-ÖKO-007 **Vegan**

Taifun-Tofu GmbH · Bebelstr. 8 · 79108 Freiburg/Alemania · www.taifun-tofu.com

Cómo identificar una harina integral de verdad

El grano completo de los cereales está formado por tres componentes: el salvado (rico en fibras, vitaminas del grupo B y minerales), el endospermo (contiene glúcidos, proteínas y vitaminas del grupo B) y el germen (aporta vitaminas del grupo B, vitamina E, minerales, lípidos y antioxidantes). Al triturar los granos enteros se obtiene una harina integral que posee todos los nutrientes del cereal; en cambio, al refinar los cereales, se elimina el germen y el salvado (que componen el 70% del grano) y la harina obtenida está formada mayoritariamente por hidratos de carbono simples.

[Con todo el salvado. A nivel industrial, las harinas integrales son las obtenidas de granos que no se han molido en su totalidad (sino que han sido refinados) y en las que el salvado se mezcla solo en un porcentaje con la harina blanca. Por eso en el etiquetado aparece “con un X% de

salvado”. En algunos casos, se puede separar la harina refinada del salvado con un colador (algo que también se nota en el corte del pan hecho con estas harinas). En cambio, en la harina integral auténtica esta separación es imposible (porque se molture todo junto) y al cortar el pan no se observan partes diferenciadas.

Además, en el salvado se encuentran las levaduras naturales de los cereales, que son fundamentales para preparar la masa madre. Cuando el cereal se refina, se rompe su estructura y sus levaduras ya no están intactas, por lo que ya no sirven para hacer la masa madre.

[Siempre ecológicas. Los cereales integrales tienen un mayor aporte de minerales y fibra, pero es muy importante que sean ecológicos, ya que en la producción no ecológica se emplean productos fitosanitarios o plaguicidas cuyos restos se depositan en las partes externas del cereal (el salvado).

[M. D. RAIGÓN. DPTO. QUÍMICA Escuela Técnica Superior de Ingeniería Agronómica y del Medio Natural Universidad Politécnica de Valencia]



Asociación Es Gerret

La Asociación Es Gerret de S'Arracó (Mallorca) está formada por un grupo de familias que trabajan en un proyecto educativo basado en el respeto a la naturaleza y la vida rural.



¿Cuál es la misión de la entidad?

Nuestro proyecto educativo se basa en el respeto a la naturaleza y la vida rural: trabajamos en la huerta demostrativa, cuidamos de nuestros animales y organizamos estudios de la fauna y la flora autóctonas. A la vez, promovemos actividades de ocio y conservación del paisaje rural, junto con reforestaciones y talleres prácticos de intercambio de conocimientos del medio rural y sus tradiciones.

¿En qué consisten sus principales retos?

Queremos concienciar a las familias de la necesidad de un cambio en nuestra vida diaria, fomentando una nueva cultura rural basada en la conservación del ecosistema. Para lograrlo, educamos en el consumo de alimentos locales de temporada y saludables, animamos a usar materiales biodegradables y alertamos de los peligros de los tóxicos que ponen en peligro la salud y la biodiversidad.

¿Cómo es la colaboración con Veritas?

Se centra en reciclar los productos que no pueden comercializarse y coordinar su distribución entre las familias de nuestra asociación. La valoración no puede ser más positiva puesto que la filosofía de Veritas está en total consonancia con la nuestra.

¿Cuál es el papel de las ONG en la sociedad?

Por definición, su objetivo es mejorar la sociedad y crear más empatía entre los seres humanos, supliendo las carencias de los gobiernos en multitud de ámbitos.

¿Por qué motivo las empresas deberían animarse a cooperar con una entidad social?

Las empresas que generan excedentes deberían tomar ejemplo de la mentalidad colaborativa de Veritas, e implicarse en la solidaridad con los colectivos más desfavorecidos de la sociedad y en las asociaciones y entidades que promueven cambios reales para que nuestro mundo sea más habitable y sostenible.

“RECICLAMOS LOS PRODUCTOS QUE NO PUEDEN COMERCIALIZARSE Y COORDINAMOS SU DISTRIBUCIÓN ENTRE LAS FAMILIAS DE NUESTRA ASOCIACIÓN. LA VALORACIÓN NO PUEDE SER MÁS POSITIVA PUESTO QUE LA FILOSOFÍA DE VERITAS ESTÁ EN TOTAL CONSONANCIA CON LA NUESTRA”.

Veritas actúa contra el cambio climático

El pasado marzo colaboramos con la primera edición de Planta'm, un proyecto socioeducativo de sensibilización medioambiental dirigido a niños, jóvenes y adultos con un triple objetivo: transmitir el valor añadido que aportan los árboles, involucrar a empresas y escuelas, y luchar contra el cambio climático.



Plantada con los alumnos del Instituto Manresa SIS (7 de marzo de 2019).

El programa Planta'm es una herramienta transformadora social que resalta la importancia de los árboles en la lucha contra el cambio climático. Está dirigido a niños y niñas, jóvenes y adultos, así como a instituciones con un elevado contenido de responsabilidad social y ambiental, y tiene tres objetivos: en primer lugar, transmitir los valores añadidos que aportan los árboles a nuestras vidas y nuestro entorno; en segundo lugar, acercar el proyecto a las escuelas para que se considere parte fundamental de su transmisión de valores y una herramienta de transformación social; y finalmente, luchar juntos contra el cambio climático y detectar talento dentro del colectivo más joven.

El proyecto está promovido por Verd Natura (VerdVending),

bajo la dirección técnica de la Fundación Plant-for-the-Planet y cuenta con el apoyo de la Obra social La Caixa, Factor Energía y los cinco municipios en los que tuvieron lugar las plantadas populares (Manresa, Mollet del Vallès, Sant Sadurní d'Anoia, Olivella y Gurb). Asimismo, y reforzando dichas plantadas, se realizaron cinco Academias Plant-for-the-Planet para la identificación de jóvenes talentos y liderazgos en el cambio climático en esos mismos municipios.

COMPROMISO DE FUTURO

Las plantadas populares estuvieron acompañadas de talleres de dibujo en los que, bajo el título de "El mundo que quieres", los niños dibujaron el mundo que

imaginan cuando sean mayores. Posteriormente, un grupo de expertos (psicólogos, psicopedagogos, sociólogos) realizará un estudio sobre la visión que tienen de nuestro mañana.

Las especies, cantidades y tamaños que se han plantado han sido escogidos por los técnicos de medio ambiente según las visitas previas realizadas sobre el terreno: romero, espliego, granados, manzanos salvajes, olivos, labiérnagos, alisos, saúcos, álamos, fresnos, pinos piñoneros, encinas... En breve os presentaremos los resultados del proyecto y nuevas ocasiones para seguir plantando y mitigar juntos el cambio climático.

[ANNA BADIA. Responsable de Sostenibilidad]

PRODUCTOS ECOLÓGICOS Y DE COMERCIO JUSTO DE LA MANO DE OXFAM INTERMÓN

Veritas y Oxfam Intermón nos unimos en una alianza inédita para desarrollar una gama de productos ecológicos y de comercio justo. Con esta iniciativa, ambas organizaciones contribuyen a la mejora de la vida de las familias productoras en América Latina, Asia y África, y permiten que productos importados directamente estén al alcance de los consumidores.



LA CLAVE: COMPARTIR VALORES

Esta es la primera vez que Oxfam Intermón lleva a cabo una alianza similar, en la que las marcas de las dos entidades aparecerán en el mismo producto. Esto es posible gracias a la conjunción de valores y compromisos entre ambas instituciones, como son la importancia de poner los derechos de las personas en el centro, el consumo consciente y responsable y la sostenibilidad. Según Chema Vera, director general de Oxfam Intermón: "Las familias campesinas con quien trabajamos se unen en cooperativas o microempresas, trabajan sus tierras de manera tradicional para obtener mejores ingresos y apoyar el desarrollo de su comunidad. Esta alianza nos permite seguir apoyando a miles de familias y ofrecer al público de Veritas unos productos naturales sostenibles social y medioambientalmente".

Oxfam Intermón lleva más de 25 años dedicando esfuerzos a la comer-

cialización de productos de comercio justo, estableciendo unas bases de igualdad y transparencia en las relaciones de trabajo que permiten mejorar las condiciones de vida de las familias productoras. La organización los importa de cooperativas de productores de zonas desfavorecidas y los distribuye por todo el Estado español. Oxfam Intermón trabaja con 127 grupos productores en 47 países de África, América Latina y Asia, y durante el 2017 ha realizado compras por valor de 2,6 millones de euros a estas cooperativas. Silvio Elías, cofundador y consejero delegado de Veritas, señala: "La labor de Oxfam Intermón nos parece increíble y el complemento perfecto para que desde Veritas podamos colaborar en proyectos que fomentan la salud y la conciencia social a la vez que incentivan el desarrollo en comunidades vulnerables".

Los alimentos con los que vamos a trabajar inicialmente son el café,

la panela (azúcar artesanal sin refinado), té y derivados del cacao. Los primeros tres productos estarán disponibles en las tiendas Veritas en octubre de 2019 y se trabaja para desarrollar hasta diez productos para finales de 2020.

Este es el primer paso dentro de una alianza más global. Desde Veritas colaboramos también con el apoyo a los grupos de ahorro de ACPCU (Ankole Coffee Producers Cooperative Union), una cooperativa que aglutina a 20 grupos de mujeres productoras de café orgánico en Uganda. Con este apoyo, las mujeres tienen acceso a crédito, lo que les permite no tener que malvender sus cosechas en caso de necesidad. Además, con esta acción, se asegura la sostenibilidad económica, social y medioambiental de estos grupos de mujeres productoras a largo plazo, mejorando también su participación y acceso en la toma de decisiones de los órganos de gobierno de la cooperativa.

NUEVOS PRODUCTOS SOSTENIBLES PARA BEBÉS

Incorporamos en nuestras tiendas un chupete fabricado con caucho natural, suave y flexible, totalmente libre de sustancias perniciosas. Además, cuenta con orificios de ventilación que ayudan a evitar que la saliva irrite la piel. También, encontrarás el biberón de vidrio de Baby Nova, libre de ftalatos y BPA. Este biberón es reciclable, no se impregna de ningún sabor ni olor, es fácilmente esterilizable y tiene una resistencia elevada (puedes ponerlo en el microondas o en el horno). Y, para que el baño del bebé sea una experiencia de lo más agradable, te proponemos la esponja marina natural de Redercker, muy suave para la piel y totalmente biodegradable.



LA MEJOR FORMA DE DISFRUTAR DE LA PROTEÍNA VEGETAL EN FAMILIA

La marca Sojade nos lo pone muy fácil para incorporar de forma divertida la proteína vegetal en la alimentación de los más pequeños. fingers, nuggets y hamburguesas de texturas y sabores diferentes. Los fingers se elaboran a base de harina procedente de proteína de soja y están rebozados con pan rallado y semillas de girasol, lino y amapola. Te sorprenderá su extraordinaria textura crujiente y la suavidad de su interior. Los nuggets contienen un 33% de tofu y un 13% de verduras: zanahoria, cebolla y apio. Una alternativa saludable a los nuggets de pollo, ya que el tofu destaca por su riqueza en proteínas y calcio.



NUEVA FÓRMULA DEL CLÁSICO CEREAL DE DESAYUNO CON MANZANA Y CANELA

La casa Barnhouse reformula su receta favorita: el cereal de desayuno con manzana y canela. Han sustituido el aceite de palma y ampliado el formato para que puedas disfrutarlo cada mañana. Te proponemos que lo combines con yogur, leche o bebida vegetal y le des un toque diferente añadiendo la gama de Tutopping Veritas, una combinación fantástica de semillas y frutas secas.



GAMA DE EMBUTIDOS CLÁSICOS E INNOVADORES

De la mano de Organia incluimos en nuestras tiendas dos embutidos clásicos de alta calidad: el fuet y el jamón. Ideales para disfrutar solos por su sabor extraordinario o para incorporar en tus bocadillos. Y también nos acercan un embutido innovador: el kubdu, un snack de ternera marinado y especiado tras un proceso de curación y secado a baja temperatura durante una semana. Una maravilla con alto contenido en proteína, hierro, aminoácidos y bajos niveles de grasas, muy recomendado para deportistas. El packaging contiene un 68% menos de plástico. De hecho, la parte inferior se puede reciclar en el contenedor azul.



novedades marca VERITAS

NUESTROS YOGURES CADA VEZ MÁS SOSTENIBLES

Hemos rediseñado el envase de los yogures marca Veritas, siguiendo nuestro objetivo de reducir el plástico de un solo uso en las tiendas. Ahora, los encontrarás en un práctico vaso de papel que podrás reciclar en el contenedor de papel. Aprovechamos para recordarte que el yogur ecológico ayuda a regenerar la flora intestinal, que se altera a causa de la mala alimentación, la toma de medicamentos o las infecciones. Además, los yogures ecológicos contienen más proteínas, minerales y grasas saludables que los no ecológicos.



CUBITOS DE FRUTOS SECOS

Te presentamos nuestra última innovación: un snack en forma de cubito, elaborado a partir de frutos secos y con un toque salado. Uno de ellos con cúrcuma y el otro con tamari. Además de su sabor exquisito, el snack de cúrcuma te aportará beneficios antiinflamatorios y el de tamari, una salsa de soja fermentada, es perfecto para alcalinizar tu organismo.



GERMINADOS EN ENVASE COMPOSTABLE

Una gama de productos excepcional por dos motivos: los germinados aportan una riqueza de nutrientes espectacular a tu dieta, y los presentamos en un envase sostenible. De alfalfa, brócoli, puerro, col lombarda... Los germinados son brotes llenos de energía y vitalidad, ya que durante el proceso de germinación la cantidad de vitaminas y de enzimas de los alimentos aumenta considerablemente. Además, aportan textura y sabor a numerosos platos, como ensaladas o cremas de verduras.



ES TIEMPO DE ...



Alcachofa



Clementina

[Tomate triturado

Conservas Cachopo es una empresa familiar de Colmenar de Oreja (Madrid) dedicada al cultivo de alimentos ecológicos y a la elaboración de conservas vegetales, que se hacen artesanalmente sin conservantes ni colorantes. El bote de tomate triturado contiene simplemente eso: tomate ecológico triturado y es la base perfecta para preparar salsas, sofritos, pastas, arroces, etc.



GRATÍN DE COLIFLOR EN SALSA DE TOMATE

Una receta rica en proteína vegetal que combina el punto ligeramente crujiente de la coliflor con la cremosidad del queso y el tomate. El gratinado le proporciona un toque especial y, de paso, la convierte en un plato ideal para los más pequeños.

INGREDIENTES

- 1 coliflor
- 1 bote de tomate triturado
- 1 cebolla grande
- 1 vaso de vino blanco
- Queso mozzarella
- Queso feta
- Orégano
- Pimienta blanca en polvo
- Sal rosa
- Aceite de oliva virgen extra

ELABORACIÓN

- 1] Trocea la coliflor y pica finamente la cebolla.
- 2] Sofríe la cebolla picada en una cazuela con una cucharada de aceite de oliva y cuando empiece a transparentar incorpora el tomate triturado y una pizca de sal. Cocina a fuego lento durante 30 minutos.
- 3] Añade la coliflor troceada y el vaso de vino blanco y continúa la cocción a fuego medio-bajo otros 20 minutos hasta que la coliflor esté al dente.
- 4] Salpimienta al gusto y coloca la coliflor en una fuente de horno.
- 5] Cubre la coliflor con mozzarella y queso feta desmenuzados.
- 6] Espolvorea con orégano y hornea a 180 °C durante 15 minutos.
- 7] Gratina 5 minutos y sirve inmediatamente.



[ROCÍO MONTOYA. www.veggieboogie.com]



**BIENVENIDO
A TU COCINA**

La academia
online de cocina
saludable

www.foodieland.es

Guisantes: tiernos, ligeros y sabrosos

Los guisantes pueden consumirse con sus vainas cuando son tiernas, como los tirabeques, o bien solo sus semillas, muy jugosas. La primavera nos brinda la temporada de una de las leguminosas más apreciadas y agradecidas en la cocina.



Crudos en pequeñas cantidades, germinados, hervidos, al vapor... Los guisantes pueden comerse de muchas formas y, para preservar bien sus propiedades y textura, deben escaldarse durante unos cinco minutos en agua hirviendo con una pizca de sal marina. Después se enfrían con agua helada y se escurren rápidamente.

ENTRANTES, GUIOS Y CALDOS

Puedes preparar entrantes como el hummus de guisante y un toque de menta, ensaladas tibias o frías y cremas de un atractivo color verde. Quedan deliciosos en guisos de entretiempo y son perfectos para añadir a los caldos de miso y minestrone, donde pueden combinarse con algas marinas, quinoa y hortalizas de temporada.

TIRABEQUES AL WOK

Los guisantes con su vaina son los que mantienen mejor sus propiedades nutritivas y, por lo tanto, también sus cualidades organolépticas como color, brillo, textura y sabor. Los tirabeques cocidos al vapor y aliñados con una vinagreta de mostaza, sirope de manzana y tamarí son exquisitos. Otra idea es sal-

tearlos al wok con alga wakame previamente remojada unos 15 minutos y cortada en tiras muy finas, ajo y jengibre frescos picados, y trocitos de tomate seco conservado en aceite de oliva. Termina esparciendo unas semillas de sésamo negro por encima y aliña con aceite de sésamo tostado.

PIZZA VERDE

Tritura hasta conseguir la textura de un puré denso una taza de guisantes cocidos con un poco de aceite de oliva virgen extra, una pizca de sal y una cucharada de semillas de chía molidas. Añade media taza de harina de avena, media taza de almendra molida, media cucharada pequeña de bicarbonato de sodio y una cucharada pequeña de vinagre de manzana. Mezcla y amasa hasta obtener una masa de pizza, extiende la masa con la ayuda de un rodillo y hornéala ligeramente. Píntala con salsa pesto de kale y albahaca y decórala con rodajas de calabacín marcadas a la plancha, cebolla morada cortada en juliana muy fina, alcaparras en conserva, mozzarella o queso vegano para fundir, cuartos de alcachofa o brócoli cocido al vapor, y un poco de levadura nutricional. Gratina unos minutos y espolvorea con una mezcla de pimientas recién molidas y orégano antes de servir.

[ALF MOTA. COCINERO Y PROFESOR DE COCINA SALUDABLE Y TERAPÉUTICA]



Tempe con salsa de almendras. La receta en la app Veritas



- 1] Guisantes cocidos. Origen. 250 g
- 2] Guisantes verdes. Biogrà. 500 g
- 3] Guisantes. Veritas. 230 g

Para los Sentidos

CON ACEITES ESENCIALES

Inspiradora infusión de lujo con valiosos aceites esenciales

Cuídate, tómate tiempo para ti, ábrete al presente y a la experiencia real con todos tus sentidos - esa es la inspiración de YOGI TEA® 'For the Senses'.

Todos los ingredientes proceden de agricultura 100 % orgánica verificada.

yogitea.com

Harina de garbanzos: cinco usos que te sorprenderán

La harina de garbanzos no tiene gluten y resulta ideal para celíacos o para quienes desean probar algo diferente. Su versatilidad en la cocina es impresionante y puede usarse para rebozar, espesar salsas e incluso para sustituir al huevo.

REBOZAR Y HACER TEMPURAS

En este caso es aconsejable mezclarla con harinas que también tengan un porcentaje elevado de almidones para conseguir un resultado crujiente: por ejemplo, la harina de arroz o el almidón de patata o de maíz. Si quieres

hacer una tempura, usa la misma proporción de ambas harinas, mézclalas con agua muy fría (o el líquido que prefieras) y un poco sal.

SUSTITUIR AL HUEVO

Es importante hidratarla con agua hasta conseguir la consistencia del huevo batido. La hidratación es im-

prescindible porque tiene que cocinarse, ya que al ser una legumbre triturada está cruda. Una vez mezclada con agua la puedes combinar con patatas confitadas y cebolla, o incluso mezclarla con harina de trigo o trigo sarraceno para elaborar unos crepes o unos blinis. Hay recetas en las que se agrega vinagre para limpiar la boca porque si no se cocina bien puede quedar un residuo raso.

ESPESAR SALSAS Y CREMAS

Se puede añadir a cualquier receta justo al final, para dar densidad a una salsa sin necesidad de incorporar gluten. Y si la utilizas para espesar una crema, estarás aumentando la cantidad de proteína.

DAR CONSISTENCIA A LAS HAMBURGUESAS

Si las hamburguesas o albóndigas vegetales te quedan blandas e inconsistentes, una buena solución es agregar harina de garbanzos: seca la masa y te permite darles forma para que aguanten la cocción y no se rompan.

APORTAR ESPONJOSIDAD A MASAS DE PAN Y REPOSTERÍA

Combinada con harina de trigo sarraceno, harina de arroz y psyllium da mucha esponjosidad a masas sin gluten, aportando un sabor único y muy agradable a bizcochos y pasteles. En los panes sin gluten puedes poner un mínimo de un 2% en la mezcla de harinas que vayas a utilizar para dar dureza y elasticidad a la masa.

[1]



1] Harina de garbanzos. Veritas. 500 g

[MIREIA ANGLADA. Cocinera profesional]

▶ Harina de garbanzos. Técnicas de cocina. www.veritas.es



▶ Tortilla de patatas vegana. La receta en la app Veritas

MÁS QUE ECOLÓGICO: SÖBBEKE ES NATURALIDAD JUSTA

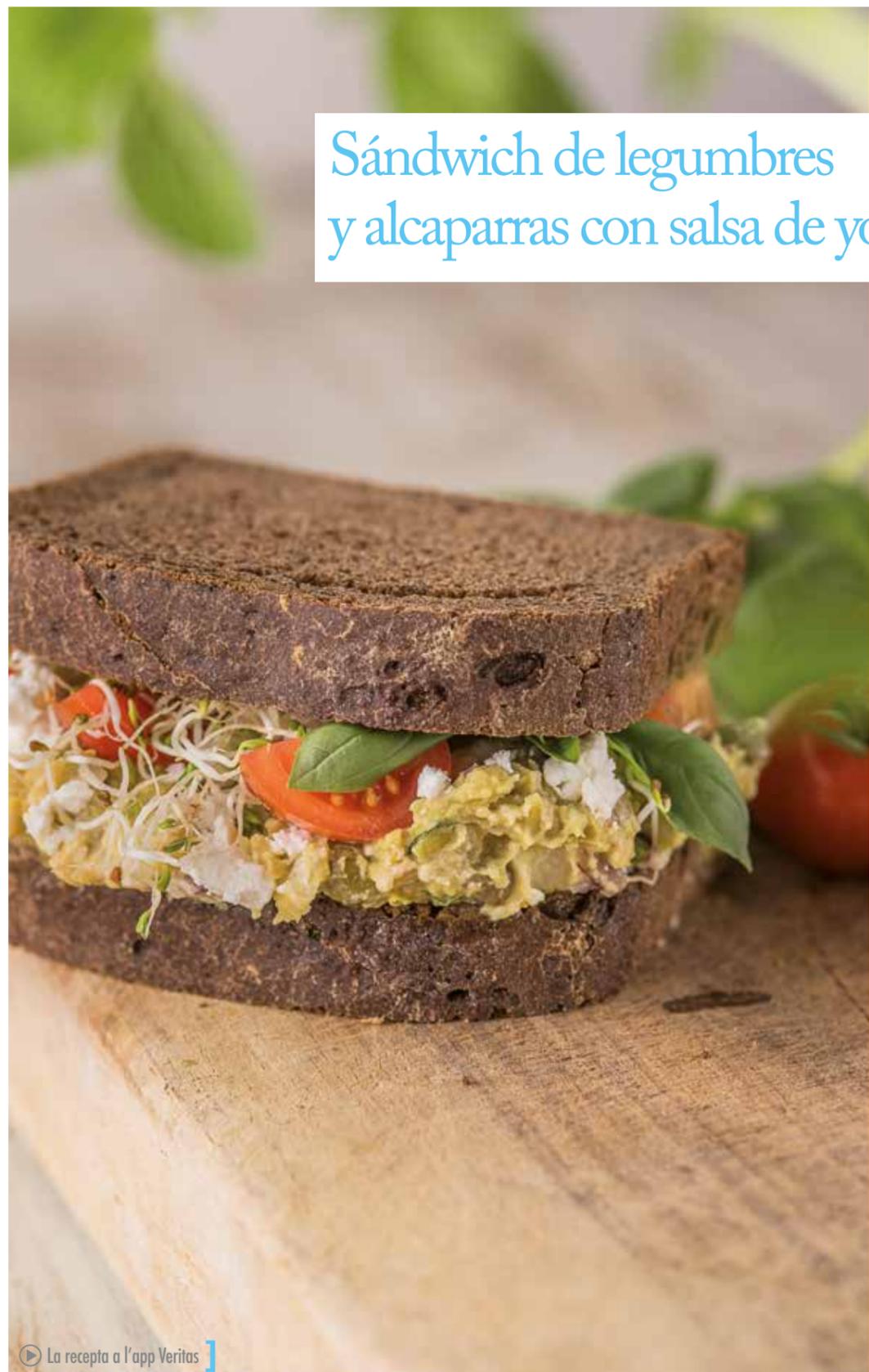
El Sabor de la auténtica pasión ecológica:

- ✓ Más de 30 años de experiencia ecológica
- ✓ 100% producción ecológica
- ✓ Sin aromas añadidos
- ✓ Sabor auténtico a frutas

Todos los productos garantizados por BIOLAND – la etiqueta alemana de alta calidad

- ✓ Estándares de calidad ecológica superiores a los de U.E.
- ✓ 100% agricultura ecológica
- ✓ Precios justos para los ganaderos
- ✓ Bienestar animal

Pura fresca, sabor real y amor por la naturaleza.



Sándwich de legumbres y alcaparras con salsa de yogur

La receta a l'app Veritas

Este apetitoso y nutritivo sándwich es ideal para llevarlo en el tupper si vas a comer fuera de casa o para una cena rápida. El relleno a base de garbanzos y guisantes resulta muy cremoso y el pan de molde de centeno hace que sea muy digestivo.

INGREDIENTES

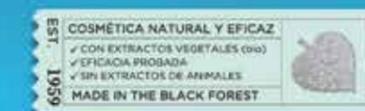
- Pan de molde de centeno
 - Tomates cherry
 - Queso feta
 - Hojas de albahaca
 - Germinados de brócoli
 - Sal
 - lombarda
 - 1 cucharada sopera de alcaparras
- Para la salsa:**
- 1 cucharada sopera de yogur
 - 3/4 de cucharada pequeña de cebolla en polvo
 - 1/4 de cucharada pequeña de ajo en polvo
 - 1 cucharada sopera de albahaca fresca picada
 - 1/2 cucharada pequeña de vinagre de arroz
 - 1 cucharada pequeña de

ELABORACIÓN

- 1) Mezcla bien los ingredientes de la salsa de yogur y reserva.
- 2) Pica la cebolla morada y la col lombarda y reserva.
- 3) En un bol aparte, machaca los garbanzos y los guisantes y, a continuación, añade el resto de ingredientes del relleno.
- 4) Agrega la salsa de yogur y sala al gusto.
- 5) Monta los sándwiches untando una rebanada con la mezcla de legumbres con la salsa, añade unos tomates cherry partidos por la mitad, un poco de queso feta desmenuzado, un par de hojas de albahaca y germinados de brócoli.



[DELICIAS KITCHEN. www.deliciaskitchen.com]



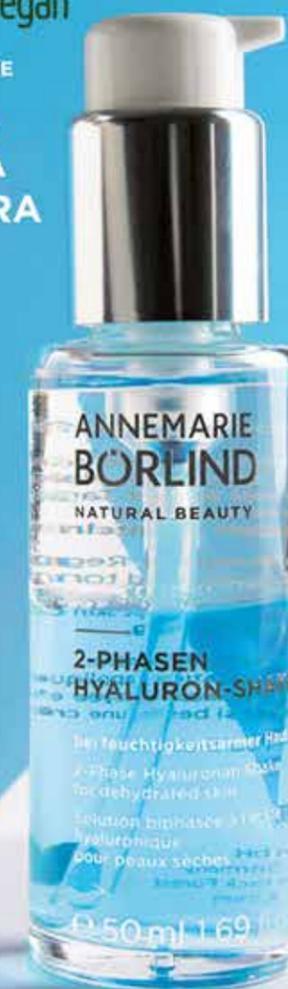
Fluido bifásico con ácido hialurónico vegetal

NOVEDAD



2-PHASE HYALURON SHAKE

HIDRATA
RELLENA
REGENERA



COSMÉTICA NATURAL Y EFICAZ
MADE IN GERMANY



ALGA ROJA
Estimula la producción de ácido hialurónico propio de la piel



ÁCIDO HIALURÓNICO BOTÁNICO
Hidrata, alisa y reduce los signos de cansancio

ANNEMARIE
BÖRLIND
NATURAL BEAUTY



www.borlind.es

Mascarilla para la piel grasa

Esta mascarilla limpia en profundidad y equilibra la piel. Aplícala una vez por semana con la piel limpia y déjala actuar durante 10 minutos. Después, retira con agua templada.

La albahaca tiene propiedades antimicrobianas, por lo que ayuda a limpiar la piel en profundidad. La alfalfa elimina toxinas y aporta minerales y vitaminas que revitalizan la piel, dejándola sana y brillante. El açai es un gran antioxidante, la arcilla regula y reduce la inflamación, la harina de garbanzos sana la piel y el aloe vera es hidratante y reafirmante.

INGREDIENTES

- 5 hojas de albahaca
- Un puñado de germinados de alfalfa
- ½ cucharada sopera de açai en polvo
- 1 cucharada sopera de arcilla
- 1 cucharada sopera de harina de garbanzos
- ½ cucharada sopera de aloe vera

ELABORACIÓN

- 1] Prepara una infusión con albahaca y alfalfa, y reserva.
- 2] Mezcla el açai con la arcilla y la harina de garbanzos.
- 3] Añade el aloe vera y vuelve a mezclar.
- 4] Vierte la infusión a la mezcla y remueve hasta conseguir una pasta con textura homogénea.

Caducidad: 1 día.



▶ Mascarilla para la piel grasa.
The Beauty kitchen. www.veritas.es

[MAMITABOTANICAL]

Jardinera de hierbas aromáticas

Materiales:

- 3 latas de leche de coco
- Taco de madera
- Sargento
- Clavo
- Martillo
- Lápiz
- Alicates
- Destornillador
- Tornillos
- Tablero de madera
- Plantas aromáticas
- Regla
- Barrena
- Periódico
- Pegamento
- Secador de pelo

Instrucciones:

- 1] Retira las etiquetas y dobla el filo cortante con los alicates.
- 2] Crea orificios de drenaje y sujeción con el clavo de acero y el martillo.
- 3] Usa la etiqueta original como plantilla para el nuevo forro de la lata. Marca en el periódico y corta.
- 4] Encola la lata.
- 5] Marca con la barrena los puntos de fijación de las latas.
- 6] Atornilla.
- 7] Coloca las aromáticas en las latas.



▶ Jardinera de hierbas aromáticas. Upcycling. www.veritas.es

[MARTA SECOND. 2ND FUNNIEST THING]

EL PROYECTO UPCYCLING SURGE COMO RESPUESTA ACTIVISTA PARA DARLE UNA SEGUNDA VIDA A LOS ENVASES. EL OBJETIVO ES REDUCIR NUESTROS RESIDUOS, ASÍ QUE A TRAVÉS DE ESTOS TUTORIALES PRETENDEMOS INSPIRARTE PARA QUE PUEDES FABRICAR TODO AQUELLO QUE NECESITES O DESEES CON TUS PROPIAS MANOS.

Especial primavera

[LUNES

COMIDA

[Crema fría de calabacín, anacardos y chlorella
[Calamar a la plancha con picadillo de perejil y eneldo

CENA

[Zum de verde de manzana con apio, zanahoria y agua de coco
[Crep de trigo sarraceno relleno de tempeh, brócoli germinado y salsa de yogur

[MARTES

COMIDA

[Ensalada con rabanitos, semillas y dados de polenta
[Hamburguesa de azukis y cáñamo

CENA

[Caldo de verduras con ortiga
[Lubina al vapor con almendras y limón

[MIÉRCOLES

COMIDA

[Crema de puerros
[Pasta de lentejas con espinacas y dátiles

CENA

[Zum de rojo de tomate, remolacha y fresas con menta
[Revuelto de huevo con espinacas, espárragos y piñones con pan de centeno

[JUEVES

COMIDA

[Salteado de lentejas con corazones de alcachofa y alga cochayuyo
[Brocheta de pollo y piña con salsa de cítricos

CENA

[Sopa de miso con alga wakame
[Salmón marinado con aguacate y arroz

[VIERNES

COMIDA

[Judías y col kale con miso
[Albóndigas vegetales con salsa de berenjenas

CENA

[Zum de morado de col lombarda, manzana y arándanos con aloe vera
[Revuelto de tofu con tomates cherry

Crema fría de calabacín, anacardos y clorella. La receta en la app Veritas



[PARA DESAYUNAR:

[Zum de pomelo con polen
[Muesli de frutos rojos con topping energética de semillas y fruta desecada
[Té verde o infusión detox

[A MEDIA MAÑANA O PARA MERENDAR:

[Barrita de frutos secos con fruta del tiempo
[Zum de aloe vera

[CONSEJOS:

[Con la llegada de la primavera conviene seguir una alimentación más fresca y ligera para limpiar el organismo.
[Limita los alimentos que requieran un esfuerzo digestivo y los que generan más residuos, como embutidos, patés, carnes rojas, lácteos grasos, bollería, etc.
[Da prioridad a las verduras y las frutas crudas por su contenido de vitaminas. También es conveniente incorporar algas, para remineralizar y depurar el organismo.
[Incluye complementos dietéticos como la levadura de cerveza, el germen de trigo o el polen; te darán energía y tonificarán tu sistema nervioso.





Probiotic GR Complex
Probióticos: 4.000 millones de colonias activas

Probiotic GR Complex

Flora intestinal sana, defensas naturales activas

Regenera tu flora intestinal

Equilibrio de tus defensas

Cuida la salud intestinal

Complejo probiótico patentado **4.000 millones** de colonias activas por cápsula

Cápsulas Gastro Resistentes
Sin refrigeración

1 al día

Liberación directa al intestino

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

Rico en magnesio

[LUNES

COMIDA

[Cuscús de brócoli con limón, semillas y gomasio
[Croquetas de mijo y remolacha

CENA

[Sopa de miso con algas
[Huevos rellenos de hummus de alubias

[MARTES

COMIDA

[Crema de espinacas y cebada
[Hamburguesas de tofu y finas hierbas

CENA

[Bulgur con verduras y filetes de caballa

[MIÉRCOLES

COMIDA

[Ensalada de pasta
[Pollo a la plancha con hierbas mediterráneas

CENA

[Crema de verduras con copos de avena
[Tortilla con cebolla

[JUEVES

COMIDA

[Hummus de garbanzo con palitos de verduras
[Sardinas a la brasa con ajo y perejil

CENA

[Salteado de arroz integral con tempheh, verduras y semillas de lino

[VIERNES

COMIDA

[Ensalada de brotes con frutos rojos y vinagreta de pistachos
[Pulpo a la brasa con salsa romesco

CENA

[Tortillas de espelta multisequias rellenas de guacamole, tomate y brócoli germinado



Huevos rellenos. La receta en la app Veritas

[PARA DESAYUNAR:

[Fruta del tiempo
[Pan alemán con tahín e higos secos
[Café de achicoria

[A MEDIA MAÑANA O PARA MERENDAR:

[Un puñado de semillas de calabaza o nueces del Brasil
[Batido de bebida de almendra con cacao en polvo 100% y plátano

[CONSEJOS:

[El magnesio es un mineral imprescindible para el buen funcionamiento del sistema nervioso y muscular. También interviene en el mantenimiento de huesos y dientes y actúa sobre el sistema inmune.
[Es un mineral que en primavera cobra especial relevancia porque relaja los bronquios y reduce la inflamación de las mucosas, las zonas más afectadas por las alergias.
[Se halla sobre todo en verduras, legumbres, semillas, frutos secos y cereales integrales (en el salvado).
[Los vegetales ecológicos contienen más magnesio de forma natural, ya que el terreno en el que han crecido no ha estado abonado con abonos potásicos.

[MIREIA MARÍN ANTÓN. Dietista y experta en nutrición]



DESCUBRE EL SABOR SALVAJE DEL MEJOR SALMÓN DE ALASKA



Salvaje, natural y sostenible, así es el salmón que Skandia Ahumados ha capturado para ti en las frías aguas de Alaska.

Elige Salvaje o Rojo Salvaje y disfruta en cada bocado de un sabor excepcional, un aroma intenso y una textura única.



Salvaje, Natural & Sostenible



Este producto cumple con el estándar mundial del MSC para la pesca sostenible.
www.msc.org/es

veritas

cooking camps



Estancias de verano de cocina y vida saludable combinadas con aventura e inglés en la Cerdaña

Campamentos para niños y niñas de
8 a 14 años



Fechas:
del 24 al 30 de junio
y del 30 de junio
al 6 de julio



Cocina ecológica
+ vida saludable
+ adventure
+ english



10% de descuento para clientes Veritas indicando el código VCCECOVERITAS en el momento de hacer la inscripción.

Información e inscripciones:
veritascookingcamp.com

Ponemos a vuestra disposición unos campamentos con el sello de calidad y compromiso ambiental de **Veritas** y la experiencia y solvencia contrastada de **Club Elements**.

SUPERMERCATS
veritas
MENJAR DE VERITAT

clubelements

ANDORRA • CATALUÑA • ISLAS BALEARES • MADRID • NAVARRA • PAÍS VASCO



www.veritas.es

[Tel. de atención al cliente: 935 505 940]