

veritas

mayo 2019 # n.110



POTENCIA LA ENERGÍA YIN EN PRIMAVERA

La transición de la primavera al verano es una de las épocas de más actividad del año y no es fácil mantenerse equilibrado cuando todo a nuestro alrededor es puro yang. Descubre cómo conseguirlo.

LA CENA PERFECTA

Para favorecer un descanso óptimo, que permita nutrir las células y restablecer la energía, te recomendamos una cena ligera basada en verduras, proteína vegetal y grasas saludables.

RECETA DE TEMPORADA

Natillas de cerezas.



SOSTENIBILIDAD

CREAMOS VALOR ECONÓMICO, MEDIOAMBIENTAL Y SOCIAL; CONTRIBUIMOS AL BIENESTAR Y PROGRESO DE LAS GENERACIONES PRESENTES Y FUTURAS.

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

La salud es uno de nuestros bienes más preciados y, a veces, como consecuencia de la gran cantidad de información que tenemos a nuestro alcance, nos sentimos saturados y no sabemos muy bien por dónde empezar a cuidarnos. Además, mucha de esta información está basada en opiniones diversas e incluso contradictorias.

Es por eso que en esta revista contamos con un equipo de profesionales cualificados, a los que estamos enormemente agradecidos por la calidad de información que nos ofrecen. En cada número nos esforzamos por ser rigurosos y ofrecerte los consejos que necesitas para vivir con plenitud cada mes. Siempre intentamos resolver tus dudas y adecuarnos a las necesidades que tiene el organismo en cada estación.

En esta edición nos hemos centrado en la transición de la primavera al verano. Qué alimentos nos aportan energía de calidad, cómo hay que cocinarlos, en qué condiciones nos nutren más y cómo compaginar esta alimentación con un estilo de vida favorecedor.

Te deseamos una feliz lectura.

[6



SALUD
Potencia tu energía yin en primavera
SARA BANAL

[10



CONSEJOSDEXEVI
"Las inflamaciones pueden resolverse comiendo bien"
XEVI VERDAGUER

[12



DIVERSIDAD
Patés vegetales: mucho donde elegir
MAI VIVES

[14



ALIMENTACIONYEMOCIONES
Aliméntate en positivo
ALF MOTA

[44



DONACIONES
La Voz de los que Nadie Quiere Escuchar

[45



SOMOSCONSCIENTES
Nueva marca Veritas

[48



NOVEDADES
Avara, El Granero, Zealia, Ecodent, Biocop, Abbot, Yogi Tea, If You Care i Ah Table ...

[16



ESTILODEVIDA
La cena perfecta
MAI VIVES

[20



ENFAMILIA
Consejos para frenar el uso de las pantallas
ADAM MARTÍN

[22



BIENESTAR
Protección solar: ¿por qué elegir un filtro físico?
NURIA FONTOVA

[23



BOTIQUÍN
Combate el estrés naturalmente
MARTA MARCÉ

[50



DETEMPORADA
Natillas de cerezas
VEGGIEBOOGIE

[52



¡SÁCALEPROVECHO!
Ideas fáciles con espárragos trigueros
ALF MOTA

[54



TÉNICASDECOCINA
Cómo cocinar con cúrcuma
MIREIA ANGLADA

[24



MENTESANACUERPOSANO
Tonifica tus brazos
CAROL NOGUERO. GRUP DUET

[26



ENTREVISTA
Carla Zaplana,

[28



ANÁLISISCOMPARATIVO
Pollo ecológico: sabor y salud
M. D. RAIGÓN

[31



FONDODOCUMENTAL
Los pesticidas influyen en las alergias alimentarias
CARLOS DE PRADA

[56



FAST&GOOD
Hamburguesas de avena y azukis con champiñones
DELICIAS KITCHEN

[58



BEAUTYKITCHEN
Mascarilla para el cabello
MAMITABOTANICAL

[59



UPCYCLING
Base para cargar el móvil
MARTA SECOND

[32



LEERETIQUETAS
Solar Alga Maris

[34



IMPRESINDIBLES
Brócoli germinado y tofu

[38



COMPAÑEROSDEVIAJE
Observando el cielo
Ramon Flotats

[42



NUESTROBRADOR
Bizcocho de zanahoria: vegano, ligero y jugoso

[60



MENÚS
Batch cooking vegano y gluten free
MIREIA MARÍN

f veritasecologico

ig @supermercadosveritas

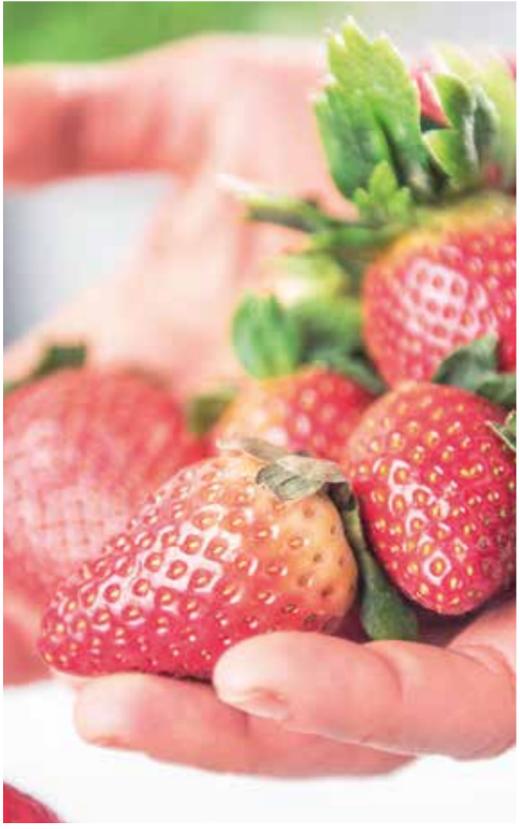
shop.veritas.es

yt supermercadosveritas

Certified
B
Corporation

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

Copa de muesli con chía, lino y fresas. La receta en la app Veritas



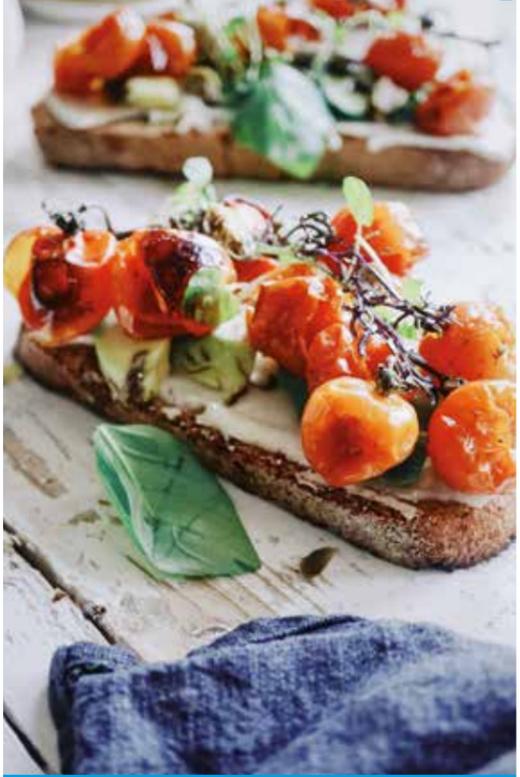
Potencia tu energía yin en primavera

Según la medicina china muchos problemas de salud tienen su origen en el desequilibrio entre el yin y el yang. En primavera estamos rodeados de energía yang y si queremos conservar la armonía debemos aprovechar las oportunidades que la estación nos ofrece para crear fuerza yin en nuestro cuerpo.

LA TRANSICIÓN DE LA PRIMAVERA AL VERANO ES UNA DE LAS ÉPOCAS DE MÁS ACTIVIDAD DEL AÑO Y NO ES FÁCIL MANTENERSE EQUILIBRADO CUANDO TODO A NUESTRO ALREDEDOR ES PURO YANG.



Bruschetta de tomate al horno y alcaparras. La receta en la app Veritas



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

La transición de la primavera al verano es una de las épocas de más actividad del año y no es fácil mantenerse equilibrado cuando todo a nuestro alrededor es puro yang. Para vivir esa transición en armonía, la medicina china nos aconseja disfrutar de aquellos elementos que favorezcan el cultivo del yang en nuestro interior (que tanto echamos de menos en invierno), sin perder de vista la creación del yin.

DISFRUTA DE LA LUZ DEL SOL

El yin y el yang se caracterizan por la capacidad que tienen de generarse el uno al otro. El truco está en no excederse, en saber aprovechar esa capacidad para prevenir problemas de salud futuros y en utilizar los recursos que la naturaleza nos ofrece. Uno de ellos es la luz solar (tan abundante en primavera), que en sí misma es puro yang, pero posee una gran capacidad para generar yin en el cuerpo. Por ejemplo, regula la melatonina, lo que

nos ayuda a tener un mejor descanso nocturno (yin); provoca la síntesis de vitamina D en la piel, mejorando la absorción del calcio (yin); mejora la calidad de los óvulos femeninos (yin)...

Igualmente, activa la clorofila que ingerimos con las algas y verduras de color verde y naranja y desencadena un proceso que regenera la coenzima Q10 del organismo. Esta coenzima funciona como un antioxidante que posibilita que las células tengan suficiente energía para llevar a cabo sus funciones y, si nos falta, envejecemos a mayor velocidad (y el antienviejecimiento es una función yin).

Sin embargo, un exceso de luz solar puede envejecer y dañar la piel, por lo que es preciso exponerse al sol con equilibrio, no hacerlo nunca en las horas centrales del día y protegernos tanto por fuera (con sombreros, crema solar, etc.) como por dentro (tomando alimentos ricos en antioxidantes y abundantes líquidos).

COME FRUTAS Y HORTALIZAS DE COLOR ROJO

La naturaleza es sabia y durante el verano nos regala una gran abundancia de frutas y hortalizas de color rojo, el color del elemento fuego, que predomina desde el inicio del verano. Y todos esos vegetales son ricos en licopeno, un antioxidante que participa en el retraso del envejecimiento celular.

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



Sorbete de cerezas y umeboshi. La receta en la app Veritas



- 1] Naranja de mesa
- 2] Tomate de ensalada
- 3] Cerezas
- 4] Zanahorias

¿Qué comer cuando tienes la regla?

¿Sabías que tu cuerpo te pide vitaminas y minerales específicos según la fase del ciclo menstrual en la que te encuentras? Al igual que ocurre con las estaciones del año, los requerimientos nutricionales cambian en función del momento del ciclo y es importante alimentarse adecuadamente.

Una alimentación y un estilo de vida correctos son las verdaderas claves para mantener un buen estado de salud. De hecho, las estadísticas muestran que una de cada tres mujeres padece desórdenes menstruales relacionados con el equilibrio hormonal. Algunos de ellos mejoran (e incluso desaparecen) cuando se modifica la alimentación, por lo que cumplir ciertas pautas puede mejorar tu salud reproductiva en general y la experiencia del ciclo menstrual en tu cuerpo.

La recomendación principal es seguir una alimentación natural (que cubra tus necesidades), respetar las horas de descanso, estar bien hidratada, realizar ejercicio físico a diario y alejarte de todo aquello que te estrese. Existen muchos casos de irregularidades en el ciclo menstrual en mujeres aparentemente sanas y muchas de esas alteraciones se deben a déficits de nutrientes, a no cumplir las pautas anteriormente descritas, a no escuchar al cuerpo, etc. Las causas más frecuentes de reglas irregulares son la ansiedad y el estrés.

VITAMINA B6

Ayuda al organismo a fabricar serotonina, la hormona de la felicidad. Es clave para reducir muchos de los síntomas del síndrome premenstrual (PMS), y cuando hay carencias de

esta vitamina es posible experimentar cambios de humor e irritabilidad. Resulta muy importante en la segunda mitad del ciclo.

MAGNESIO

Es el tranquilizante de la naturaleza. Al igual que ocurre con la vitamina B6, se han encontrado niveles más bajos de magnesio en mujeres con síndrome premenstrual. Su deficiencia puede ser la causante de migrañas menstruales, y actúa más eficazmente si se toma combinado con vitamina B6. Por suerte, la naturaleza lo sabe y lo tiene en cuenta.

HIERRO

Si las menstruaciones son muy abundantes, y no se ingieren suficientes alimentos ricos en hierro, se puede llegar a desarrollar anemia (una enfermedad que provoca cansancio, cambios de humor, dolores de cabeza...). Asimismo, el hierro es un mineral crucial para una correcta ovulación y para lograr un ciclo menstrual regular.

OMEGA-3

Tiene efecto antiinflamatorio y por ello puede ser un alivio en casos de inflamación o alta sensibilidad en el pecho. Las investigaciones científicas revelan que también puede ser efectivo en casos de ansiedad, depresión y dolores de cabeza asociados al ciclo hormonal.

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



- 1] Floradix. Línea Salus. 250 ml
- 2] Omega 3-6-9. Integralia 100. perlas
- 3] B-Complex. Nature Plus. 90 comp.

Vivo la regla, soy poderosa.

“Las inflamaciones pueden resolverse comiendo bien”

Acabar con las inflamaciones y el dolor crónico sin recurrir a los antiinflamatorios es posible. La solución está en seguir una alimentación específica basada en grupos de alimentos ricos en fibra, antioxidantes, vitaminas y otros nutrientes.



Paté de tomate seco y nueces. La receta en la app Veritas

Los antiinflamatorios que nos ofrece la medicina reducen la inflamación inicial y atenúan el dolor, pero el problema vuelve cuando dejan de tomarse. En cambio, los estudios más recientes nos muestran como actúan los sistemas inmune y nervioso para resolver las inflamaciones y limitar el daño del tejido. Así, se ha visto que la resolución

empieza cuando se produce el cambio de citoquinas proinflamatorias a antiinflamatorias. En 2018 se publicó un estudio que revisaba el papel de la alimentación en el dolor crónico y las inflamaciones según la Nutrition Research Reviews, y ofrecía unas pautas que quedaban resumidas en la pirámide alimenticia para reducir el dolor crónico.

FRUTAS Y VERDURAS

Son ricas en fibra y vitaminas (B9, C y E) y poseen una alta cantidad de fitoquímicos (carotenoides, isoflavonas). Se recomienda tomar cinco raciones al día, ya que su alto consumo se relaciona con un menor estrés oxidativo y una menor inflamación. Concretamente, los flavonoides presentes en los cítricos, las manzanas, los frutos del bosque, el hinojo y la coliflor mantienen el sellado de las células intestinales, previniendo la entrada de tóxicos.

CEREALES INTEGRALES

Gracias a su contenido en fibra y otros componentes bioactivos (polifenoles, ácido fólico y lignanos) con propiedades antioxidantes y antiinflamatorias, evitan los picos de glucosa en sangre y ayudan a reducir las inflamaciones y los radicales libres. Se recomiendan tres raciones al día y los más aconseja-

bles son los siguientes: trigo sarraceno, quinoa, avena, mijo, amaranto y arroz rojo, basmati e integral.

LEGUMBRES

Fuente indiscutible de fibra insoluble y polifenoles, también aportan almidón resistente cuando se consumen al día siguiente tras enfriarlas en la nevera. El consejo es comerlas cuatro veces por semana y se ha comprobado que, con respecto al consumo de carne, el consumo de legumbres como fuente de proteína mejora los marcadores inflamatorios.

FRUTOS SECOS Y SEMILLAS

Dentro del grupo de los frutos secos tienen un papel destacado las nueces y los pistachos: las primeras son excepcionalmente ricas en ácidos grasos omega-3, magnesio y antioxidantes, mientras que los segundos poseen vitaminas E y K,

fitoesteroles, carotenoides, minerales y vitaminas del grupo B. Se aconseja tomar 30 gramos al día de aceite de nueces o aceite de pistachos.

Entre las semillas, las mejores son las de lino, las de calabaza y las de uva. Las semillas de calabaza son antiinflamatorias y antioxidantes gracias a su riqueza en vitamina E, y las de uva reducen la sensibilización periférica y central.

XEVI VERDAGUER.
PSICONEUROINMUNÓLOGO.
www.xeviverdaguer.com



Acacia:
Contra la diabetes y estreñimiento.



Azahar:
Para el sueño, nerviosismo y estrés.



Montaña:
Diarrreas y antioxidante.



Eucalipto: Efectos balsámicos, mejora las condiciones respiratorias.



Limón:
Contribuye a la remineralización de huesos y uñas.



Romero:
Estimulante en casos de fatiga y digestiva.



Brezo: Diurética, antirreumática y reguladora intestinal.



Lavanda: Gripe, laringitis, úlceras de estómago y duodeno.



Milflores:
Cicatrizante y protectora de la piel.



Tomillo:
Antiséptica, contra la tos y bronquitis.



Bosque:
Antioxidante y recomendada en anemias.



Tila: Favorece el descanso nocturno y diurética.

Toma Nota!!!! Las mieles de tonalidades oscuras como la de bosque, castaño, etc... son ideales para combinarlas con queso. Y las más claras como la acacia, romero, limón, etc... son fantásticas para endulzar todo tipo de infusiones y así como en los asados de carne, para disfrutar de una carne más jugosa, tierna y con un sabor muy agradable y sorprendente.

BONA MEL ORGANIC, S.L.

Partida la Caseta, s/n - 03829 Alquería de Aznar (Alicante) - Tel./Fax: 96 553 08 82 - www.bonamel.com / info@bonamel.com

Patés vegetales: mucho donde elegir

Son un básico en la cocina ligera y saludable gracias a su sabor y versatilidad. En Veritas tenemos hasta 24 variedades de patés vegetales, que se adaptan a los gustos y preferencias de todos los miembros de la familia.



Ensalada de alubias y paté de berenjenas. La receta en la app Veritas

Delicados y cremosos, los patés vegetales son una buena opción para preparar un bocadillo completo (añadiendo por ejemplo unas hojas de lechuga y unos dados de tomate o aguacate), un sándwich muy tierno o unas tostadas deliciosas, y también son fabulosos para añadir a cualquier tipo de pasta, ensaladas, arroces, etc. En este caso se pueden usar directamente o alargándolos con un poco de aceite, caldo o agua.

CON PROTEÍNAS A BASE DE TOFU

Los patés de tofu se equiparan a los de carne en el sentido que pueden solucionar un desayuno o una merienda cuando se necesita un aporte de proteína. Como ventajas, contienen menos grasas saturadas, son menos calóricos y, al ser el tofu una proteína “limpia”, sobrecargan menos los riñones y el hígado cuando se metabolizan.

Al tofu se le pueden añadir otros ingredientes en menor cantidad para lograr diferentes alternativas: finas hierbas, algas, níscales, shiitakes, champiñones, tomate y tofu-miso.

DE LEGUMBRES

El más famoso y consumido es el hummus árabe a base de garbanzos. Todas las versiones con sabores diferentes son perfectas para untar panes de pita y tosta-

das o para mojar tiras de verduras crudas, como zanahoria y apio. Igualmente, los garbanzos son una base excelente para todo tipo de patés, ya que cuando se trituran forman una pasta muy agradable para untar, como es el caso del paté de shiitakes.

Una de las últimas novedades es el paté de azukis, unas pequeñas judías rojas de sabor dulce que son muy digestivas y, a diferencia de otras legumbres, no generan flatulencias.

DE VERDURAS

Destacan por su ligereza y por el sabor de sus ingredientes. Los te-

nemos de berenjena, de alcachofa, de calçots, de remolacha y rábano, de calabaza y jengibre, de espárragos y de pimiento rojo, sin olvidar la clásica olivada, que únicamente contiene aceitunas negras o verdes y es perfecta para aderezar unas verduras al horno.

Mención aparte merece el de ajo negro, capaz de provocar una explosión de sabor en el paladar de difícil definición, ya que se trata del sabor umami, el más redondo de todos. Tras ser fermentado, el ajo no pica ni repite y este paté es ideal para elaborar salsas para ensaladas, condimentar arroces, untar tostadas o como sustituto del ajo blanco.

ESPECIALES Y DIFERENTES

El resultado que se logra al mezclar tomate seco con especias propias de la sobrasada es extraordinario. El paté se llama sabrosada y posee un paladar especiado e intenso.

[MAI VIVES. CONSULTORA DE NUTRICIÓN Y SALUD]



- 1] Paté de sobrasada vegana. Herbes de la Conca. 110 g
- 2] Hummus. Biogrà. 240 g
- 3] Paté de boletus. Vegetalia. 210 g
- 4] Paté de tofu y miso. Vegetalia. 210 g
- 5] Paté de alcachofa. Horta de Santa Clara. 110 g



- 1] Olivada negra. Molí de Pomerí. 140 g
- 2] Paté de algas. Veritas. 110 g
- 3] Mousse de ajo negro. Vegetalia. 100 g
- 4] Mousse de espinacas y piñones. Allos. 135 g
- 5] Paté de espárragos. Espiga. 120 g

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

www.lafinestrasulcielo.es

Aliméntate en positivo

La forma cómo te alimentas y tu estilo de vida influyen directamente en tu personalidad, tus emociones y tu energía vital.

Si comes de forma consciente y saludable y consumes alimentos ecológicos, aumentará tu autoestima y te sentirás mejor física y emocionalmente.

¿Por qué cuando no estamos a gusto con aspectos de nuestra personalidad o tenemos un conflicto con el entorno tendemos a comer alimentos insanos, que influirán negativamente no solo en la salud física, sino también en la percepción y gestión de los conflictos? Se trata de una cuestión de hábitos que hemos integrado, la mayoría de veces, de un modo no consciente porque no nos hemos detenido a observar y escuchar las señales de nuestro cuerpo, cuyo lenguaje es distinto al de la mente: mientras la mente se expresa verbalmente, el cuerpo posee otro lenguaje, que requiere atención plena.

ESCUCHA A TU CUERPO

Aunque parezca complicado es posible interpretar las sensaciones corporales y dar una respuesta negativa o positiva. Solo tienes que parar, observar, respirar, cerrar los ojos para calmar la mente y atender a las señales del organismo, que pueden ser desagradables o agradables, negativas o positivas. Y si no lo consigues, debes consultar y pedir ayuda profesional porque cuanto antes empieces a crear un diálogo fluido con el cuerpo, antes podrás sentir, conocer y elegir la energía que más te conviene.

OBJETIVO: MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA

La relación que se tiene con los alimentos debe ser positiva para disfrutar de una mejor calidad de vida. Para lograrlo, hay que entender y aceptar que el hecho de consumir un alimento que no es saludable llevará a comer otro alimento desaconsejado y así sucesivamente. Y lo mismo sucede al alimentarse de forma consciente y saludable con alimentos ecológicos: se incrementa la autoestima y aumenta la sensación de bienestar físico y emocional.

Poco a poco se van liberando toxinas, obstáculos corporales y mentales y otras acumulaciones negativas. Los tóxicos que se ingieren afectan negativamente la percepción de uno mismo y del mundo, y si el organismo está saturado de toxinas las respuestas inmunitarias estarán, obviamente, perjudicadas. En cambio, si moldeas tu energía vital y la alimentas en positivo, verás las dificultades como oportunidades para acercarte al equilibrio.

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

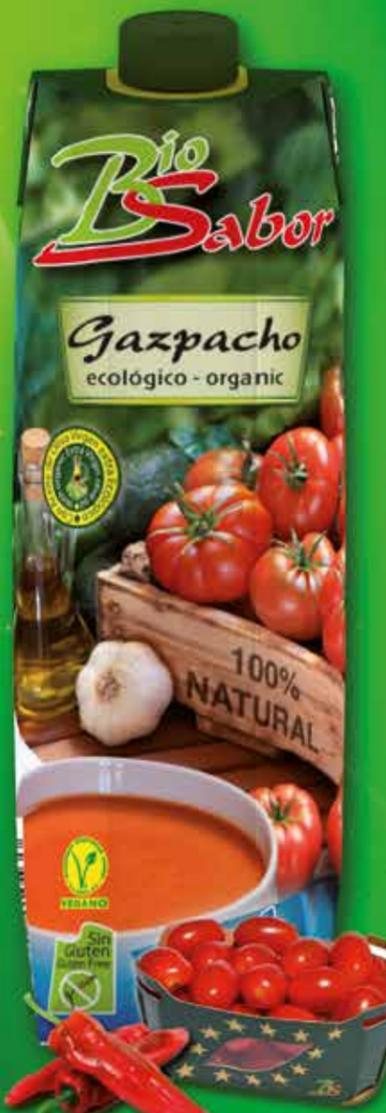
Smoothie de fresas y anacardo.
La receta en la app Veritas



BIOSABOR

Gazpacho

REALIZADO CON VERDURAS DE LA MAS ALTA CALIDAD DE PRODUCCIÓN PROPIA







B^{io}Sabor

Tlfn: 950 700 100
www.biosabor.com

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

▶ Fideos japoneses con tempeh y verduras. La receta en la app Veritas



La cena perfecta

El objetivo de la última comida del día es favorecer un descanso óptimo, que permita nutrir las células y restablecer la energía utilizada durante el día. Para lograrlo, procura cenar ligero, en un ambiente tranquilo y masticando bien y despacio. Si lo haces así, tendrás una buena digestión y te levantarás como nuevo.

SI ESTAMOS ATENTOS AL CUERPO, NOTAREMOS QUE CUANDO CENAMOS EN EXCESO, DEMASIADO TARDE O TOMANDO ALIMENTOS POCO SALUDABLES ES HABITUAL SUFRIR CIERTAS MOLESTIAS, COMO INSOMNIO, CANSANCIO AL LEVANTARNOS, SOBREPESO, ETC.

Martiko

SALMÓN AHUMADO MARTIKO ECO-BIO

Salmón *Salmo Salar* capturado siguiendo las estrictas normas de la acuicultura ecológica, en las frías aguas del norte, salado a mano y ahumado lentamente en madera de haya. En Martiko garantizamos el origen y selección natural de los peces, que viven en aguas con condiciones de pureza óptima y en grupos de densidad reducida.

Producto estrella dentro de nuestra gama especialidades, ideal para el consumidor que desea disfrutar del salmón ahumado con ese valor añadido que da su crianza en condiciones ecológicas garantizadas

¡Ahora con nuevo diseño con texto en braille y apertura abre fácil!

La teoría dice que la mejor cena es aquella que es ligera y suave, a la vez que nutritiva. Sin embargo, no siempre se lleva a la práctica, bien porque llegamos tarde a casa, con prisas, cansados y con pocas ganas de entrar en la cocina, o bien porque llegamos con tanta hambre, que picamos desordenadamente y acabamos haciendo una cena rica en calorías y grasas. Si estamos atentos al cuerpo, notaremos que cuando cenamos en exceso, demasiado tarde o tomando alimentos poco saludables, es habitual sufrir ciertas molestias, como insomnio, cansancio al levantarnos, aspecto ojeroso y apagado, retención de líquidos, estreñimiento, acidez, digestiones pesadas, flatulencias, sobrepeso, etc.

LA MEJOR HORA

Desde el momento en el que te acuestas el cuerpo empieza a descansar y las células del organismo comienzan a regenerarse. Contando que la digestión suele durar entre dos y tres horas, la cena debería ser a las ocho de la tarde si nuestra costumbre es ir a dormir sobre las once de la noche. Como esto no siempre resulta posible, la mejor opción es una cena ligera.

LO QUE SÍ PUEDES COMER

Una cena adecuada no admite excesos y en ella deben predominar los alimentos nutritivos, pero que no estén cargados de energía. Por ejemplo: una parte de verduras cocidas durante los meses fríos o crudas cuando hace calor; otra parte de proteína vegetal completa, como el seitán, el tofu o el tempeh o bien huevos o pescado; una pequeña parte de grasas saludables (aceites vegetales en frío, frutos secos o agua-

cate) y, de forma optativa, otra pequeña parte de cereales. Lo más recomendable es tomar los cereales en el desayuno y la comida, pero si no ha sido posible y los quieres incluir en la cena, escoge los más digestivos (como el cuscús, la quinoa, el mijo, el trigo sarraceno o el arroz bien cocido y nunca al dente) y en todos los casos en poca cantidad.

LO QUE NO DEBES TOMAR

La premisa fundamental es evitar siempre un exceso de comida. A partir de ahí, rechaza los azúcares; las frutas dulces, porque provocan sobrepeso si las añades a la cena; los cítricos, como la naranja o la mandarina porque dificultan el descanso; la carne roja, que cuesta bastante digerir y puede perjudicar la calidad del sueño; las recetas pesadas y ricas en grasas (margarinas, fritos, bollería), ya que sobrecargan el hígado y la vesícula; y lógicamente los estimulantes, como el café, el té o las bebidas de cola. Igualmente, es importante controlar la cantidad de féculas o cereales, ya que aportan demasiada energía y te resultará más difícil conciliar el sueño, y no pasarte con la sal porque provoca retención de líquidos.



- 1] Seitán fresco. Vegetalia. 250 g
- 2] Tempeh fresco. Veritas. 200 g
- 3] Tofu natural s/g. La Finestra sul Cielo. 200 g
- 4] Mix de trigo sarraceno y lentejas. Veritas. 250 g

WRAPS DE TEMPEH Y VERDURAS

Los wraps son una variante de los tacos o burritos mexicanos y puedes prepararlos con tus ingredientes favoritos.

Muy nutritivos, estos de tempeh y verduras se pueden comer fríos o calientes y son muy fáciles de llevar para comer fuera de casa.

INGREDIENTES

- 2 wraps de trigo sarraceno sin gluten
- 4 tiras de tempeh de garbanzos macerado con tamari
- 1 cebolla
- 1 pimiento
- Mousse de espinacas y piñones
- Germinados de guisantes
- 3 cucharadas pequeñas de panela
- 1 cucharada pequeña de vinagre balsámico de manzana
- Aceite de oliva virgen extra

ELABORACIÓN

- 1] Asa el pimiento y cuando esté frío, pélalo y córtalo en tiras. Reserva.
- 2] Corta la cebolla en láminas y sofríela en un poco de aceite. Cuando esté translúcida, añade la panela y el vinagre de manzana para caramelizarla.
- 3] Dora el tempeh a la plancha.
- 4] Unta los wraps con la mousse de espinacas y piñones, agrega las tiras de pimiento, el tempeh, la cebolla y los germinados de guisantes.



▶ La receta en la app Veritas

Consejos para frenar el uso de las pantallas

Los niños y adolescentes pasan horas frente al televisor, jugando con la tableta o chateando por el móvil, unos hábitos que fomentan el sedentarismo, que a su vez perjudica la salud. Es hora de revisar las costumbres diarias y conseguir que el tiempo frente a las pantallas se reduzca drásticamente.



Empecemos por la mala noticia: el sedentarismo es, junto con la mala alimentación, una de las amenazas más importantes para nuestra salud y las pantallas (televisor, móvil, tabletas) tienen mucho que ver, sobre todo a edades tempranas. La buena noticia es que podemos ahuyentar con facilidad dicha amenaza.

El primer paso es incluir la actividad física en el día a día, ya que permite mejorar el estado de salud cardiorrespiratorio, muscular y óseo, controlar el peso y reducir el riesgo de hipertensión, cardiopatías y diabetes. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), los niños y adolescentes de entre 5 y 17 años deberían realizar al menos 60 minutos de actividad física diaria de intensidad moderada a vigorosa para evitar los peligros del sedentarismo.

NO MÁS DE DOS HORAS SEGUIDAS

Los principales organismos internacionales recomiendan que entre los 5 y los 17 años no se pase más de dos horas al día seguidas delante de una pantalla y, entre los 0 y los 2 años, nada. No obstante, la realidad es bien distinta y según la encuesta "Mi primer dispositivo" (2018), elaborada por Norton by Symantec, los niños españoles de entre 5 y 16 años se pasan unas dos horas y media frente a una pantalla de móvil. Si a esto se suma el consumo de televisión y las horas que están sentados en la escuela, las cifras son escalofriantes.

La doctora Anna Puig, doctora en Ejercicio y Ciencias de la Salud de la Universidad de Bristol, avisa que "a estas

LO QUE INCULCAMOS A NUESTROS HIJOS E HIJAS, DE MANERA CONSCIENTE O NO, ESTÁ HIPOTECANDO SU SALUD FUTURA

edades se crean hábitos que te acompañan durante toda tu vida. ¿Cuántas veces vemos niños que pueden caminar pero que los llevan en cochecito? Haciendo esto, estamos creando el hábito de que hay que estar sentados."

DEPORTE Y BUENAS COSTUMBRES

El deporte (es decir, una actividad física sujeta a unas normas, como el fútbol o el voleibol) es una buena solución para combatir el sedentarismo, aunque es importante revisar los hábitos diarios. Según la doctora Puig, lo realmente importante es realizar algún tipo de actividad física que podamos mantener en el tiempo y que sea fácil de implementar en el día a día. Por ejemplo:

[Ir al colegio caminando. Si usamos el transporte público podemos bajar una parada antes de nuestro destino.

[Subir por las escaleras. Evita el ascensor y las escaleras mecánicas.

"Subir escaleras quema las mismas calorías por minuto que hacer spinning", dice la doctora Puig.

[Aparcar el cochecito cuanto antes mejor. La comodidad de los padres no puede ser más importante que la salud del pequeño.

[Hacer salidas activas. Aprovecha el fin de semana, que es cuando se produce el mayor consumo de pantallas, para disfrutar de la naturaleza y de los juegos en familia.

[Inculcar el hábito de levantarse cada 30 minutos. La doctora Puig afirma que "al estar sentados la actividad muscular es nula y el simple hecho de levantarse activa la musculatura".

[Quitar las pantallas de la habitación. Nada de televisión, ni consolas ni ordenadores ni móviles...

[No usar las pantallas como canguros. Tampoco son adecuadas para que el niño se distraiga de la comida.

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



Innovación y calidad en limpieza ecológica

Detergentes y limpiadores eco fabricados en España a base de jabonería natural. Elaborados con ingredientes vegetales 100% de origen natural y con certificación Ecocert. Máxima sostenibilidad y eficacia para tu hogar.



Protección solar: ¿por qué elegir un filtro físico?

En verano es imprescindible protegerse del sol, pero es igualmente importante elegir un fotoprotector ecológico con filtros físicos o minerales y rechazar los filtros químicos, habituales en los protectores no ecológicos y que interfieren en el sistema hormonal, provocan alergias, taponan la salida del sudor y contaminan los océanos.

La eficacia de un fotoprotector se mide por su factor de protección: es decir, el número de veces que incrementa el tiempo de defensa natural de la piel frente al eritema o enrojecimiento. Y para proteger de la radiación ultravioleta contiene unos filtros que pueden ser químicos (de origen sintético) o físicos (de procedencia mineral). Los primeros son los que usan la inmensa mayoría de protectores solares no ecológicos: penetran en la piel y precisan de una reacción química (absorben las radiaciones y las transforman en calor) para ser efectivos; de ahí que se apliquen 30 minutos antes de la exposición. En cambio, los filtros minerales actúan reflejando los rayos solares, ya que crean una pantalla física sobre la piel que protege inmediatamente.

NO PENETRAN EN LA PIEL

Al no penetrar en la dermis, los filtros físicos son perfectamente tolerados por las pieles más sensibles, a diferencia de los químicos, que pueden causar alergias y reacciones cutáneas, además de actuar como disruptores endocrinos (alteran la función hormonal), taponar la salida del sudor (para que no se elimine la crema, su composición incluye el ácido que contiene el sudor sintetizado en el laboratorio, lo que dificulta la sudoración) y provocar la deficiencia de síntesis de vitaminas, entre otros problemas.

[NURIA FONTOVA. PERIODISTA ESPECIALIZADA EN BELLEZA Y SALUD]

SON MUY EFICACES Y SEGUROS

Los protectores ecológicos certificados garantizan una elevada protección natural, junto con una hidratación extrema, porque sus pantallas minerales de alta tolerancia (óxido de titanio, óxido de zinc) protegen de los rayos UVA y UVB, mientras que el resto de sus ingredientes resguardan las células cutáneas de los efectos dañinos de los radicales libres, como el envejecimiento prematuro. Son los llamados filtros vegetales, que en realidad son los protectores naturales que usaban nuestros ancestros: aceite de sésamo, aceite de girasol, aloe vera, manteca de karité, aceite de coco, caléndula...

Al estar certificados por los diferentes organismos de control (Ecocert, Cosmos...), queda garantizado que no contienen nanopartículas y que sus fórmulas excluyen parabenos, aluminio, fenoxitanol, alcohol de síntesis, parafina, silicona, aceites minerales, derivados del petróleo como los PEG y los PPG, derivados de formaldehído... Unos componentes que sí suelen encontrarse en los protectores solares no ecológicos, que basan sus formulaciones en tres grandes (y nada recomendables) grupos químicos: las benzofenonas, los camcenos y los oxicinamatos.

RESPETAN LOS OCÉANOS

Asimismo, preservan el medio ambiente y no dañan a los animales acuáticos ni los fondos marinos, muy perjudicados por los filtros químicos de los fotoprotectores no ecológicos, que son los principales responsables del blanqueamiento de los corales.



- 1] Spray solar cara y cuerpo. 125 ml. Solar para niños. Biarritz. 100ml
- 2] Solar corporal. 90 ml. Solar rostro. 40 ml. Solar niño. 90 ml. Biogenera
- 3] Solar bebés. Accorelle. 100 ml
- 4] Solar. Accorelle. 100 ml
- 5] Solar. Jason
- 6] Solar facial. Biarritz. 50 ml

Combate el estrés naturalmente

Los síntomas del estrés (palpitaciones, nerviosismo, cansancio, irritación) son una respuesta fisiológica del organismo basada en la activación de las hormonas de las glándulas suprarrenales (adrenalina, noradrenalina, DHEA y cortisol). Dicha respuesta nos prepara para la acción, pero si el estrés se mantiene en el tiempo notaremos cansancio, desmotivación, insomnio e infecciones frecuentes por haber agotado nuestras glándulas suprarrenales.



RODHIOLA

Regula la acción de las glándulas suprarrenales y estimula la correcta secreción de sus hormonas, lo que permite superar la fatiga y la apatía que provoca un largo tiempo de estrés.



MAGNESIO

El estrés agudo hace que el organismo consuma una gran cantidad de este micronutriente, que al ser un gran relajante de la musculatura puede ayudar a aliviar posibles contracturas producidas por estrés.



AVENA

Las propiedades relajantes de la avenina contribuyen a mantener un estado de relajación sin provocar somnolencia y posibilitan alejar el estrés, a la vez que estimulan el sistema nervioso parasimpático.



VITAMINA C

Esta vitamina es un cofactor de la formación de las hormonas suprarrenales y su acción antioxidante permite frenar la oxidación extra que desencadena el estrés.

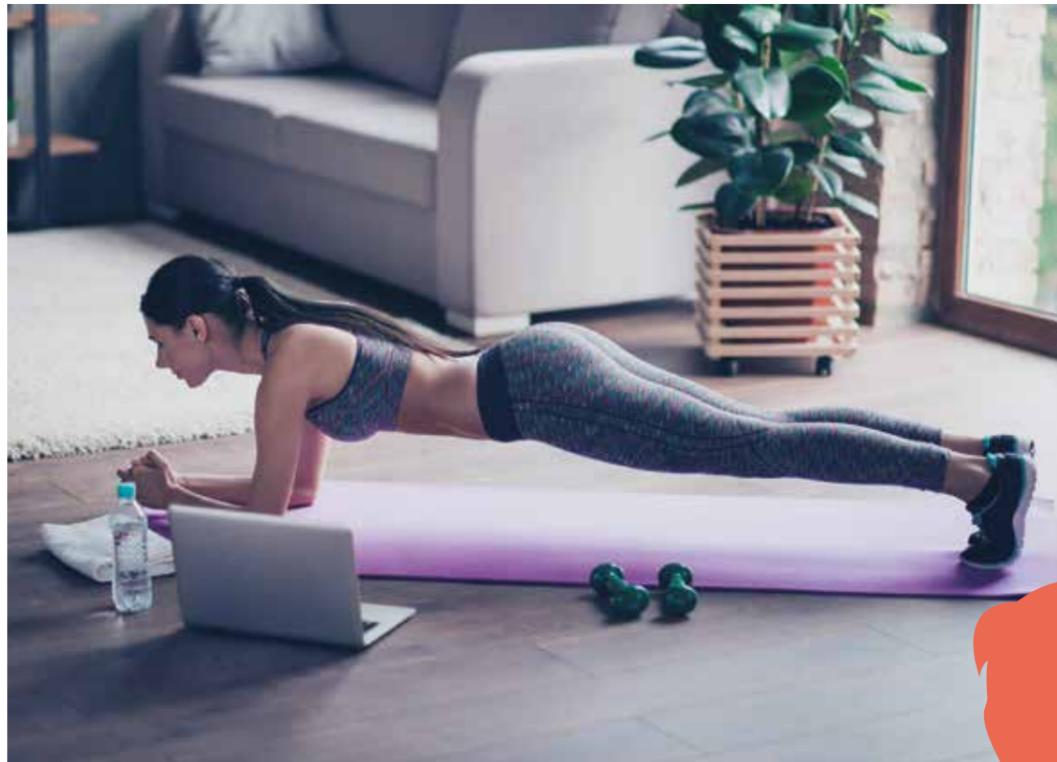
[MARTA MARCÈ. NATURÓPATA. martamarce.net]



- 1] Carbonato de magnesio. Ana María La Justicia
- 2] Vitamin Complex. El Granero. 30 cáps
- 3] Copos de avena. Biocop. 500 g

Tonifica tus brazos

Existen muchos ejercicios que puedes realizar tanto en casa como en el gimnasio para trabajar los diferentes músculos de los brazos y conseguir la fuerza y la forma que deseas. Solo necesitas unas pesas y unas gomas y, si eres constante, pronto notarás la diferencia.



EJERCICIOS CON PESAS

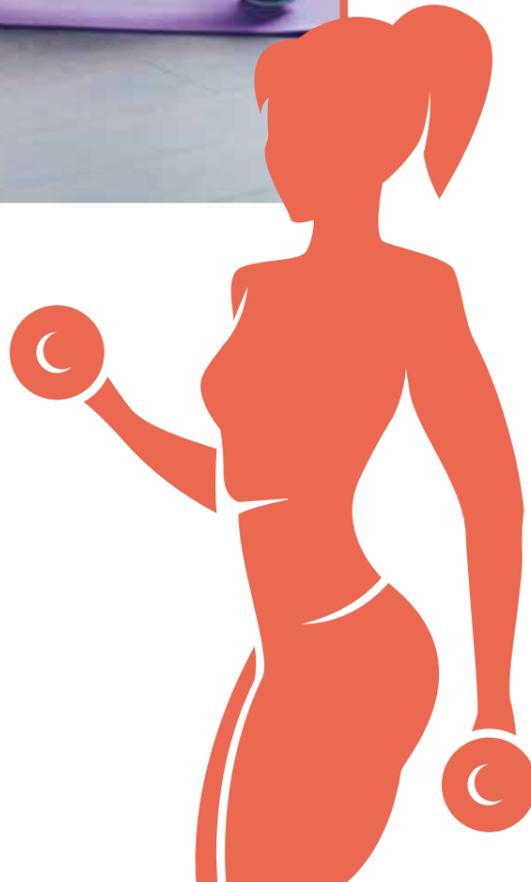
Elige unas pesas pequeñas o utiliza dos botellas de agua de litro y medio o dos litros. Repite varias veces cada ejercicio.

[1. Con la espalda bien recta, coloca los pies debajo de las caderas con una pequeña flexión de rodillas y sitúa los brazos a los lados con las palmas hacia arriba. Flexiona los codos hacia arriba llevando las manos a los hombros y vuelve a estirarlos.

[2. Para trabajar el hombro repite el ejercicio anterior, pero esta vez continua el recorrido de los brazos y cuando las manos estén a la altura de los hombros con los codos flexionados, estira hacia arriba los brazos, bájalos hasta los hombros y estíralos hacia las piernas.

[3. Partiendo de la misma posición, estira los brazos hacia los laterales y elévalos a la altura de los hombros, como si tuvieras unas alas y las movieras arriba y abajo.

[4. Túmbate boca arriba con las



piernas flexionadas y los pies apoyados en el suelo. Eleva los brazos rectos hacia el techo con las pesas juntas, abre los brazos hacia el suelo y antes de tocar el suelo súbelos de nuevo.

[5. Siéntate en el suelo flexionando las rodillas y sentándote encima de los talones. Eleva los brazos por encima de la cabeza y las pesas juntas, flexiona los codos hacia la espalda llevando las pesas hacia abajo como si quisieras tocar tu espalda con ellas y estira los brazos hacia el techo.

EJERCICIOS CON GOMAS ELÁSTICAS

[1. Ata la goma a una superficie un poco elevada, coge cada extremo con una mano, flexiona las rodillas y coloca los pies a la altura de la cadera y los brazos hacia

delante. Estira la goma hacia la espalda con los codos flexionados, lleva las manos al pecho y estira de nuevo.

[2. Con la goma en el mismo sitio, date la vuelta y ponte de espalda a la goma. Sitúa una pierna delante de la otra para mantener el equilibrio, coge los extremos de la goma con las manos y flexiona los brazos con las manos a la altura del pecho. Estira los brazos completamente y, a continuación, flexiónalos hacia la espalda.

[3. Pon la goma debajo de los pies y sujeta cada extremo con una mano. Con los brazos estirados hacia el suelo, levántalos completamente rectos hasta la altura del pecho y bájalos.

[4. Partiendo de la misma posición que en el ejercicio anterior, abre los brazos intentando lle-

varlos a la altura de los hombros como si tuvieras alas y vuélvelos a bajar.

FLEXIONES DE TRÍCEPS

Estírate boca abajo en posición de plancha. Realiza una flexión llevando el pecho hacia el suelo y flexionando los codos, estira los brazos y eleva el pecho de nuevo. Si te resulta muy difícil, en lugar de apoyarte solo con los pies, haz las flexiones apoyando las rodillas en suelo.

[CAROL NOGUERO, responsable de contenidos Grup Duet]



“La educación nutricional tendría que ser obligatoria en las escuelas”

Carla Zaplana, dietista-nutricionista especialista en alimentación plant-based



Carla es una gran defensora de la alimentación basada en productos vegetales y lo más limpia posible, con la mínima cantidad de aditivos y altas sustancias que, según ella, generan toxicidad en el cuerpo. Acaba de presentar el libro *Come limpio. Alimentación para el cuerpo, la mente y las emociones* (Urano).

¿DE DÓNDE VIENE TODO TU INTERÉS POR LA ALIMENTACIÓN LIMPIA?

Mis abuelos tienen una casa en Moll de Peralada y ahí pasaba muchos fines de semana y muchos veranos y tenía mucho contacto con los alimentos reales: recuerdo subir a los árboles, arrancar la fruta y comerla allí mismo. Después estudié la carrera de Dietética y Nutrición, pero lo que más me llevó a la comida limpia fue irme a los Estados Unidos y ver como se alimentaba la gente allá (los lineales de los supermercados están llenos de alimentos procesados) o las colas de coches frente a hamburgueserías a las siete de la mañana. Creo que una alimentación lo más limpia posible puede ayudar a curar toda esta epidemia de sobrepeso, obesidad, cardiopatías o diabetes que estamos sufriendo.

DESPUÉS DE LOS BATIDOS VERDES Y LOS SUPERALIMENTOS, AHORA EXPLICAS TU FILOSOFÍA ALIMENTARIA.

Se trata de buscar los orígenes de los alimentos y comer lo más natural posible, sin procesados, para que puedas tener mejores digestiones y sentirte con más energía y vitalidad. Pero es una alimentación 100% basada en vegetales: cada cual tiene que encontrar su mejor manera. Que yo practique esta alimentación no quiere decir que sea adecuada para todo

el mundo. Lo más importante es comer limpio: dejar los procesados, los azúcares y las harinas refinadas y todos los alimentos que pueden ser causa de alergias o hipersensibilidad.

¿PARA TI QUÉ PAPEL TIENE LA PROTEÍNA ANIMAL?

No es una fuente esencial, es optativa. Con una alimentación rica en legumbres, semillas, frutos secos o ciertos cereales también podemos obtener la proteína diaria necesaria.

¿QUÉ CONSIDERACIONES TIENEN QUE TENER EN CUENTA LOS VEGETARIANOS ESTRICTOS?

Con cualquier tipo de alimentación lo primero que tenemos que hacer es conocernos y saber qué necesita el cuerpo. En todo tipo de alimentación es bueno tener una buena educación nutricional y saber cómo estructurar las comidas para cubrir todas las necesidades. Creo que la educación nutricional tendría que ser una de las asignaturas obligatorias en todas las es-

cuelas. Los vegetarianos tienen que tener mucho en cuenta la vitamina B12 y tienen que tomar suplementos o comer alimentos fortificados.

¿PARA COMER BIEN HACE FALTA UN NUTRICIONISTA?

Hoy en día hay tanta confusión que sí es bueno poder resolver dudas y tener un buen asesoramiento. Dicho esto, si uno come lo más natural posible y con variedad de nutrientes puede estar saludable; no todo el mundo tiene que pasar por el médico para estar sano. Ahora bien, sí que tienes que ir si no te encuentras bien o si ves que hay algo que falla: antes de automedicarte consulta a un profesional que te pueda orientar.

HEMOS PASADO DE CONSIDERAR LOS ALIMENTOS COMO SIMPLE GASOLINA A CONSIDERAR QUE LO PUEDEN CURAR TODO. ¿CÓMO LO VES?

Estoy en un punto medio. La comida no solo es gasolina; no son lo mismo 1.000 kcal de chocolate

que 1.000 kcal de verduras, fruta, legumbres o cereales, porque estos te aportarán muchos más nutrientes. La comida aporta otros muchos beneficios y creo mucho en Hipócrates cuando decía aquello de que el alimento sea tu medicina. Llevar una alimentación y un estilo de vida saludables te ayudará a prevenir ciertas condiciones de salud.

¿QUÉ PIENSAS DE LA ALIMENTACIÓN ECOLÓGICA?

Para mí es una garantía que no se han utilizado productos químicos. Todo lo que ponemos en el cuerpo tiene un efecto y cuanto menos químicos, mejor, porque acaban creando toxicidad en nuestro cuerpo. Tanto como sea posible, recomiendo productos ecológicos.

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

La panadería Biocop, sabrosa, saludable y muy práctica

Los **NUEVOS panes de molde Biocop** son tiernos y sabrosos, **fuentes de fibra**, elaborados con **trigo de espelta integral, levadura de masa madre y aceite de girasol**. Cortados en rebanadas, listas para consumir y llevar a cualquier parte como desayuno, en deliciosas tostadas o para apetitosos sándwiches. Envasados en prácticas bolsas con clip de cierre para su máxima conservación.

Las **piadinas de trigo de espelta Biocop** son ricas, nutritivas y fáciles de comer en todo momento, ofreciendo múltiples posibilidades culinarias.

biocop.es



¡Nuevos y deliciosos!

Ideales para comida rápida, desayuno, snack o aperitivo

Pollo ecológico: sabor y salud

La carne de pollo criado de manera ecológica es tierna, melosa y rica en minerales y grasas saludables. Unas características opuestas a las de la carne de pollo no ecológico, que apenas tiene sabor y suelta una gran cantidad de agua al cocinarla, además de ser menos nutritiva.

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.



El origen de las muchas diferencias entre el pollo ecológico y no ecológico se encuentra en las condiciones de vida y alimentación de los animales. Para empezar, la avicultura ecológica elige razas de crecimiento lento y los pollos se sacrifican a partir de la edad mínima de 81 días, mientras que las aves no ecológicas se envían al matadero a las seis semanas de vida (42 días).

Durante ese tiempo los animales ecológicos viven en alojamientos muy ventilados e higiénicos (con mucha luz natural y salidas al exterior) y se alimentan principalmente de cereales ecológicos. En cambio, los pollos no ecológicos suelen criarse en grandes naves bajo condiciones de hacinamiento extremo, con limitaciones para su movilidad, iluminación artificial para potenciar la alimentación, mínimas horas de sueño y, a menudo, están alimentados con formulaciones nutritivas elaboradas a base de cereales de origen transgénico (maíz y soja), suplementos de minerales y proteína proveniente de harinas de pescado, sangre y carne.



NATURATTIVA CREE EN UNA FILOSOFÍA DE PRODUCCIÓN ORGÁNICA, DONDE EL RESPETO POR EL MEDIO AMBIENTE Y LA PRODUCCIÓN CONSCIENTE SE COMBINAN CON EL GRAN SABOR Y LA PROMESA DE CALIDAD DE UN VERDADERO HELADO ITALIANO. NUESTROS PRODUCTOS SON DE ORIGEN VEGETAL Y ELABORADOS CON INGREDIENTES ORGÁNICOS, PARA MINIMIZAR LA EXPLOTACIÓN DE LOS RECURSOS NATURALES DE NUESTRO PLANETA.

NATURATTIVA
Tel. +39 051 6086800 - info@naturattiva.com

NO SUELTA AGUA NI SE ENCOGE AL COCINARLA

La carne de pollo es baja en grasas y rica en proteínas, lípidos, vitaminas y minerales. Da mucho juego en la cocina y, si se prepara a la plancha o al horno y sin piel, es perfecta para las dietas de control de peso. Si evaluamos su composición nutricional (Cömert et al., 2016) vemos

diferencias según la pieza (pechuga o muslo, sin piel) y el sistema productivo (ecológico o no ecológico); siendo en la parte magra de la pechuga donde hay un mayor contenido de materia seca, minerales totales y proteína (tabla 1). Continuando con la comparación, los resultados demuestran que 100 g de pechuga de pollo ecológico poseen un 4% más de

proteína, más de un 54% de minerales totales y casi un 10% más de materia seca. Por su parte, el muslo de pollo ecológico aporta un 10% más de proteína, un 46% más de minerales totales y casi un 6% más de materia seca. Así, el ecológico tiene menos agua (por lo que apenas se encoge cuando se cocina), más minerales y más proteínas.

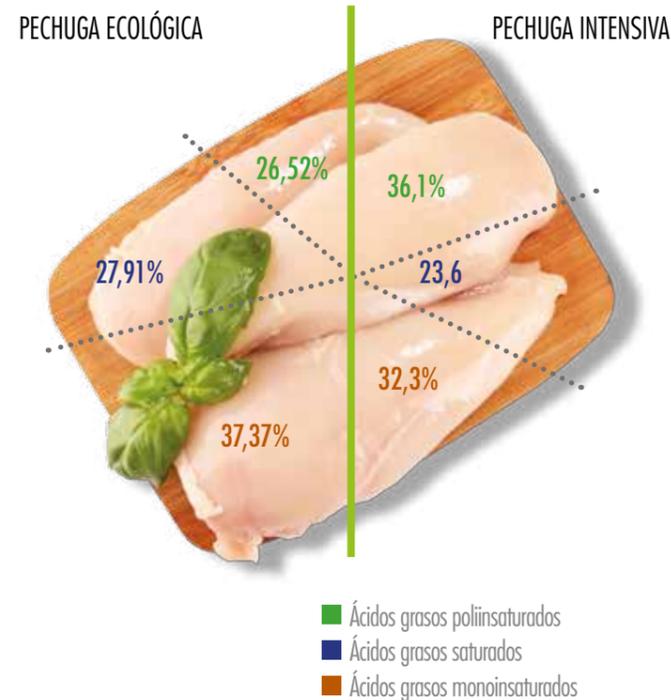
Tabla 1. Materia seca, minerales y proteína en pechuga y muslo de pollo ecológico y no ecológico

	Pechuga			Muslo		
	Materia seca (%)	Minerales totales (%)	Proteína (%)	Materia seca (%)	Minerales totales (%)	Proteína (%)
Pollo ecológico	26.83	2.40	23.89	24.57	1.70	19.89
Pollo no ecológico	24.17	1.10	22.95	23.10	0.91	17.82

Figura 1. Ácidos grasos saturados, monoinsaturados y poliinsaturados en pechuga ecológica y no ecológica.

APORTA GRASAS SALUDABLES

La calidad de los ácidos grasos de la carne de pollo va ligada a la alimentación del animal. Por ese motivo, la grasa de la pechuga no ecológica posee un 36.1% de ácidos grasos poliinsaturados, debido a la presencia de harinas de pescado en el pienso que toman los pollos no ecológicos. En cambio, la pechuga ecológica posee una importante fracción de grasa saludable: un 37.37% de ácidos grasos monoinsaturados (figura 1).



MÁS INFORMACIÓN

[Castellini, C.; Mugnai, C.; Dal Bosco, A. 2002. Effect of organic production system on broiler carcass and meat quality. Meat Sci. 60:219-225.
 [Cömert, M.; Sayan, Y.; Kirkpınar, F.; Bayraktar, O.H.; Mert, S. (2016). Comparison of Carcass Characteristics, Meat Quality, and Blood Parameters of Slow and Fast Grown Female Broiler Chickens Raised with Organic and Conventional Production Systems. Asian-Australasian journal of animal sciences, 29(7): 987-997.
 [Polson, S.; Fanatico, A. (2002). Which Bird Shall I Raise: Genetic Options for Pastured Poultry Producers: Meat-type Chickens and Turkeys. American Pastured Poultry Producers Association, 11 pp.

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

Los pesticidas influyen en las alergias alimentarias

Utilizados como pesticidas en el cultivo de frutas y verduras y para la cloración del agua, los diclorofenoles se relacionan con la creciente incidencia de alergias alimentarias.



Los autores de la investigación Alergias alimentarias asociadas a la exposición a pesticidas diclorofenoles (Montefiore Medical Center, Nueva York, 2012) afirman que los estudios epidemiológicos apoyan la hipótesis que la reducción a la exposición a microorganismos en la sociedad occidental promueve la atopia. Para evaluar la asociación entre la exposición a los pesticidas (representados por los diclorofenoles) y la sensibilización alérgica se analizó una muestra de 2.211 personas de más de seis años de edad y se consideró que la exposición a diclorofenoles era "alta" si sus niveles en orina estaban en el 75.º percentil o sobre él.

Los resultados mostraron que la sensibilización a uno o más alérgenos alimentarios era más común en aquellas personas expuestas a dos metabolitos de los diclorofenoles. Después de un ajuste multivariable, los niveles de diclorofenol en orina en el percentil 75.º o sobre él estaban asociados con la presencia de una sensibilización alimentaria. Así, se concluyó que los niveles más altos de diclorofenoles en orina están asociados a la presencia de sensibilización a los alimentos en la población general de Estados Unidos. Por tanto, un excesivo uso de diclorofenoles puede contribuir a la creciente incidencia de alergias alimentarias en las sociedades occidentales.

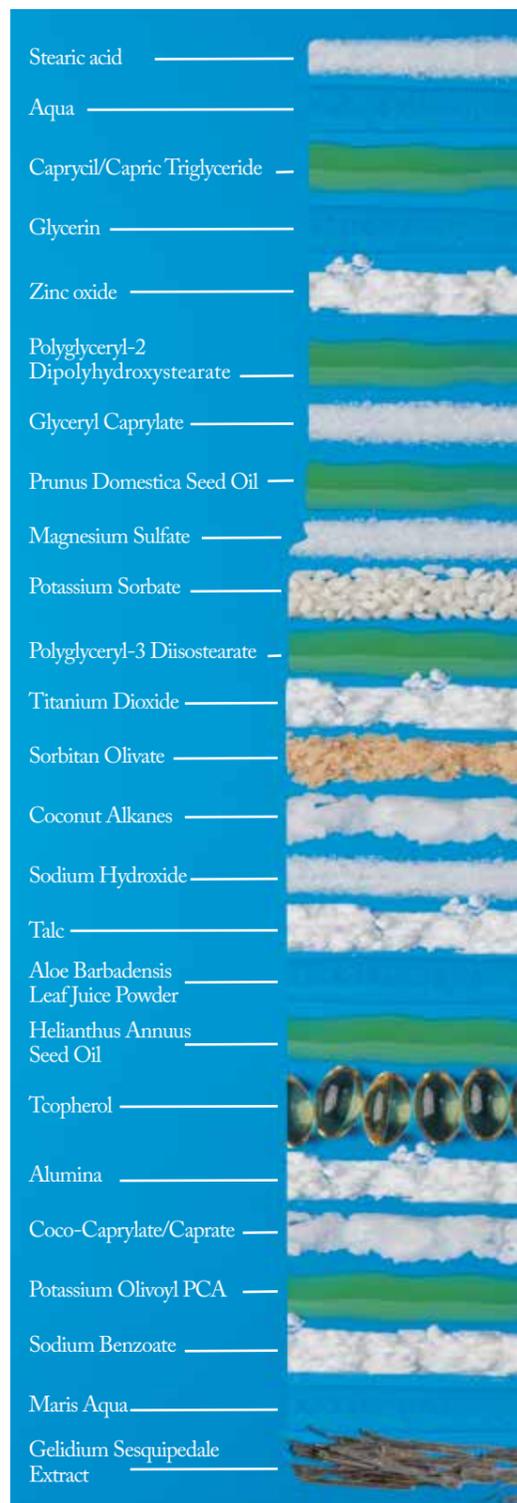
A este respecto, la investigadora principal, Elina Jerschow, comentaba en un artículo sobre este estudio (Science Daily, Dichlorophenol-containing pesticides linked to food allergies, study finds; Chemical also used to chlorinate tap water <http://www.sciencedaily.com/releases/2012/12/121203081621.htm>) que, frente a otras vías de exposición (como el agua contaminada con el pesticida), "otras fuentes de diclorofenol, tales como las frutas y verduras tratadas con estos pesticidas, pueden tener un mayor papel en causar alergias alimentarias".

MÁS INFORMACIÓN

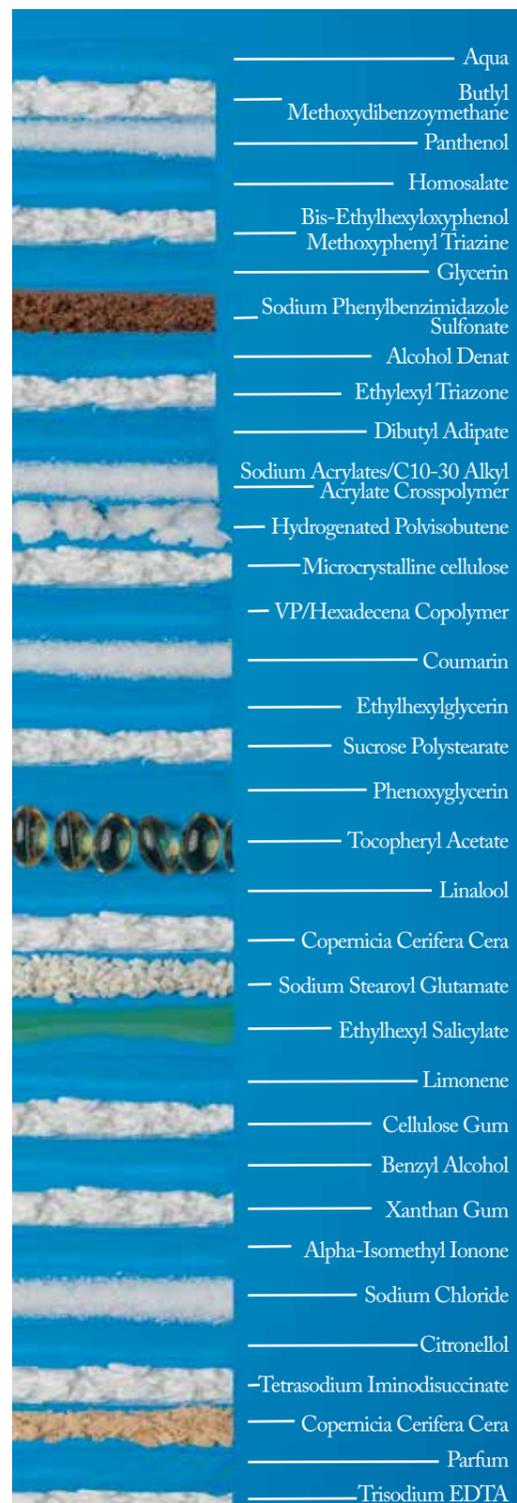
Annals of Allergy, Asthma and Immunology 2012; DOI: 10.1016/j.anaai.2012.09.005
 Dichlorophenol-containing pesticides and allergies: results from the US National Health and Nutrition Examination Survey 2005-2006
 Elina Jerschow, Aileen P. McGinn, Gabriele de Vos, Natalia Vernon, Sunit Jariwala, Golda Hudes, David Rosenstreich [http://www.annallergy.org/article/S1081-1206\(12\)00671-0/abstract](http://www.annallergy.org/article/S1081-1206(12)00671-0/abstract)

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

ECOLÓGICO SOLAR ALGA MARIS



NO ECOLÓGICO SOLAR MARCA REFERENTE DEL SECTOR



Solar Alga Maris

El solar con certificación ecológica Alga Maris se elabora a partir de agua de mar (Maris Aqua), libre de alcohol, a diferencia de uno no ecológico, que contiene agua, sal (Sodium chloride), glicerina y alcohol.

No obstante, la gran diferencia reside en los filtros. El solar Alga Maris combina dos filtros minerales (Zinc Oxide, Titanium Dioxide), mientras que el no ecológico utiliza seis filtros químicos (Homosalate, Butyl Methoxydibenzoylmethane, Ethylhexyl Salicylate, Bis-Ethylhexyloxy phenol Methoxyphenyl Triazine, Ethylhexyl Triazone, Sodium Phenylbenzimidazole Sulfonate). Los filtros minerales producen una barrera física protectora entre el sol y la piel. Actúan como un espejo reflejando los rayos UV. Tienen una efectividad inmediata a altas temperaturas; son fotoestables. Además, como su origen es natural, son biodegradables, no contaminan el medio acuático y no son ecotóxicos. Por el contrario, los filtros químicos, al entrar en contacto con la piel producen unas reacciones fotoquímicas, absorbiendo los rayos UV y modificándolos para minimizar su impacto. Estos

filtros pueden perder su efectividad si el producto está expuesto a altas temperaturas, ya que no es fotoestable, y actúan después de 20 o 30 minutos de su aplicación. Sobre el impacto medioambiental, como su origen es sintético, no es biodegradable y puede ser ecotóxico y perjudicial para el medio ambiente.

Otra diferencia son los emolientes. La crema de Alga Maris utiliza una combinación de emolientes de origen vegetal (Caprylic/Capric Triglyceride, Coconut Alkanes, Coco-caprylate/Caprate, potassium Olivoyl PCA, Polyglyceryl-3, Diisostearate), además de aceites vegetales como el de girasol o el de coco. Está libre de aceite mineral o parafinas, conservantes y perfumes. Sin embargo, los del protector solar no ecológico son emolientes sintéticos (Dibutyl Adipate), polímeros (VP/Hexadecene Copolymer, Sodium Acrylates/C10-30, Alkyl Acrylate Crosspolymer) y cera carnauba. Y utiliza aceite sintético (Hydrogenated Polyisobutene), conservantes sintéticos (Ethylhexylglycerin, Phenoxyethanol) y perfumes sintéticos y alérgenos (Parfum, Linalool,

Limonene, Benzyl Alcohol, Alpha-Isomethyl Ionone, Citronellol, Coumarin).

Respecto a los emulsionantes, la fórmula del solar de spray Alga Maris contiene una combinación de emulsionantes de origen vegetal (Polyglyceryl-2 Dipolyhydroxystearate, polyglyceryl-3 Diisostearate), así como un estabilizante (Glycerol Caprylate). En la fórmula no ecológica se encuentran emulsionantes (Sucrose Polystearate, Sodium Stearoyl Glutamate), antiestáticos (Panthenol), estabilizantes (Cellulose Gum, Xanthan Gum, Microcrystalline Cellulose) y agentes quelantes (Tetrasodium Iminodisuccinate, trisodium EDTA).

Finalmente, el antioxidante que utiliza el solar Alga Maris es el extracto de alga gorria (Gelidium Sesquipedale Extract), un extracto del alga roja de la costa vasca que neutraliza los radicales libres protegiendo las células de la piel. Además, tiene propiedades altamente oxidantes, unas cinco veces más que la vitamina C pura, y la vitamina E Tocopherol. En cambio, el solar no ecológico utiliza Tocopheryl Acetate.



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

Brócoli germinado: fuente de vitalidad y energía

El germinado de brócoli es un alimento vivo y repleto de nutrientes esenciales que destaca por sus propiedades alcalinizantes, desintoxicantes y depurativas. Por ello, es especialmente interesante consumirlo en primavera, cuando el organismo se despierta y necesita de una limpieza interior para expulsar las toxinas acumuladas durante el invierno.

Los germinados contienen una extraordinaria concentración nutritiva debido a que son el germen de una futura planta. Se trata de un alimento “en proceso de desarrollo” rico en nutrientes fácilmente asimilables, y al comerlos el organismo recibe una dosis extra de energía y vitalidad. Por eso están indicados para todas las edades y en cualquier tipo de alimentación, aunque es aconsejable que provengan de semillas de cultivo ecológico, libres de sustancias químicas. Asimismo, contienen gran cantidad de antioxidantes (vitamina C), vitaminas del grupo B (ácido fólico o vitamina B9), minerales (hierro, zinc, calcio y magnesio), aminoácidos esenciales y clorofila. De hecho, añadiendo únicamente unos 30 g de brotes de brócoli a nuestra dieta, estamos ingiriendo el 15% de la cantidad diaria recomendada de vitamina C, un 4% de la fibra y un 2% del calcio.

Durante la germinación, el sulforafano que contiene el brócoli aumenta entre diez y veinte veces respecto al del brócoli completamente desarrollado. El sulforafano es un fitoquímico reconocido por su eficacia frente a los radicales libres y posee propiedades altamente antioxidantes.

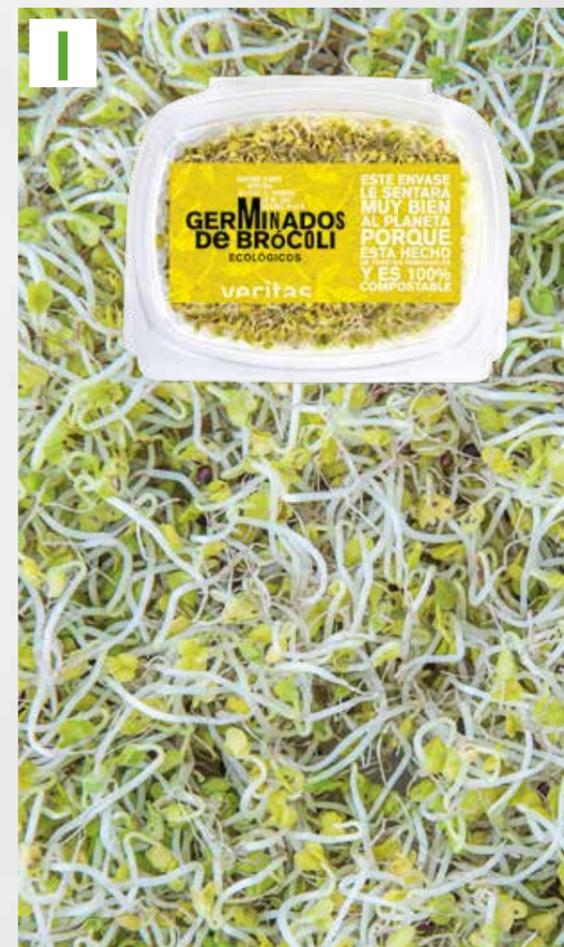
A causa de su elevado contenido en clorofila (rica en magnesio y con una estructura similar a la hemoglobina), los brotes de brócoli tienen propiedades alcalinizantes y antianémicas. Son más digestivos que la semilla entera o el alimento maduro y también tienen propiedades antibacterianas porque sus enzimas se multiplican hasta 100 veces durante la germinación. De hecho, algunos estudios demuestran que consumir brotes de brócoli diariamente durante al menos dos meses ayuda a combatir de manera significativa las úlceras causadas por bacterias.

ANTIOXIDANTE, ALCALINIZANTE Y ANTIBACTERIANO

Según algunos estudios,* el germinado de brócoli puede ayudar a combatir la exposición a los contaminantes medioambientales. Igualmente, contribuye a la eliminación de toxinas porque ejerce una acción depurativa, es un gran regulador intestinal por su elevado contenido en fibras insolubles y, gracias a su bajo aporte de calorías, es ideal para las dietas de adelgazamiento.

EN LA COCINA

Para asimilar sus propiedades al máximo es recomendable consumir el brócoli germinado crudo, ya que no es necesario cocerlo. Se puede comer directamente aliñado con un poco de vinagre de manzana y un buen aceite o añadirlo a batidos, zumos verdes, ensaladas, bocadillos, creps o cremas frías. Tiene un sabor muy suave y para que conserve su textura crujiente hay que guardarlo en el frigorífico en su propio envase, en el que se conserva entre una y dos semanas.



MÁS INFORMACIÓN

[* <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24913818> (Rapid and sustainable detoxification of airborne pollutants by broccoli sprout beverage: results of a randomized clinical trial in China)

Tofu: proteínas de alto valor biológico

El tofu natural permite convertir cualquier plato de verduras, cereales, ensaladas, etc. en una combinación nutricional muy completa, gracias a su alto contenido en proteínas de alto valor biológico y su bajo aporte de grasas, que además son saludables (mono y poliinsaturadas).

2



Elaborado a partir de habas de soja licuadas, su aspecto es muy parecido al del requesón y tiene una textura y un sabor muy suaves y agradables. Se trata de una muy buena alternativa a la carne, con la ventaja de que tiene menos grasa y de que su producción acarrea muchos menos costes ambientales. Y es importante elegirlo ecológico para tener la seguridad de que no proviene de semillas modificadas genéticamente.

ES RICO EN NUTRIENTES

No solo posee una gran cantidad de proteínas, sino que el organismo las asimila muy bien por su excelente combinación de aminoácidos esenciales. También aporta elevadas dosis de vitaminas del grupo B (que refuerzan el sistema nervioso) y minerales (como calcio, hierro, fósforo y magnesio). Además, es rico en lecitina, una grasa saludable que ayuda a controlar el colesterol y fortalece el cerebro.

FORTALECE LOS HUESOS Y REDUCE EL COLESTEROL

Comer tofu ayuda a la regeneración del sistema esquelético. Por un lado, por su contenido en calcio, y por otro, porque los fitoestrógenos pueden contribuir a prevenir la osteoporosis. Dicha afección (que provoca que el hueso se vuelva poroso) es muy frecuente y resulta

más común en mujeres peri y postmenopáusicas, lo que implica un mayor riesgo de fractura ósea respecto a los hombres. Igualmente, diversos estudios científicos de la FDA (Administración de Alimentos y Medicamentos de los Estados Unidos) indican que consumir 25 g de proteína de soja al día ayuda a reducir el colesterol total y el LDL (entre el 2% y el 7%). Por ello, previene la aterosclerosis y la enfermedad coronaria.

EN LA COCINA

Es un alimento neutro al que hay que añadir sabor para darle un poco de vida. Posee una consistencia porosa, que facilita que absorba el aroma de otros alimentos, especias, hierbas y condimentos. Es importante hervirlo previamente y marida bien con el shoyu, el tamari y el miso, además de con especias orientales y plantas aromáticas. Se puede combinar con muchísimos ingredientes en multitud de preparaciones: a la plancha, en wok, frito, marinado en ensaladas, triturado para rellenos o troceado en sopas, guisos, estofados, revueltos... Y es perfecto para utilizarlo como base en patés vegetales y croquetas.

DISFRUTA DE LOS PLATOS PREPARADOS COCINADOS EN NUESTRA CASA.



ENSALADA DE LENTEJAS



ENSALADA DE PASTA



CANELONES DE VERDURAS



CANELONES DE POLLO



CROQUETAS DE BRÓCOLI



CROQUETAS DE POLLO



ESCALIBADA



MACARRONES BOLOÑESA



PAELLA CON VERDURAS



PASTA WOK CON VERDURAS



PIMIENTO ASADO



QUINOA CON VERDURAS



RISOTTO DE TRIGO SARRACENO



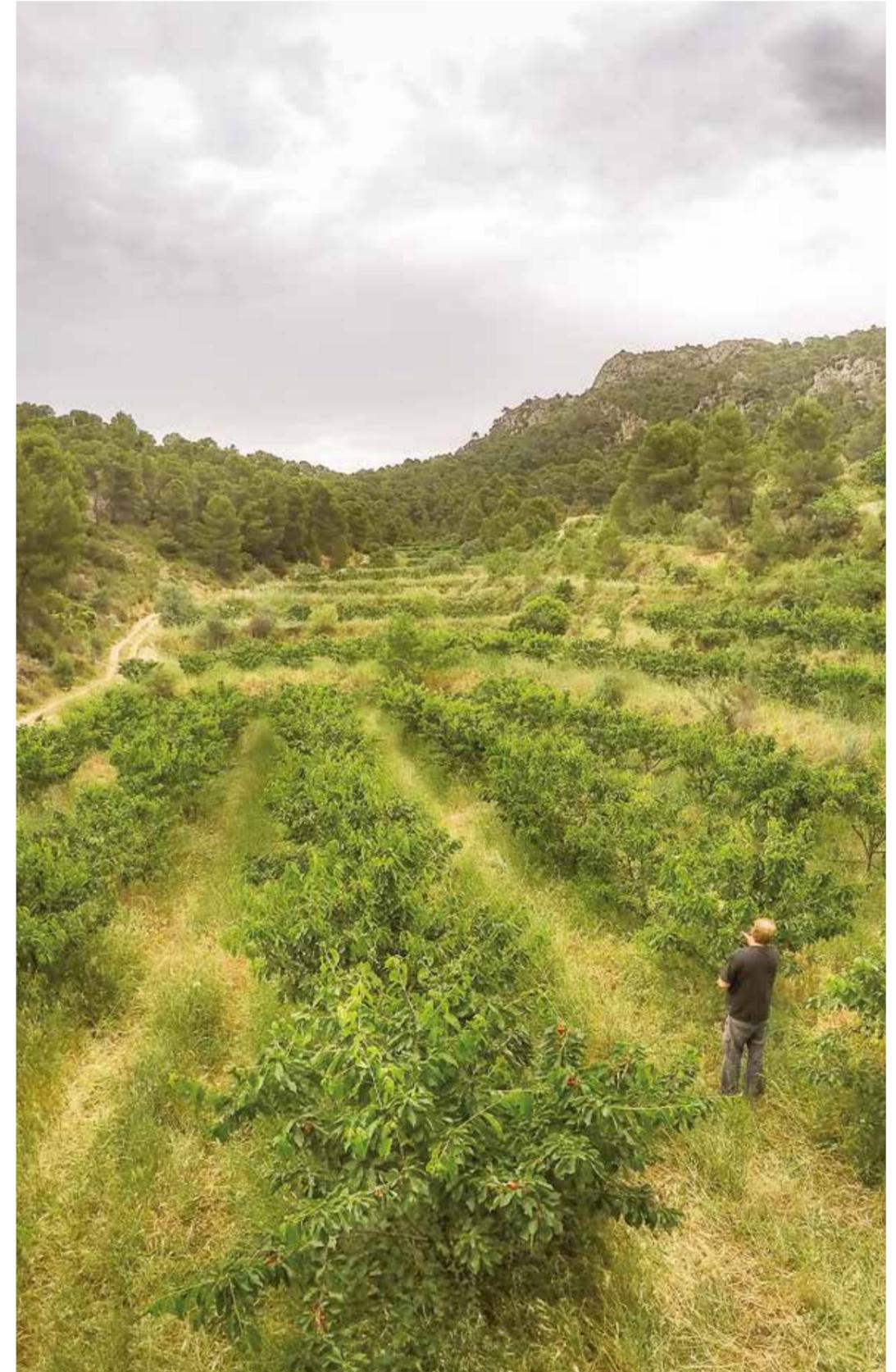
TOFU BRASEADO

CUINA veritas

“EN LOS 30 AÑOS QUE LLEVAMOS CULTIVANDO CEREZOS HEMOS VISTO TODO TIPO DE CONDICIONES Y ACCIDENTES METEOROLÓGICOS. DE HECHO, NO HAY TEMPORADA EN LA QUE NO SE PRESENTE ALGUNA PEQUEÑA O GRAN ‘CATÁSTROFE’, YA QUE ES UNA FRUTA MUY DELICADA QUE PUEDE VERSE AFECTADA POR CUALQUIERA DE LAS CIRCUNSTANCIAS HABITUALES EN PRIMAVERA: LLUVIA, GRANIZO, VIENTO... VIVIMOS MIRANDO AL CIELO Y A LAS PREDICCIONES”

Observando el cielo

Las cerezas ecológicas más frescas, dulces y crujientes ya están en nuestras tiendas, a las que llegan apenas un día después de haber sido recogidas del árbol en su punto exacto de madurez.



“En los 30 años que llevamos cultivando cerezos hemos visto todo tipo de condiciones y accidentes meteorológicos. De hecho, no hay temporada en la que no se presente alguna pequeña o gran ‘catástrofe’, ya que es una fruta muy delicada que puede verse afectada por cualquiera de las circunstancias habituales en primavera: lluvia, granizo, viento... Vivimos mirando al cielo y a las predicciones”. Así resume Ramon Flotats, nuestro proveedor de cerezas, la esencia del cultivo de esta fruta exquisita, que él cuida de forma ecológica y sostenible, renunciando a las ventajas que ofrecen los productos químicos en el cultivo no ecológico, como el atemperamiento de la maduración, la protección frente a los efectos de la lluvia, los fungicidas y plaguicidas sistémicos o el engorde con abonos de síntesis.

COMPROMISO CON LA COMUNIDAD Y EL ENTORNO

“Hace años que decidí reconvertir los cultivos a ecológico porque vi que era el futuro, tanto para el planeta como para el agricultor de proximidad. La distribución no ecológica está llena de intermediarios que le van quitando valor al producto y dificulta que los pequeños agricultores podamos salir adelante”. Ramon apuesta por la producción de una fruta de calidad, pero también por el cuidado del medio ambiente, además de preocuparse por dar trabajo a gente de la zona: casi la mitad del importe bruto de venta se redistribuye entre los trabajadores y son absolutamente respetuosos con las personas, las cotizaciones sociales y el salario digno. “En este aspecto, es fundamental la relación con Veritas;



juntos planificamos la temporada y acordamos un precio, que es el mismo durante toda la campaña”. La finca está certificada por el CCPAE (Consejo Catalán de la Producción Agraria Ecológica) y solo utilizan fertilizantes orgánicos y minerales naturales: “Así explotamos menos la tierra, reducimos la huella de carbono y fomentamos el crecimiento de especies vegetales, colonias de insectos beneficiosos y fauna insectívora asociada”.

RECOGIDA DIARIA

Flotats heredó de su padre una pequeña parcela de 100 cerezos y con gran esfuerzo y dedicación ha construido un hermoso proyecto en los campos de La Torre de l’Espanyol, en Tarragona. En Cherrico, las cerezas crecen rodeadas

de bosques en antiguos bancales definidos por paredes de piedra, típicos de La Ribera d’Ebre. Se cosechan de forma temprana, gracias al microclima de la zona (entre el clima marino y el continental), que presenta unos inviernos suficientemente fríos y una pronta entrada en temperaturas, que permiten su cultivo.

Cada mañana se seleccionan y recolectan a mano únicamente las piezas que están a punto y “pasamos por el árbol tantas veces como sea necesario”, recalca Ramon. Una vez recolectadas, eligen las de máxima calidad y las envían esa misma tarde al almacén de Veritas para que puedan estar a la venta al día siguiente. “La cereza es una fruta que requiere de tiempos cortos y si queremos lograr un producto excepcional el ciclo debe ser muy rápido”.

SUPERFRUTA DE PRIMAVERA

Desintoxican, previenen el envejecimiento, regulan el tránsito intestinal, reducen la inflamación muscular... Los beneficios de las cerezas son innumerables a causa de su riqueza en vitaminas, fibra y antioxidantes, entre los que destacan las antocianinas, las sustancias responsables de su característico color rojizo, que son capaces de neutralizar los radicales libres y proteger las células del organismo.

Ramon Flotats



Bizcocho de zanahoria: vegano, ligero y jugoso

Nuestro bizcocho de zanahoria y nueces es una versión vegana del carrot cake, un clásico de la repostería inglesa hoy consumido en todo el mundo. Lo elaboramos con ingredientes ecológicos, sin levadura ni aditivos químicos, y el resultado es un cake muy jugoso y ligero, hecho como los de antes.



Como bien indica su nombre, el ingrediente principal de este bizcocho es la zanahoria. Nuestra receta lleva más de un 25% de esta hortaliza rica en potasio, fósforo y betacaroteno, que el organismo transforma en la valiosa vitamina A. El resto de ingredientes, de origen igualmente ecológico, se cuentan con los dedos de una mano: nueces, harina de trigo, aceite de girasol, azúcar integral de caña y especias (canela y vainilla). Cada uno aporta un granito de su propia personalidad: la zanahoria, color y jugosidad; las nueces, ese toque crujiente; el azúcar integral, el dulzor saludable; y la canela y la vainilla, un sabor y un aroma especiales e inconfundibles.

SIN LEVADURA NI ADITIVOS

Aunque húmedo y jugoso, este bizcocho es ligeramente tupido y sus alveolos (esos agujeritos que tiene la miga) son más pequeños

que los típicos de los bizcochos no ecológicos, a causa de la ausencia de levadura y gasificantes químicos. Además, al ser vegano y no llevar huevo resulta muy difícil emulsionar la masa de forma natural sin recurrir a los emulsionantes artificiales utilizados por la bollería industrial.

El truco está en las manos de nuestros pasteleros, maestros en el arte de batir. En este caso es preciso un batido envolvente y perfectamente estudiado (tanto en tiempo como en velocidad) para crear unas burbujas uniformes que posibilitarán que la masa quede integrada y el bizcocho suba.

TIERNO COMO RECIENTE HECHO

Otra de las características de nuestro carrot cake es que no tiene agua, al contrario que los industriales, que llevan una gran cantidad de agua, humectantes quími-

cos (que retienen las partículas de agua) y estabilizantes de textura (se añaden para que el producto se mantenga tierno muchos días). Por eso, es totalmente normal y natural que el bizcocho ecológico se “seque” aparentemente y sea recomendable atemperarlo (que no calentarlo) unos segundos (muy pocos) en el microondas a temperatura media. Al hacerlo así, se elimina el secado interior y recupera su textura original.

Descubre nuestros productos en amandin.com

Conoce las mejores recetas en recetas.amandin.com



LA MEJOR OPCIÓN PARA ENTRAR EN CALOR



AMANDIN
ORGANIC PRODUCTS

La Voz de los que Nadie Quiere Escuchar

La Voz de los que Nadie Quiere Escuchar es un colectivo solidario de Ibiza, impulsado por Cristóbal Ibiza, que ayuda a personas sin techo o que tienen problemas para cubrir sus necesidades más básicas.



¿Cuál es la misión de la entidad?
Nuestro objetivo es cubrir las necesidades de la gente que vive en la calle o que se halla en situación de desamparo o con pocos recursos.

¿En qué consisten sus principales retos?
Aspiramos a que se cumpla el derecho a la vivienda de todas las personas, tal como recoge el artículo 47 de la Constitución española.

¿Qué papel crees que deben tener las ONG en la sociedad?
Las ONG no deberían existir, ya que únicamente con el dinero público deberían solucionarse los problemas básicos de las personas.

¿Cómo es la colaboración con Veritas?
Recogemos a diario los alimentos perecederos y los compartimos con

personas que tienen carencias de todo tipo. Consideramos imprescindible la ayuda que nos presta Veritas, ya que gracias a ello conseguimos llegar a más de 50 familias con necesidades en Ibiza.

¿Por qué motivo las empresas deberían animarse a cooperar con una entidad social?
Con todos los recursos que tenemos podríamos sobrevivir. Se trata, simplemente, de no desperdiciar los alimentos porque siempre pueden aprovecharse.

“CONSIDERAMOS IMPRESCINDIBLE LA AYUDA QUE NOS PRESTA VERITAS, YA QUE GRACIAS A ELLO CONSEGUIMOS LLEGAR A MÁS DE 50 FAMILIAS CON NECESIDADES EN IBIZA”

Nueva marca Veritas

Teníamos el sueño de mejorar el mundo, y por eso cuatro familias catalanas fundaron Veritas en 2002, con el objetivo de acercar a todas las familias la mejor alimentación.



AUTENTICIDAD

Veritas se basa en la autenticidad. La autenticidad en el producto; sin pesticidas, químicos de síntesis ni aditivos artificiales. La autenticidad en los envases; transparentes, que muestren con claridad el contenido. La autenticidad en la comunicación; revelamos los beneficios de los productos y somos honestos. La autenticidad de las personas que formamos parte del proyecto y la relación con nuestros compañeros de viaje.

NUESTROS COMPROMISOS

Siempre hemos trabajado guiándonos por nuestros siete compromisos:

- [Salud: entendemos la alimentación como una inversión de salud.
- [Sabor: nuestros alimentos tienen el sabor original.
- [Biodiversidad alimentaria: ofrecemos más variedades de productos.
- [Sostenibilidad: creamos valor económico, medioambiental y social. Contribuimos al bienestar presente y futuro.
- [Proximidad: nuestros alimentos tienen orígenes cercanos. La relación cercana con clientes y proveedores.
- [Personas: la clave del éxito de nuestra empresa.
- [Consumo consciente y responsable: consumo ajustado a las necesidades reales.

AHORA, UN PASO MÁS...

Si en 2002 teníamos un objetivo claro, mejorar la salud de nuestros clientes a través de la alimentación, más de 15 años después tenemos la oportunidad de mejorar la salud del planeta y el estilo de vida de las personas revolucionando sus hábitos de alimentación y consumo. ¡Porque si es bueno para el mundo, es bueno para ti!

Si eres de los que piensan que, además de alimentarte bien quieres adoptar un nuevo estilo de vida que mejore tus hábitos de salud y bienestar, Veritas te acerca al mundo en el que todos queremos vivir. De este modo nos convertimos en consumidores conscientes y sostenibles.

NUEVA MARCA VERITAS DEL ESTUDIO DE LA CASA DE CARLOTA

Prueba de ello es la renovación de nuestra marca propia. No solo en cuanto al diseño, creadores o mensajes, sino por la innovación que incorporamos a nuestros productos. Pero vamos por pasos.

La Casa de Carlota, nuestro compañero de viaje. ¿Y por qué? Porque, igual que nosotros, piensan que el mundo empresarial tiene que funcionar y conectar con sus consumidores desde una perspectiva mucho más humana, más social y más innovadora.

Sin duda, esta forma de pensar influyó en el propósito de crear La Casa de Carlota, una agencia de comunicación que ayuda a las empresas a construir marcas relevantes y competitivas a partir de propósitos más humanos, sociales e innovadores. Tal y como nos cuenta Josep M. Batalla, fundador y director creativo de La Casa de Carlota: "Hace unos años, quisimos experimentar con todas las reservas y cuidado del mundo: ¿qué pasaría si a nuestro equipo creativo incorporásemos otras maneras de pensar muy diferentes a las maneras de pensar de la creatividad más ortodoxa? ¿Qué pasaría si personas con síndrome de Down pudieran participar, junto al resto del equipo, en sesiones de creatividad?".

"El experimento fue un éxito", comenta Batalla, "porque descubrimos algo terriblemente obvio: las diferentes visiones de la realidad y de la creatividad, distorsionada y generada obviamente por sus características personales, permitirían al resto del equipo disponer de ideas y planteamientos imposibles de obtener en procesos más normalizados y ofrecer a nuestros clientes soluciones de diseño innovadoras, frescas y diferentes para sus productos y marcas".

Después de unos años de aprendizaje y selección de las personas con síndrome de Down más idóneas para La Casa de Carlota, se atrevieron a incorporar nuevo talento, personas con autismo, y descubrieron, de nuevo, que seguían incorporando nuevas visiones. Y todas diferentes.

Con el tiempo y una metodología de trabajo propia, basada en el caos y la diversidad, han aprendido a apreciar, distinguir y saber utilizar este talento diferente y la interacción como una manera distinta de llegar a la creatividad. Pablo Picasso explicaba que tardó años en pintar como los renacentistas, pero pintar como un niño le costó toda una vida.

Lo que hace especialmente interesante trabajar con personas con



LA CASA DE CARLOTA, NUESTRO COMPAÑERO DE VIAJE. PORQUE, IGUAL QUE NOSOTROS, PIENSAN QUE EL MUNDO EMPRESARIAL TIENE QUE FUNCIONAR Y CONECTAR CON SUS CONSUMIDORES DESDE UNA PERSPECTIVA MUCHO MÁS HUMANA, MÁS SOCIAL Y MÁS INNOVADORA.



síndrome de Down es que ellos no han desconectado de ese talento natural y de esa ingenuidad infantil de la que habla Picasso.

Ellos tienen una manera especial y diferente de ver las cosas. Es como si esa fase evolutiva de fractura con el pensamiento disruptivo y lateral de su infancia no se hubiera producido y siguiera planeando en su imaginario en paralelo a su desarrollo hacia la madurez. Esta manera de pensar es creatividad espontánea, fresca y tremendamente innovadora.

La Casa de Carlota, igual que Veritas, es una empresa con la certificación BCorp.

NO SOY UNA PATATA, SOY UNA DISEÑADORA

Para diseñar la identidad gráfica para los platos preparados de la cocina Veritas, La Casa de Carlota creó un equipo de trabajo formado por diseñadores con síndrome de Down y diseñadores profesionales. Utilizaron como base de trabajo elementos vegetales reales (patatas y manzanas) y tintas ecológicas sostenibles.

Con las patatas y las manzanas se creó un sorprendente imaginario gráfico de dibujos de frutas y elementos que componen las etiquetas de los envases de Veritas. Además se creó una tipografía y una identidad corporativa propia para la marca que se adaptará no solo a los nuevos envases, sino también a las campañas de comunicación.



Este es nuestro yogur.



El nuevo envase de los yogures Veritas es de papel y 100 % reciclable. Con esta innovación reducimos el uso de plástico en más de 1 tonelada al año.

DEL 3 AL 7 DE JUNIO

SEMANA DE LA SOSTENIBILIDAD

La responsabilidad social y la sostenibilidad forman parte del ADN de Veritas y están presentes en todas nuestras actividades, procesos y formas de relación con nuestros colaboradores.

¡Reservate la fecha!

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

AGUA PARA CAMBIAR EL MUNDO EN FORMATO DE 1,5 L

La marca de aguas Auara, una empresa social que tiene como objetivo llevar agua potable a más de 200.000 personas en los próximos cinco años, nos presenta su nuevo formato de 1,5 L.

Esta agua procede del manantial Carrizal en León y se caracteriza por una mineralización débil y por ser baja en sodio y alcalina. Además, cuenta con un envase PET reciclado y reciclable, libre de BPA.



SALAMI Y MORTADELA PARA VEGGIES

De la mano de El Granero llegan los nuevos embutidos veganos, a un precio recomendado.

Ambos elaborados a partir de proteína de guisante y especias resultan una alternativa ideal a los embutidos tradicionales, ya que están libres de grasas saturadas.

¡Disfrútalos en tus bocadillos!



SARRACENAS SIN GLUTEN

Las sarracenas, unas baguetinas ideales para bocadillos, son las nuevas propuestas sin gluten de la marca Zealia.

Elaboradas a partir de trigo sarraceno, un alimento excepcional muy rico en nutrientes, especialmente en fibra y proteínas de alto valor biológico.



CUIDADO NATURAL PARA TU BOCA

La boca es un gran indicador de salud y la puerta de entrada de la alimentación, nuestra fuente de energía; por ello hay que cuidarla utilizando productos respetuosos, como el nuevo colutorio de Ecodent.

Contiene aceite de coco, con propiedades antibacterianas, así como sal de zinc, y tiene un gran efecto blanqueante. Además, está libre de alcohol y flúor.



PANES DE MOLDE DE CEREALES

De espelta con copos de avena y de kamut son las opciones que nos acerca la marca Biocop, muy tiernos e ideales para preparar bocadillos saludables.

La espelta y el kamut son variedades de trigo mucho más sabrosas que el común y con más propiedades beneficiosas para el organismo. La avena es un cereal que destaca por su aporte de energía y por regular el sistema nervioso.



POSTRES VEGETALES DE ALMENDRA

Incluimos en nuestras tiendas una gama deliciosa de postres vegetales con base de almendra y libres de azúcares añadidos.

Los postres de almendras Abbot son aptos para veganos o intolerantes a la lactosa, y encantarán a los amantes de este fruto seco por su textura cremosa y su intenso sabor.



ACEITE UNTABLE DE AGUACATE

Esta original e innovadora crema de untar de aguacate se elabora a partir de frutos recolectados a mano en Andalucía y el prensado del aceite se realiza en un molino en Lleida.

En 2016 ganó el premio al producto más innovador de la feria SIAL, en París, y destaca por sus beneficios antioxidantes y su riqueza tanto en vitamina C como en ácido oleico.

Te recomendamos disfrutarlo en crudo para untar sobre tostadas y acompañar alimentos salados o dulces, o para cocinar y preparar postres.

Tanto si sigues una dieta vegana como si no, te encantará esta alternativa a la mantequilla de la marca Perseus por su sabor intenso.



INFUSIONES LISTAS PARA TOMAR

De cáscara de naranja con jengibre y de menta piparina con zumo de limón son las nuevas infusiones listas para tomar de la marca Yogi Tea.

Estas infusiones ayurvédicas con base de hierbas frescas y especias resultan una alternativa saludable y buenisima a los refrescos convencionales. Además, están envasadas en un práctico botellín de cristal.



AMPLIAMOS LA GAMA SIN GLUTEN PRODUCTOS SIN GLUTEN SCHNITZER

De la mano de Schnitzer, una de las empresas más grandes y reputadas en productos sin gluten, llegan a nuestras tiendas el pan alemán (de trigo sarraceno y multicereales), la baguette, el pan de molde (con chía y quinoa), los bollitos y las muffins de chocolate y vainilla.



CONSERVA TUS ALIMENTOS SIN QUÍMICOS

Papel de cocina, papel de aluminio, bolsas de congelación y bolsas reutilizables. ¿Quién no utiliza estos consumibles en su cocina? Sin embargo, la gran mayoría están repletos de químicos, bisfenol y no son biodegradables ni proceden de materias primas reciclables. Esta es la gran propuesta de las marcas If You Care y Ah Table:

Papel de cocina totalmente libre de cloro y sin blanquear, procedente de materia prima natural y renovable de bosques sostenibles certificados FSC. Además, es biodegradable y muy versátil en su uso, no deja pasar las grasas y es apto para hornear, embalar y proteger todo tipo de alimentos.

Para la fabricación del papel de aluminio reciclado que te proponemos se requiere un gasto de solo el 5% de la energía necesaria para fabricar uno convencional. El embalaje es de cartón reciclado y la materia prima es reciclada al 100%.

Las bolsas de congelación llevan un 68% de polietileno a base de etanol de cañas de azúcar cultivadas en Brasil (el resto proviene de polietileno de fuente fósil). Este bioplástico es reciclable y permite reducir emisiones de carbono en más de un 70%. Además, está libre de bisfenol y BPA.

Las bolsas reutilizables para fruta y verdura son de algodón ecológico y sin blanquear. Puedes lavarlas e introducir las en la secadora.



ES TIEMPO DE ...

Espárrago



Albaricoque



[Cerezas

Es una de las frutas más deliciosas y esperadas de la primavera, que acompaña su sabor suave y delicado de un sinfín de propiedades saludables. Diuréticas, depurativas y remineralizantes, las cerezas destacan por su alto contenido en potasio, fibra, antioxidantes y vitaminas A, C y del grupo B.



Fresa



NATILLAS DE CEREZAS

Un delicioso postre de temporada que resulta muy digestivo gracias a la bebida de almendras, libre de lactosa y gluten. El azúcar de coco (uno de los endulzantes con menor carga glucémica) acentúa el dulce natural de las cerezas y el cardamomo aporta un toque de sabor intenso y ligeramente picante.

INGREDIENTES

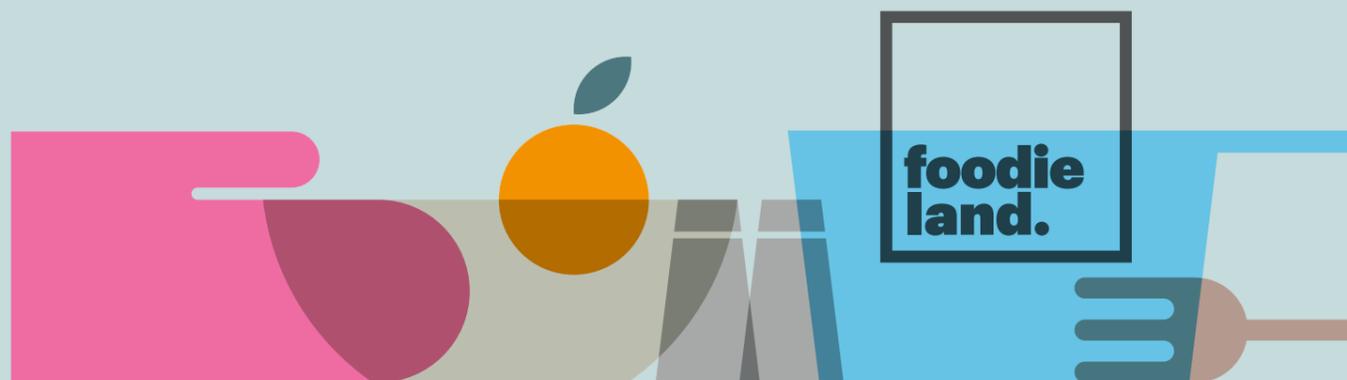
- 300 g de cerezas
- 500 ml de bebida de almendras
- 4 huevos
- 100 g de azúcar de coco
- 1 cucharada pequeña de ralladura de limón
- 1 cucharada pequeña de vainilla en polvo
- ½ cucharada pequeña de cardamomo molido
- Granola con avellanas

ELABORACIÓN

- 1]Deshuesa las cerezas y tríturalas con un chorrito de bebida de almendras hasta obtener una crema homogénea. Reserva.
- 2]Bate los huevos y reserva.
- 3]En una cazuela hierva el resto de la bebida de almendras con el azúcar de coco y remueve con una cuchara de madera hasta que los ingredientes estén bien disueltos.
- 4]Añade los huevos batidos y la ralladura de limón y continúa removiendo.
- 5]Cuando la mezcla empiece a espesar agrega el puré de cerezas, la vainilla y el cardamomo. Remueve durante un par de minutos y retira del fuego.
- 6]Vierte la mezcla resultante en vasos y deja que se enfríe.
- 7]Refrigera en la nevera unas dos horas y sirve con topping de granola con avellanas.



[ROCÍO MONTOYA. www.veggieboogie.com]



**BIENVENIDO
A TU COCINA**

La academia
online de cocina
saludable

www.foodieland.es

Ideas fáciles con espárragos trigueros

Conocidos por su riqueza en ácido fólico y sus propiedades diuréticas y desintoxicantes, los espárragos trigueros son unos excelentes prebióticos que alimentan las bacterias amigas del intestino, contribuyendo al bienestar general. Además, son muy fáciles de preparar y sus posibilidades en la cocina son casi infinitas.

SALTEADOS EN EL WOK

Si los espárragos son finos se pueden consumir crudos o salteados ligeramente en el wok con aceite de sésamo crudo y agua, y acompañados de puerros y zanahorias cortados en juliana, daditos de tofu ahumado o pescado blanco desmenuzado o lonchas de pavo cortado en tiras con un buen puñado de fideos de arroz integral y alga wakame previamente hervidos. Condiméntalos con tamari, vinagre de arroz y sirope de arroz, saltea unos segundos más, espolvorea con semillas de sésamo negro y dorado, y sirve inmediatamente.

AL VAPOR

En el caso de que sean más gruesos se pueden cocinar enteros al vapor, rechazando siempre la base dura, regarlos con aceite de oliva de primera prensada en frío y servirlos como entrante acompañados de salsa romesco, mayonesa a la mostaza o el clásico alioli. También son perfectos para tomar con hummus o un paté vegano de berenjenas asadas.

CREMA VERDE DE PURATIVA

Junto con unas alcachofas y unos nabos puedes preparar una crema verde y darle un toque dulce y exótico añadiendo un poco de leche de



[1]



1] Espárragos trigueros.

coco. Escalda a parte las puntas de los espárragos y decora con ellas la crema, junto con unas virutas de parmesano o unos piñones ligeramente tostados y unos germinados.

PATÉ CON ANACARDOS

Marca unos espárragos en la plancha y tritúralos con unos anacardos previamente remojados, para que se ablanden, junto con un poco de levadura nutricional, unas gotas de zumo de limón y ajo asado. Unta generosamente una tostada de pan integral con semillas, coloca encima dos espárragos hechos a la plancha y un huevo poché. Para los paladares más atrevidos, añade una cucharada rasa de mermelada de naranja y aloe vera.

APERITIVO CON SALMÓN

Enrolla tres espárragos marcados en la plancha con una loncha de salmón ahumado y unas tiras de zanahoria maceradas en salsa teriyaki. Condimenta con una salsa de yogur, una pizca de sal marina y alcaparras, pepinillos en conserva agrídulces y perejil fresco picados muy finamente.

ALF MOTA. COCINERO Y PROFESOR DE COCINA SALUDABLE Y TERAPÉUTICA





CRÉATEUR DE
VOS PETITS-DÉJEUNERS BIO !

¡Un gran día comienza con los cereales orgánicos Grillon d'Or!










www.grillondor.bio

Cómo cocinar con cúrcuma

Es la perfecta acompañante de cereales (hervidos o salteados), sopas y proteínas (vegetales y animales), aunque también se usa como colorante, para hacer rebozados o elaborar vinagretas. Y para aprovechar al máximo sus muchas propiedades es fundamental combinarla con pimienta.



La curcumina es el principal principio activo de la cúrcuma, una de las especias más beneficiosas para el organismo. La cúrcuma puede encontrarse fresca en raíz o en polvo de color amarillo anaranjado. A nivel organoléptico son bastante diferentes y es recomendable probarlas ambas para saber cuál preferes. Como la curcumina no se

disuelve fácilmente en agua, es aconsejable mezclar la cúrcuma con aceite al usarla en la cocina: así aprovecharás al máximo sus propiedades y su absorción será mucho mejor. La cúrcuma destaca por su capacidad de evitar el deterioro de las grasas que se usan en la cocina. Cuando los alimentos se cocinan en aceite a elevadas

temperaturas se producen aminos heterocíclicos (tóxicos) y, aunque los antioxidantes de las especias, las frutas, el chocolate y el té pueden inhibir que se formen, la cúrcuma y el romero son los mejores preventivos en la formación de dichas aminos heterocíclicos.

COMBÍNALA CON PIMIENTA

Si se combina con pimienta su absorción es mucho más efectiva, ya que la piperina incrementa su biodisponibilidad hasta en un 2000%, gracias a que aumenta la fluidez de las vellosidades intestinales y, por tanto, potencia su absorción. Aunque se elimina bastante rápido, algunos alimentos (como la miel cruda, la piel de manzana, el ajo, la cebolla, el sésamo o la soja) permiten que permanezca más tiempo.

[MIREIA ANGLADA. Cocinera profesional]

▶ Cúrcuma. Técnicas de cocina. www.veritas.es

AÑADE SAL PARA SUAVIZAR SU SABOR AMARGO

Ten en cuenta que es un poco picante y ligeramente amarga, algo que puedes contrarrestar con una pizca de sal, pimienta, tomillo o comino, una especie con la que combina especialmente bien. Y si la quieres incorporar a un zumo, añade una cucharada de lecitina de soja para aumentar su solubilidad.



1] Cúrcuma y pimienta. El Granero. 200 g

SEITÁN EN LONCHAS

SoriaNatural®
EFICACIA Y CALIDAD

IDEAL PARA SUSTITUIR LA PROTEÍNA ANIMAL DE LA DIETA DE TODA LA FAMILIA
ADMITE MULTITUD DE PRESENTACIONES



#lacarnevegetal

▶ La receta en la app Veritas

Hamburguesas de avena y azukis con champiñones



▶ La receta en la app Veritas

Estas hamburguesas de inspiración japonesa son bajas en grasas y excepcionalmente ricas en proteínas vegetales y fibra, gracias a la combinación de azukis y avena. Es precisamente la consistencia que esta última adquiere al humedecerse lo que facilita el dar forma a las hamburguesas.

INGREDIENTES

- 50 g de avena
- 50 g de azukis
- 125 g de champiñones
- ¼ de cebolla
- ¼ de zanahoria
- 1 huevo
- Bebida vegetal
- 1 diente de ajo
- 1 cucharada de tomillo seco
- 1 cucharada de orégano seco
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal

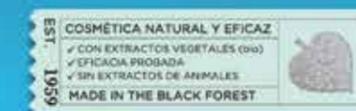
ELABORACIÓN

- 1) Bate el huevo y añade bebida vegetal hasta llegar a los 125 ml. Reserva.
- 2) En un bol mezcla la avena y las judías azuki, añade el huevo batido con la bebida vegetal y deja reposar 10 minutos.
- 3) Mientras tanto, pica finamente el ajo, la cebolla, la zanahoria y los champiñones.
- 4) Sofríe la cebolla en un poco de aceite, sazona y cuando esté translúcida añade la zanahoria; sofríe unos minutos más y agrega los champiñones y el ajo.
- 5) Cuando esté todo cocido, espolvorea con las hierbas aromáticas secas y añade la mezcla de avena y azukis. Remueve bien y rectifica de sal, si es preciso.
- 6) Da forma a las hamburguesas y cocínalas en la sartén con un poco de aceite, dándoles la vuelta para que queden doradas por ambos lados.



CELNAT
Mix de avena y azukis. 250 g

[DELICIAS KITCHEN. www.deliciaskitchen.com]



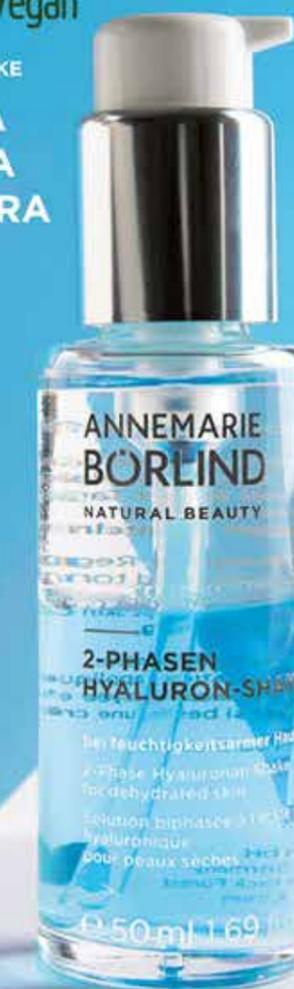
Fluido bifásico con ácido hialurónico vegetal

NOVEDAD

Vegan

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 el cabello

Esta mascarilla hidrata en profundidad, aporta suavidad y brillo al cabello. Prepárala una vez cada 15 días y aplícatela de largos a puntas durante 20 minutos.

El aguacate y la miel aportan hidratación, elasticidad y brillo al cabello. Los aceites de coco y oliva reparan y la manteca de karité suaviza.

INGREDIENTES

- ½ aguacate
- 1 cucharada sopera de aceite de coco
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva
- 1 cucharada sopera de manteca de karité
- 1 cucharada sopera de miel

ELABORACIÓN

- 1] Cocina al baño maría la manteca de karité con el aceite de coco y el de oliva.
- 2] Utiliza la batidora para mezclar los aceites con la miel y el aguacate, hasta conseguir una pasta de textura homogénea.

Caducidad: 1 día.



LOGONA

Aceite capilar de coco. 45 ml

▶ Mascarilla para cabello.
The Beauty kitchen. www.veritas.es

[MAMITABOTANICAL]

Base para cargar el móvil

Materiales:

- Envase de gel de baño de rosa mosqueta y caléndula Mon
- Lija
- Pincel ancho
- Trapo
- Alcohol
- Folio
- Móvil y cargador
- Rotulador permanente
- Cúter
- Tampón de esponja
- Pinturas

Instrucciones:

- 1] Marca la línea de corte con la ayuda de un folio y el mismo enchufe del cargador.
- 2] Corta con el cúter.
- 3] Limpia los restos del rotulador con alcohol.
- 4] Pule los bordes con la lija.
- 5] Decora la base del cargador con pintura y deja secar.



MON

Gel de baño de rosa mosqueta y caléndula.

▶ Base para cargar el móvil. 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 PUEDAS FABRICAR TODO AQUELLO QUE NECESITES O DESEES CON TUS PROPIAS MANOS.



Batch cooking vegano

[LUNES

COMIDA

[Bulgur y quinoa con verduras salteadas y topping de semillas

CENA

[Sopa de miso con noodles
[Tempeh guisado con pisto de hortalizas

[MARTES

COMIDA

[Ensalada de garbanzos, pimiento, maíz y aguacate con salsa de anacardos

CENA

[Ensalada de habitas y guisantes a la sidra
[Tortilla de verduras salteadas y cúrcuma (elaborada con harina de garbanzo)

[MIÉRCOLES

COMIDA

[Calabaza asada con queso vegano y especias
[Nugets chick veggie con salsa dip

CENA

[Ensalada de arroz integral, con daditos de tofu, tomate seco, guisantes, semillas y menta

[JUEVES

COMIDA

[Tabulé de coliflor cruda con pepino y tomate
Hamburguesa de bulgur y quinoa con verduritas

CENA

[Crema de cebolla y calabaza asada
[Tofu rebozado con gomasio

[VIERNES

COMIDA

[Empanadillas rellenas de pisto de hortalizas
[Seitán a la plancha con salsa de anacardos

CENA

[Ensalada de col lombarda y remolacha con tahín
[Hummus de garbanzos con picos de pan

Ensalada de habitas y guisantes a la sidra. La receta en la app Veritas



[PARA DESAYUNAR:

[Zumo de manzana
[Crema de arroz integral con limón y canela
[Café con bebida de soja

[A MEDIA MAÑANA O PARA MERENDAR:

[Batido de bebida vegetal y fruta
[Croissant vegano
[Postre de soja con nueces

[CONSEJOS:

[El batch cooking consiste en algo tan sencillo como aprovechar el tiempo al máximo y dejar parte de la comida hecha el fin de semana para tenerla a punto para el resto de días.

[En este menú te proponemos una serie de preparados que podrás aprovechar un par de veces durante la semana, ¡como mínimo! Así que es cuestión de encontrar un rato para encender el horno y los fogones y ponerte a cocinar lo siguiente:

- Cocer arroz integral, bulgur, quinoa, garbanzos (recuerda dejar los garbanzos en remojo).
- Saltear verduritas de temporada (judías, brócoli, coliflor, habas, guisantes, etc.).
- Hacer un pisto con hortalizas (berenjena, cebolla, tomate, pimiento).
- Hornear calabaza con un chorrito de aceite.
- Hervir el tofu cortado en daditos y dejarlo marinar (con tamari, soya, hierbas, cítricos, etc.) para darle sabor.
- Preparar una salsa de anacardos (previamente en remojo) con aceite de oliva virgen extra, limón y hierbas aromáticas.

PROTECCIÓN SOLAR NATURAL PARA TODA LA FAMILIA

¡NUEVO FORMATO VIAJE 100ml!

ALGA MARIS®
UVA UVB



Spray cara & cuerpo SPF30 • Spray cara & cuerpo SPF50+
Crema solar niños SPF50+ • Crema facial SPF50

Con filtros 100% minerales • Efectividad inmediata
Con Alga-Gorria® un principio activo antioxidante
Fórmulas resistentes al agua • Sin nanopartículas
Respetan la salud y el medioambiente

www.naturcosmetika.com



#naturcosmetika

Laboratoires de
BIARRITZ



Gluten free

Menú con recetas de temporada y alimentos genuinamente libres de gluten

[LUNES

COMIDA

[Crema tibia de remolacha, puerro y patata
[“Empedrat” de bacalao con judía blanca

CENA

[Carpaccio de calabacín con parmesano y vinagreta ume-su
[Salchichas de pavo con kétchup de melaza de arroz

[MARTES

COMIDA

[Ensalada de tomate y mozzarella con dados de polenta, albahaca y piñones
[Solomillo de cerdo al horno con finas hierbas

CENA

[Revuelto de huevo y cúrcuma con espárragos, champiñones con pan de pueblo sin gluten

[MIÉRCOLES

COMIDA

[Judías verdes con tamari y queso feta
[Variado de sushi y makis

CENA

[Zumo de zanahoria y manzana con jengibre
[Pizza de berenjena exprés

[JUEVES

COMIDA

[Ensalada de lentejas y verduritas con orégano
[Pechuga de pollo con salsa de queso roquefort

CENA

[Wok de quinoa con dados de tofu ahumado, hortalizas y anacardos salteado con aceite de coco

[VIERNES

COMIDA

[Gratín de coliflor en salsa de tomate
[Tempeh macerado a la plancha con mayonesa de mostaza

CENA

[Crep de trigo sarraceno rellena de salmón ahumado, pepino, huevo duro, queso quark y eneldo

Gratín de coliflor en salsa de tomate. La receta en la app Veritas]



[PARA DESAYUNAR:

[Muesli de trigo sarraceno
[Bebida de arroz con chocolate
[Fruta del tiempo

[A MEDIA MAÑANA O PARA MERENDAR:

[Brownie de avellanas y coco
[Zumo de piña o infusión

[CONSEJOS:

[En una dieta equilibrada y sin gluten no pueden faltar buenas fuentes de hidratos de carbono de asimilación lenta para mantener altos y estables tus niveles de energía. Las encontrarás, sobre todo, en los alimentos que no llevan gluten de forma natural y sin procesar (cereales, pseudocereales, féculas y legumbres): maíz, arroz, quinoa, mijo, trigo sarraceno, amaranto, patata, boniato y todas las legumbres.
[En la cocina, utiliza pan rallado de maíz o harina de garbanzos para hacer empanados y rebozados.

[MIREIA MARÍN ANTÓN. Dietista y experta en nutrición]



**CUANDO ELIGES
VERITAS,
ESTÁS ELIGIENDO
EL MUNDO
EN EL QUE
QUIERES
VIVIR.**

veritas

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



www.veritas.es

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