veritas

julio·agosto 2019 # n.112

VERITAS PURE AIR

· ¿Por qué es necesario limpiar el aire?
· El trabajador, el primer beneficiado

CÓMO CUIDAR LA PIEL EN VERANO

· Aceites vegetales
· Aloe vera

MENÚ

· Ensaladas frescas con un toque original

Esta revista está fabricada con papel de bosques viejos, que ya no capturan CO_2, 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

Llevo meses escuchando historias. Las historias de nuestros proveedores, de nuestros compañeros de viaje. Los que un día apostaron por nosotros y nosotros por ellos. Los que trabajan cada día para ofrecernos el mejor producto, los que respetan la tierra, los que llevan haciendo esto toda su vida o los que un día decidieron dar un giro y hacer lo que les hacía felices.

Cada historia es diferente, pero todas tienen la misma base: consciencia. Por cultivar o elaborar productos limpios, sin químicos de síntesis, que ensucian nuestro cuerpo y el medio ambiente. Consciencia por recuperar nuestra identidad. Consciencia porque nuestro estilo de vida sea coherente con lo que pensamos. Consciencia no solo por alimentar, sino también por nutrir. En definitiva, consciencia por contribuir a que el mundo sea mejor.

[SUMARIO # VERITAS

[6

SALUD
¡No te deshidrates!
SARA BANAL

[10

CONSEJOSDEXEVI
Una dieta adecuada
puede evitar las candidiasis
XEVI VERDAGUER

[12

DIVERSIDAD
Los zumos más frescos
MAI VIVES

[14

ALIMENTACIÓNY**EMOCIONES**
La nutrición de la piel
ALF MOTA

[16

ESTILODEVIDA
Las frutas
y verduras, mejor crudas
MAI VIVES

[18

EN**FAMILIA**
¿Existen alimentos hiperestimu-
lantes?
ADAM MARTÍN

[20

BIENESTAR
Y en verano…
¿cómo cuido mi piel?
NURIA FONTOVA

[21

BOTIQUÍN
Remedios naturales para la
menopausia
MARTA MARCÈ

[22

MENTE**SANA**CUERPO**SANO**
¿Conoces las diferencias entre
yoga y pilates?
entrenatuenergia.com

[24

ENTREVISTA
Anna Puig
ANA MORENO

[26

ANÁLISISCOMPARATIVO
Las claves del vino ecológico
M. D. RAIGÓN

[29
FONDO**DOCUMENTAL**
Los tomates ecológicos
poseen más nutrientes
CARLOS DE PRADA

[30

LEER**ETIQUETAS**
NativeOrganics

[32

IMPRESCINDIBLES
De verano

[36

COMPAÑEROSDEVIAJE
La kombucha más saludable
MŪN FERMENTS

[40

NUESTRO**OBRADOR**
Pan de molde de centeno

[42

SOMOS**CONSCIENTES**
En Veritas se respira aire limpio

[44

SOSTENIBILIDAD
Gran éxito de la Segunda
Semana de la Sostenibilidad
ANNA BADIA

[45

DONACIONES
Càritas Interparroquial
de Vilanova i la Geltrú

[48

LAB#VERITAS
Kéfir… ¡de coco!

[49

TERRA **VERITAS**
Cosas bonitas que pasan
en Terra Veritas

[52

¡SÁCALE**PROVECHO!**
Refresca tus platos con pepino
ALF MOTA

[54

TÉNICASDE**COCINA**
Arroz integral al punto
MIREIA ANGLADA

[56

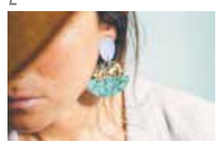
FAST&GOOD
Ensalada mediterránea
DELICIAS KITCHEN

[58

DE**TEMPORADA**
Fingers de berenjena al horno
VEGGIEBOOGIE

[60

BEAUTYKITCHEN
Limpiador multiusos
MAMITABOTANICAL

[61

UPCYCLING
Pendientes
MARTA SECOND

[62

MENÚS
Ensaladas frescas con
un toque original
MIREIA MARÍN

veritasecologico
@supermercadosveritas
shop.veritas.es
YouTube supermercadosveritas

Certified B Corporation

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

Ensalada refrescante. La receta en la app Veritas]

Crema verde de verano. La receta en la app Veritas]

¡No te deshidrates!

En pleno apogeo estival tienes que procurar no deshidratarte. Ten mucho cuidado durante los días de calor intenso, especialmente si los pasas al aire libre, haces ejercicio físico o tienes alguna afección, como fiebre, diarrea o vómitos.

BEBER AGUA ES ESENCIAL PARA LA VIDA, YA QUE ES EL MEDIO EN EL QUE SE REALIZAN LAS FUNCIONES DE LAS CÉLULAS DEL ORGANISMO Y APROXIMADAMENTE EL 80% DE LA SANGRE ESTÁ CONSTITUIDA POR AGUA.

Una buena hidratación es beneficiosa a muchos niveles, ya que es responsable de una termorregulación correcta, unos cartílagos y articulaciones saludables, una piel sana y una adecuada eliminación de toxinas, entre otras funciones. De hecho, beber agua es esencial para la vida, ya que es el medio en el que se realizan las funciones de las células del organismo y aproximadamente el 80% de la sangre está constituida por agua. Un dato: tan solo un 1% de deshidratación puede provocar alteraciones en el humor, la atención y la coordinación.

MÁS VALE PREVENIR

Prevenir la deshidratación aguda es fácil, pero recuerda que la deshidratación leve puede cronificarse y generar múltiples trastornos, que van desde el estreñimiento hasta problemas de piel, insomnio o fatiga. Según la medicina tradicional china las consecuencias de una mala hidratación prolongada en el tiempo pueden manifestarse en síndromes como el de insuficiencia de yin o de sangre. En ambos casos, no siempre se tiene conciencia de la falta de fluidos porque el cuerpo se adapta a trabajar con niveles bajos de agua, aunque va perdiendo sensibilidad. Para tonificar el yin y la sangre es indispensable seguir una dieta rica en vegetales libres de sustancias nocivas, adaptada a la estación y al estado de salud del individuo.

AGUA DE COCO

Es una bebida ideal para estos meses de calor en los que necesitas no solo reponer líquidos, sino también electrolitos, como sucede cuando sudas o tienes episodios de diarrea o vómitos. En concreto, el agua de coco tiene un perfil de minerales muy similar al de la sangre humana, por lo que es de gran ayuda en el caso de deshidratación, tanto aguda como crónica.

AGUA DE PEPINO

Otra bebida que apetece mucho en verano y es muy fácil de hacer en casa es el agua de pepino. Se prepara licuando un par de pepinos y añadiendo el zumo de un limón y agua hasta obtener la consistencia deseada. Se puede endulzar con un poco de miel o agave al gusto y está deliciosa bien fría. Sin embargo, es aconsejable tomarla entre horas y fuera de las comidas para respetar el fuego digestivo.

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

Ensalada de sandía y queso feta. La receta en la app Veritas]

[1

1] Agua de coco. Veritas. 1L

Infecciones vaginales: ¿se pueden prevenir?

Tanto las infecciones de orina como las infecciones por cándidas son dos problemas muy comunes. Aunque es habitual tratarlas con antibióticos, se pueden solucionar de forma natural y una buena prevención se convierte en la mejor manera de evitarlas.

La cistitis es un afección tan molesta como común que se produce en al menos el 60% de las mujeres en algún momento de su vida. ¿Sabías que es aproximadamente 50 veces más corriente en mujeres que en hombres? Pues sí y se debe, básicamente, a que los órganos genitourinarios femeninos son internos y a que la uretra es más corta, lo que facilita la ascensión de las bacterias hasta la vejiga.

Primero se produce la colonización de los tejidos periuretrales (la parte más externa de la uretra), tras lo cual las bacterias llegan a la uretra, se adhieren a las paredes de la vejiga y proliferan internamente. Las compresas convencionales (hechas mayoritariamente de plástico), el uso de ropa interior de tejido sintético (sumado a los pantalones ajustados, que no dejan respirar la vulva) y los bikinis o bañadores mojados durante horas favorecen la proliferación de estas infecciones.

ANTIBIÓTICOS Y EFECTOS SECUNDARIOS

La infección de orina puede manifestarse en distintos grados, desde un leve ardor al orinar hasta un dolor intenso con sangrado. Suele tratarse con antibióticos debido a que es producida por la bacteria Escherichia coli (E. coli) y la recurrencia es una preocupación importante. Quizás abordar estas infecciones únicamente con medicamentos, sin plantear cambios en la alimentación y el estilo de vida (con el objetivo de mantener una microbiota saludable) sea el motivo por el que las infecciones aparecen una y otra vez.

Los tratamientos con antibióticos son eficaces inmediatamente, pero también tienen efectos secundarios a medio/largo plazo, como infecciones por hongos (candidiasis oral o vaginal). ¿Sabías que un problema de cándidas también puede manifestarse con llagas bucales? ¿O que muchas mujeres que se encuentran siempre cansadas, apáticas o desmotivadas puede que tengan un desequilibrio de cándidas?

TERAPIA PROBIÓTICA

La medicina naturista puede ayudar de muchas maneras: con acupuntura, plantas, alimentación e incluso terapia probiótica. Esta es una opción muy efectiva para prevenir y tratar las cándidas. Al tomar probióticos se mejora la biodiversidad de la microbiota y se fuerza a las cándidas a convivir con otros microorganismos y competir con ellos por los nutrientes. Ello contribuye restablecer el equilibrio de la flora vaginal y mantiene las cándidas a raya.

HIGIENE SUAVE Y COMPRESAS DE ALGODÓN ECOLÓGICO

La cándida responde al azúcar, la humedad y el calor. En caso de tener una candidiasis activa hay que evitar los protegeslips y las compresas de celulosa, ya que contienen plástico, que retiene la humedad, lo que ayuda a que prolifere. La alternativa es usar compresas de tela o de algodón ecológico y mientras dure el brote no utilizar tampones porque es aconsejable que la menstruación baje sola.

En cuanto a la higiene, no debes usar jabón en los genitales porque cambian el pH vaginal y pueden causar irritaciones, alterar la microbiota vaginal y eliminar la mucosidad de protección. Lo que mejor limpia los genitales es el agua clara.

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

Vivo la regla,
soy poderosa.

Una dieta adecuada puede evitar las candidiasis

La candidiasis es la infección provocada por el hongo Candida albicans, que está presente de forma natural en el intestino. Sin embargo, en determinadas circunstancias puede descontrolarse y provocar una infección. Un riesgo que puedes reducir vigilando tu alimentación.

Yogur de coco, chía y kéfir de cabra. La receta en la app Veritas]

Sabemos que la microbiota intestinal tiene una relación bidireccional con el intestino y el cerebro, que influye en la salud del organismo. Recientemente ha aparecido un nuevo integrante que interactúa con las bacterias intestinales: la micobiota (los hongos del intestino) y su micobioma (ADN fúngico), con un papel fundamental en el mantenimiento de la salud y las enfermedades digestivas, neurológicas, inmunes y psiquiátricas.

La composición del micobioma varía de una persona a otra, pero las especies Candida están siempre presentes de forma natural, destacando la Candida albicans, que se encuentra en el 30-70% del tracto gastrointestinal y genitourinario, ya que forma parte de un ecosistema intestinal normal y saludable. Sin embargo, ante determinados entornos puede volverse patógena e invasiva, siendo en la boca, la vagina y el intestino delgado las zonas donde suelen aparecer las candidiasis.

SIGNOS DE ALERTA

Una capa blanquecina sobre la lengua puede ser una pista, aunque también puedes hacer un test por la mañana en ayunas: escupe en un vaso de agua y si la saliva flota es normal, pero si se hunde con filamentos es posible que haya infección. El agotamiento, el deseo de comer dulces, el mal aliento, las alteraciones hormonales, los dolores articulares, las alergias, los problemas digestivos (gases e hinchazón) y un sistema inmune débil son otros síntomas muy comunes.

CIRCUNSTANCIAS QUE FACILITAN LA INFECCIÓN

Algunos de los factores que predisponen son los siguientes: una alimentación rica en azúcares, hidratos de carbono y alcohol; un exceso de estrógenos; el estrés crónico; la toma de antibióticos, anticonceptivos o corticosteroides, y el desequilibrio de la microbiota intestinal.

VIGILA LO QUE COMES

Para reducir el riesgo de que la Candida albicans deje de ser una levadura controlada hay que evitar los azúcares y los edulcorantes (azúcar, jarabe de maíz, agave, aspartamo, caña de azúcar, miel y melazas), las harinas y cereales refinados, las levaduras del pan y la bollería, el alcohol y los medicamentos que contengan etanol, la carne procesada, la fruta deshidratada, el almidón resistente (presente en cereales, tubérculos y legumbres) y los frutos secos con más moho (cacahuetes, anacardos, nueces pecanas y pistachos).

Para frenar su abundancia, la dieta debe ser baja en proteínas y grasas animales y rica en polifenoles (lino, chía, sésamo y soja fermentada), proteínas y grasas vegetales, fruta (excepto el plátano) y verduras (salvo la remolacha y la zanahoria). Otros alimentos recomendados son los lácteos fermentados provenientes de la cabra (kéfir, queso y yogur), el vinagre de sidra de manzana y el aceite de coco.

[XEVI VERDAGUER.
PSICONEUROINMUNÓLOGO.
www.xeviverdaguer.com]

Los zumos más frescos

Un zumo es una de las formas más sencillas de tomar fruta a cualquier hora y lugar. Los zumos frescos ecológicos no provienen de concentrados, se elaboran sin azúcares y no están pasteurizados. ¡Elige el de tu fruta favorita y disfruta de su sabor y todos sus nutrientes!

Dos son los procedimientos que facilitan que los zumos frescos tengan una calidad similar a los recién exprimidos. Por una parte, está la tecnología cold pressed, una extracción en frío que evita la oxidación y mantiene intactos los nutrientes; y en segundo lugar, el procedimiento HPP (high pressure processing), que gracias a las altas presiones permite mantener los zumos frescos (con sus características nutritivas y organolépticas inalteradas) sin tener que pasteurizarlos mediante altas temperaturas.

GRANADA

Es muy rica en polifenoles, unos antioxidantes que los estudios asocian a la prevención de enfermedades cardiovasculares. Gracias a su toque astringente, su zumo resulta refrescante y no demasiado dulce.

ZANAHORIA

Esta hortaliza es magnífica para alcalinizar los metabolismos ácidos a causa de un exceso de proteína animal, azúcar o fritos. Su jugo ralentiza el envejecimiento, siempre que se acompañe de una alimentación libre de tóxicos, y es ideal para potenciar y mantener el bronceado.

MANGO

Su fibra facilita la digestión, controla el colesterol y mejora la inflamación intestinal cuando hay estreñimiento. Tras el ejercicio físico, el zumo de mango calma la sed y ayuda a reponer electrolitos y minerales.

[1] [2] [3] [4] [5]

1] Zumo de mango. Be Green. 300 ml
2] Zumo tropical. Be Green. 300 ml
3] Zumo Berries Boom. Be Green 300 ml
4] Zumo Veggies Bang. Be Green. 300 ml
5] Zumo de naranja. Fresquitos 250 ml

NARANJA

La vitamina C de este cítrico mejora la absorción de hierro, alivia los síntomas del resfriado y otras infecciones y disminuye el colesterol malo (LDL).

BAYAS

Las fresas, las frambuesas y los arándanos aportan bioflavonoides, unos antioxidantes que retardan el envejecimiento celular y previenen enfermedades degenerativas.

ESPINACAS, KALE, APIO, PEPINO Y MANZANA

Una combinación que desintoxica, desinflama y combate el estreñimiento. Las espinacas y la col kale aportan hierro y clorofila, el apio es diurético y el pepino hidrata. El toque de jengibre activa la digestión y la manzana y el limón armonizan el resultado final.

PIÑA, PLÁTANO Y LECHE DE COCO

Este zumo es bueno para la digestión gracias a la bromelina, el enzima de la piña, mientras que la fibra de la leche de coco y el potasio del plátano activan el tránsito intestinal.

[MAI VIVES. CONSULTORA DE NUTRICIÓN Y SALUD]

AGUA DE COCO: DELICIOSA Y REFRESCANTE

Promueve la digestión, limpia las vías urinarias y es la mejor alternativa a las bebidas isotónicas, ya que gracias a su elevada cantidad de potasio, magnesio, sodio, calcio y azúcares permite restituir agua y electrolitos tras un esfuerzo intenso. Cuando se mezcla con kale, espirulina y piña se potencian sus cualidades purificadoras, y combinada con granada o acerola y zanahoria se intensifica su acción antioxidante.

[1] [2] [3] [4]

1] Agua de coco y granada. Happy Coco. 250 ml
2] Agua de coco. Wilson. 240 ml
3] Zumo antiox. Super Coco. 240 ml
4] Zumo detox. Super Coco. 240 ml

MON
ON ORGANIC NATURAL INGREDIENTS
ECOCOSMÉTICA BIORESPONSABLE
Sin colorantes • Sin perfume • Sin parabenes

Descubre la Manteca de Karité

ECOCERT COSMETICO ECOLOGICO

antiarrugas
regenerante
DERMATITIS
DUREZAS
sequedad
psoriasis
piel atópica
SQM
elasticidad
ESTRÍAS
grietas
HERPES
eccemas
labios
HIDRATACIÓN
SUAVIDAD
EMBARAZO
protector

La nutrición de la piel

Una piel sana y bonita es la consecuencia de un organismo en equilibrio y, para lograr ese equilibrio, hay que prestar atención a la alimentación y asegurar la ingesta de todos y cada uno de los nutrientes necesarios.

La piel está directamente relacionada con la mente y las emociones y continuamente se reciben estímulos que afectan el cerebro a través de la piel y a la inversa. Al igual que la alegría se refleja en un cutis radiante, el miedo y la tristeza nos hacen palidecer y la rabia tiñe de rojo nuestras mejillas; las alteraciones cutáneas señalan el funcionamiento de ciertos órganos y el equilibrio de los sistemas nervioso y emocional.

Como los riñones, el hígado, los intestinos y los pulmones, la piel también desempeña una función depurativa y hay que vigilar el estado del hígado y los intestinos. Para lograrlo es preciso tener un buen tránsito intestinal, no alterar la microbiota, rechazar los tóxicos, que sobrecargan los mecanismos de eliminación, e ingerir los nutrientes que permiten la renovación de las células cutáneas.

ANTIOXIDANTES NATURALES

Una correcta aportación de omega-3 y 6 (pescado azul, semillas, frutos secos) estabiliza el sistema nervioso y garantiza una piel sana. Así mismo, es fundamental un aporte diario de vitamina E (aceite de girasol no refinado), vitaminas del grupo B (cereales integrales, legumbres, huevos) y minerales y oligoelementos (endivias, pepinos, apio, rúcula, berros).

Para frenar el envejecimiento precoz son fundamentales los antioxidantes (presentes en los frutos del bosque, el ajo, la cebolla morada y la granada) y para nutrir la piel se recomiendan los alimentos funcionales (levadura nutricional, açai, lúcuma, cúrcuma, espirulina y chlorella), siempre en el contexto de una dieta saludable.

BEBIDAS DE CALIDAD

Hay que mantener una buena hidratación a base de agua de calidad. También se puede beber agua filtrada con limón o té verde, limonadas caseras endulzadas con estevia o bebidas probióticas, como la kombucha y el kéfir. Y es aconsejable no tomar alcohol ni refrescos ni café.

¡CUIDADO CON LOS REFINADOS!

Los alimentos refinados (azúcar, harinas y cereales refinados) "roban" los minerales y las vitaminas, por lo que deben evitarse. Igualmente, hay que decir no al chocolate con leche y azúcar, los fritos, los embutidos y las grasas hidrogenadas típicas de los productos ultraprocesados.

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

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

el Granero integral® Bio

Aligera tus mañanas

Muesli TRANSIT

con chía y Psyllium

Encuentra más información en
en www.elgranero.com

Las frutas y verduras, mejor crudas

Pobres en calorías y ricas en enzimas, vitaminas y minerales, las frutas y verduras ayudan a mantener los tejidos alcalinos y depuran el metabolismo.

Ensalada oriental de pepino. La receta en la app Veritas]

[1

[2

[3

1] Cerezas
2] Sandía negra
3] Judía verde plana

Para aprovechar al máximo sus propiedades deben consumirse crudas o calentadas a menos de 45 °C, ya que a partir de dicha temperatura comienzan a descomponerse y a perder nutrientes.

La alimentación crudivegana se basa fundamentalmente en frutas, verduras, frutos secos, semillas y cereales germinados, zumos, batidos verdes y bebidas vegetales con una alta concentración de micronutrientes que favorecen el mantenimiento general de la salud. Así, las virtudes de la filosofía crudivegana han logrado que muchas personas que no son seguidoras de sus directrices al cien por cien incrementen el consumo de frutas y verduras crudas de una manera consciente. Y aunque está claro que no existe una dieta válida para todos y que cada uno debe encontrar una fórmula que se ajuste y cubra sus necesidades, es una realidad que en verano aumenta la ingesta de vegetales crudos, lo que comporta una dieta menos calórica y más fresca e hidratante.

DIGESTIONES MÁS LIGERAS

Las frutas y verduras crudas son una gran fuente de fibra, vitaminas, oligoelementos y enzimas, los catalizadores que descomponen los nutrientes para que puedan ser utilizados por el organismo. Cuando se sigue una dieta rica en enzimas, el cuerpo no se ve abrumado por el proceso de asimilación de los alimentos y tiene tiempo para dedicarse a mantener un sistema vital, que favorece una buena salud.

Los enzimas juegan un papel clave a la hora de descomponer las moléculas grandes de los alimentos que ingerimos en moléculas pequeñas, con el fin de que los intestinos puedan absorberlas y, por tanto, pasen a las células. Pero estos enzimas son muy delicados y cuando se calientan a más de 45 °C se destruyen. Así, al consumir alimentos crudos el organismo no necesita producirlos y (como gran parte de los enzimas necesarios para hacer la digestión nos llegan a través de la comida) tendremos más energía de reserva para realizar otras actividades y disfrutaremos de digestiones mucho más ligeras.

[4

[5

4] Melocotón rojo
5] Pepino francés

VEGETALES DE VERANO

Pepinos, rábanos, judías verdes, pimientos, lechugas, tomates, cerezas, melocotones, nectarinas, ciruelas, peras, melones y sandías son algunos de los vegetales típicos de la época estival y destacan por su alto contenido en agua, fibra, vitaminas y antioxidantes. Asimismo, potencian un óptimo funcionamiento del intestino, hidratan, sacian, depuran y revitalizan.

[MAI VIVES. CONSULTORA DE NUTRICIÓN Y SALUD]

¿Existen alimentos hiperestimulantes?

No hay madre o padre que no haya visto a sus hijos subiéndose por las paredes en una fiesta de cumpleaños en la que hay multitud de alimentos azucarados, una situación que los anglosajones denominan sugar-rush. ¿Es verdad que la culpa es del azúcar? ¿Hay alimentos que provocan que los niños no paren de moverse? ¿Qué dice la evidencia científica?

Helado de cerezas con crema de almendras. La receta en la app Veritas]

Hasta la fecha no hay ningún estudio que establezca una relación de causalidad entre la ingesta de azúcar y la hiperactividad transitoria que experimentan los niños. Los investigadores apuntan que esa creencia está basada en asociaciones comunes, es decir, en las fiestas hay muchos alimentos azucarados y los niños parecen salvajes, así que establecemos una falsa relación causa-efecto.

De hecho, en 1994 se hizo un estudio publicado en el Journal for Abnormal Child Pshychology que confirma que, a veces, las expectativas que tenemos suelen alterar totalmente nuestra interpretación de los hechos. El experimento se hizo con un grupo de 35 niños entre 5 y 7 años cuyas madres afirmaban que sus hijos se hiperestimulaban cuando tomaban demasiado azúcar. A unas madres les dijeron que sus hijos habían tomado azúcar y al resto que les habían suministrado un placebo. En realidad, todos los niños habían tomado un placebo, pero las madres que creían que sus hijos habían tomado azúcar dijeron que sus hijos estaban más hiperactivos que los demás. Por tanto, parece que el famoso sugar-rush no existe.

NINGÚN ESTUDIO ESTABLECE UNA RELACIÓN DE CAUSALIDAD ENTRE LA INGESTA DE AZÚCAR Y LA HIPERACTIVIDAD TRANSITORIA.

SÍ A LA FRUTA Y A LOS CEREALES INTEGRALES

En condiciones normales y si no hay alteraciones metabólicas, el organismo tiene límites en la cantidad de glucosa y de fructosa que es capaz de absorber. Superar estos límites puede provocar alteraciones digestivas, por no hablar de los efectos metabólicos, pero no nos activa más. Con el cuerpo pasa como con un coche: por más gasolina que pongamos en el depósito no vamos a ir más rápido. Sin embargo, todo lo dicho hasta ahora no significa que el azúcar libre sea inocuo. Al contrario: es una fuente de energía nada recomendable y mucho menos en criaturas. Para obtener energía, y muchos otros nutrientes interesantes de regalo extra, son mucho mejores la fruta, los cereales integrales, los tubérculos o las legumbres.

NO A LA CAFEÍNA

En general, la ciencia nos dice que los alimentos no tienen este efecto, aunque hay algunas excepciones. La más destacable es la cafeína, presente en el café, el té, los refrescos de cola, las bebidas "energéticas", el chocolate, el guaraná o el mate. Aunque a casi nadie se le ocurriría darle un café a su hijo pequeño, a muchos no les tiembla la mano al ofrecerle refrescos con cafeína, lo que es un verdadero despropósito: una lata de 330 ml de bebida de cola contiene entre 34 y 41 mg de cafeína y en la misma cantidad de una bebida mal llamada "energética" estándar hay más, unos 87 mg de media. Para tenerlo más claro, una taza de café expreso puede contener de 40 a 100 mg de cafeína, por lo que servir bebidas con cafeína en una fiesta es la receta perfecta para hiperestimular a los pequeños.

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

Y en verano… ¿cómo cuido mi piel?

El verano pasa factura a la piel desde el primer día y es preciso proporcionarle cuidados especiales que van más allá de la hidratación habitual: se trata de evitar la deshidratación y reparar el daño oxidativo.

Además de la inevitable y (prácticamente) continua exposición al sol, el calor deshidrata rápidamente la epidermis y el sudor incrementa la humedad, volviendo la piel más sensible a padecer sequedad, granitos, descamación… Los aceites vegetales son una opción extraordinaria para restaurar el equilibrio dérmico porque nutren la piel y previenen el envejecimiento, sin descuidar su elasticidad y tersura. Deben provenir de plantas ecológicas y estar obtenidos por presión en frío o maceración para asegurar su efectividad, ya que si se utiliza calor en su elaboración sus propiedades terapéuticas pueden alterarse. La mayoría de aceites no ecológicos se preparan a altas temperaturas y mediante procesos químicos, como el refinado o la decoloración.

ACEITES VEGETALES: INFINITAS PROPIEDADES

Los de almendras, rosa mosqueta y argán destacan por su capacidad emoliente y son perfectos para hidratar, regenerar y evitar o tratar cicatrices o estrías. Con el calor, la circulación de las piernas se resiente y si lo que buscas es fortalecer los capilares sanguíneos y prevenir las arañas vasculares, lo mejor es hacerte un masaje mañana y noche en pies y piernas con un aceite de acción circulatoria y tonificante, como puede ser el de castaño de indias o el de árnica, que también es antinflamatorio.

ALOE VERA: EL INGREDIENTE ESTRELLA

Gracias a su riqueza en vitaminas y aminoácidos esenciales, estimula el colágeno y la elastina, calma las irritaciones y acelera la renovación de los tejidos. Las cremas y lociones con aloe son ideales tanto para preparar la piel antes de la exposición solar como para usarse como aftersun. En cualquier caso, es fundamental que sea aloe vera ecológico, cuya producción está certificada y se realiza sin aceites minerales, siliconas, conservantes químicos ni parabenos.

TRANQUILIDAD Y BUENOS ALIMENTOS

Las células se reproducen y recuperan su fuerza mientras duermes, por lo que es importante asegurar un sueño de calidad. Si te cuesta dormir o precisas relajarte, añade el aceite de azahar a tu ritual diario de hidratación.

Y para disfrutar de una piel en buen estado tan importante como el dormir es el hecho de beber un mínimo de un litro y medio de agua cada día y seguir una dieta rica en frutas y verduras que garantice un aporte adecuado de vitaminas A, C y E, esenciales para la regeneración cutánea.

[NURIA FONTOVA. PERIODISTA ESPECIALIZADA EN BELLEZA Y SALUD]

[1

[2

[3

[4

[5

[6

[7

[8

[9

[10

1] Gel de aloe vera. Aloe Pura. 200 ml
2] Gel de aloe vera y árbol de té. Aloe Pura
3] Gel de aloe vera con antioxidantes. Aloe Pura
4] Gel de aloe vera. Corpore Sano
5] Aceite de almendras. Mon. 200 ml
6] Aceite corporal rosa mosqueta. Mon
7] Aceite de argán. Mon. 60 ml
8] Aceite de árnica. Mon. 60 ml
9]Aceite para la circulación. Mon
10]Aceite corporal de azahar. Mon

Remedios naturales para la menopausia

La bajada de estrógenos y progesterona propia de la menopausia desencadena una serie de síntomas que empeoran la calidad de vida de las mujeres: sofocos, insomnio, osteoporosis, sequedad cutánea, bajo estado de ánimo… Una alimentación y un estilo de vida saludables, junto con pequeñas ayudas naturales, pueden contribuir al bienestar general femenino.

SALVIA

Favorece la disminución de los sofocos gracias a su acción antisudorífica y contiene fitoestrógenos (compuestos parecidos a los estrógenos humanos, pero de origen vegetal), que hacen que el descenso hormonal sea menos pronunciado, atenuando los síntomas.

VITAMINA D

Resulta imprescindible para reducir el riesgo de osteoporosis porque regula la actividad de las células óseas y permite la fijación del calcio en los huesos.

VITAMINA C

Es el mejor cofactor para la formación de colágeno, ya que evita la disminución de fibras de colágeno durante la menopausia, un hecho que provoca flacidez en la piel.

TRIPTÓFANO

Al ser un precursor de la serotonina, facilita el buen estado de ánimo y mejora el descanso nocturno.

[MARTA MARCÈ. NATURÓPATA. martamarce.net]

[1

[2

[3

1] Infusión de salvia. Artemis. 20 b.
2] Triptófano plus. Integralia. 39 g
3] Aceite de aguacate. Perseu. 100 g

¿Conoces las diferencias entre yoga y pilates?

Aunque ambas disciplinas se practican como método de relajación o para la recuperación de determinadas lesiones, sus características y objetivos no son iguales. Mientras que el yoga busca la estabilidad emocional y el equilibrio, el pilates aspira a mejorar el estado físico.

Yoga

De entrada, se distinguen por su origen: el yoga surgió en la India hace unos cinco mil años con el objetivo de alinear espíritu, mente y cuerpo; en cambio, el pilates fue inventado a principios del siglo XX por Joseph Pilates como modo de fortalecimiento y rehabilitación del cuerpo. Para lograrlo, el primero recurre a bloques, correas o mantas y el segundo utiliza máquinas especiales.

PARA AUMENTAR LA FLEXIBILIDAD, HAZ YOGA

Esta disciplina se basa fundamentalmente en la relajación y sus movimientos son menos intensos y fuertes que los del pilates.

PARA PERDER PESO, HAZ PILATES

Conseguirás adelgazar gracias al uso de las máquinas y a las posiciones que se llevan a cabo durante la realización de esta actividad.

PARA EQUILIBRAR EL METABOLISMO, HAZ YOGA

Mediante unas posturas llamadas asanas se consigue (además de armonizar cuerpo, mente y espíritu) limpiar y desintoxicar el organismo. Igualmente, hacer yoga de manera regular normaliza la presión arterial, mejora la digestión y fortalece el sistema inmunitario.

PARA GANAR FUERZA Y RESISTENCIA, HAZ PILATES

Su objetivo es relajar todos los músculos que se encuentren en tensión para, posteriormente, fortificarlos. La resistencia se logra con la ayuda de unas máquinas y realizando una serie de ejercicios en colchoneta.

PARA REDUCIR EL ESTRÉS, HAZ YOGA

Los ejercicios de respiración (conocidos como pranayama) y la meditación atenúan la tensión, el estrés y la sensación de angustia.

PARA MEJORAR LA POSTURA, HAZ PILATES

Al fortalecer la musculatura abdominal, el vientre se aplana. Y al estabilizar la columna vertebral, se mejora notablemente el equilibrio corporal y la postura.

[entrenatuenergia.com]

Pilates

“Subir escaleras quema las mismas calorías que hacer spinning”

[Anna Puig, doctora en Ejercicio y Ciencias de la Salud

Estamos diseñados para movernos y si lo hacemos a diario podemos ahorrarnos muchas de las enfermedades crónicas modernas. ¿Nadar, salir a correr, spinning? Está muy bien, pero no es preciso: lo importante para la salud es una actividad física suave o moderada, pero sostenible, y reducir al máximo las horas que pasamos sentados. Lo explica junto con Joan Rusiñol en el libro “Mou-te! La revolució de seure menys des de petits” (Eumo) (“¡Muévete! La revolución de sentarse menos desde pequeños”).

¿EL MOVIMIENTO ES SALUD?

¡Sí! Fuimos creados para movernos, de lo contrario no habríamos podido sobrevivir, pero en los últimos 50 años parece que estamos eliminando la actividad física de nuestras vidas. Podemos vivir perfectamente cómodos sin movernos de la silla: nos traen la compra, vamos en coche, usamos ascensores y escaleras mecánicas… Buscamos la comodidad, pero la comodidad nos enferma.

¿HASTA QUÉ PUNTO AFECTA A NUESTRA SALUD EL SEDENTARISMO?

Hay cuatro factores modificables que son los responsables de buena parte de las enfermedades crónicas que sufrimos hoy en día: la alimentación, el tabaquismo, el consumo de alcohol y, claro, la actividad física. Si logramos modificar estos factores, podemos prevenir y controlar esta epidemia de enfermedades crónicas.

HABLAS DEL MENOSPRECIO QUE PARECE QUE SENTIMOS POR EL MOVIMIENTO COTIDIANO.

Sí, porque lo realmente importante de hacer actividad física es que lo que hagamos podamos mantenerlo en el tiempo. Esta es la clave. Ir al gimnasio es excelente para nuestra salud, pero no es un modelo que funcione para todo el mundo. Lo más importante es crear hábitos sostenibles y debemos buscarlos en las cosas cotidianas.

¿CÓMO CREAMOS HÁBITOS SOSTENIBLES?

Lo sostenible es que estudiemos nuestra rutina diaria –en el trabajo, en el ámbito familiar– y veamos en qué momentos del día podemos introducir porciones de actividad física. Por ejemplo, si usas el metro, puedes usar las escaleras en vez de las escaleras mecánicas. ¡Subir escaleras quema las mismas calorías por minuto que hacer spinning!

¿ENTONCES, CUÁNTA ACTIVIDAD FÍSICA AL DÍA DEBEMOS PRACTICAR PARA ESTAR SANOS?

La recomendación, en adultos, es hacer cada día 30 minutos de actividad física moderada/vigorosa. Pero no hace falta que sean seguidos, pueden ser acumulados, es decir, puedes hacerlo en tandas de 10 minutos: por la mañana puedes caminar diez minutos alrededor de tu lugar de trabajo, después de comer puedes caminar diez minutos más… Esta es la idea.

¿LAS SILLAS Y LAS PANTALLAS SON LAS ENEMIGAS DE LA SALUD?

En Canadá o Australia recomiendan que los niños y jóvenes entre los 5 y los 17 años no se estén más de dos horas al día seguidas delante de una pantalla. Estar sentados, de manera ininterrumpida, tiene consecuencias negativas para la salud. Entre los 2 y los 4 años, se aconseja una hora como mucho y de 0 a 2 años, nada. A estas edades es cuando aprenden a caminar, a correr, y las pantallas los anestesian.

O SEA, QUE ESTAR SENTADOS MUCHO TIEMPO SEGUIDO ES FATAL.

Imagínate a dos personas sentadas ocho horas, pero uno se levanta cada dos horas y la otra cada 30 minutos; la segunda estará mucho más sana. Cuando estamos sentados, la actividad muscular es nula y el simple hecho de levantarse activa la musculatura. Hay que incrementar las pausas y luego ver cómo sustituir estas pausas por movimiento: por ejemplo, subir caminando hasta el piso de arriba y volver a bajar.

¿CÓMO SÉ SI LA ACTIVIDAD FÍSICA QUE PRACTICO ES MODERADA O VIGOROSA?

La moderada te permite mantener una conversación; con la vigorosa, en cambio, te falta el aire, hablas en monosílabos. Pero también está la intensidad suave, la gran desconocida, que es simplemente moverse. No hay que subestimarla.

¿POR QUÉ INSISTES TANTO EN LA IMPORTANCIA DE MOVERSE EN LOS NIÑOS Y LAS NIÑAS?

Porque a estas edades se crean hábitos que te acompañan durante toda la vida. ¿Cuántas veces vemos niños que pueden caminar pero que los llevan en cochecito? Los padres y madres hacemos lo que podemos, pero debemos ser conscientes de que haciendo esto estamos creando el hábito en nuestros hijos de que hay que estar sentados.

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

Las claves del vino ecológico

El vino ecológico se diferencia del no ecológico en dos aspectos fundamentales: posee menos sulfitos y más sustancias antioxidantes, concretamente un 11% más de polifenoles y un 26% más de taninos. Todo ello, gracias a un cultivo ecológico del viñedo y a una elaboración natural que respeta las tradiciones.

Fruto de la fermentación alcohólica de la uva fresca o el mosto, cada vino tiene una personalidad propia que viene marcada por el terruño, la variedad, el clima, las técnicas de cultivo, los sistemas de elaboración, etc. (Guillaume, 2004). El viñedo ecológico se maneja de forma tradicional y están prohibidos los herbicidas y los tratamientos químicos. Así, la extracción se realiza mediante métodos mecánicos de prensado que no desgarran las partes sólidas del racimo y todo el proceso posterior de elaboración de vino ecológico está perfectamente regulado por ley.

MAYOR NIVEL DE POLIFENOLES Y TANINOS

La materia prima aporta los principales compuestos de carácter polifenólico y el vino ecológico presenta un 11% más por cada 100 ml de producto que el no ecológico (figura 1). Debido a las propiedades beneficiosas de los polifenoles, el vino ecológico se convierte en un alimento más saludable (Martínez-Flórez et al., 2002).

La figura 2 muestra la concentración en taninos en vinos ecológicos y no ecológicos procedentes de la misma categoría y bodega, y queda patente que las técnicas ecológicas proporcionan casi un 26% más de estas sustancias antioxidantes.

Figura 1. Nivel de polifenoles totales en vinos de producción ecológica y no ecológica.

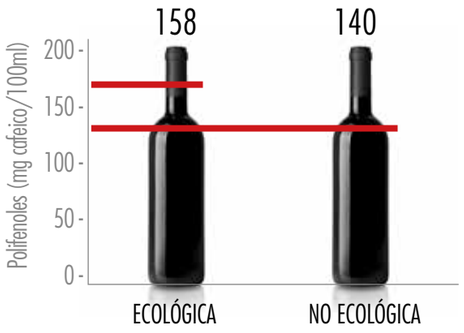
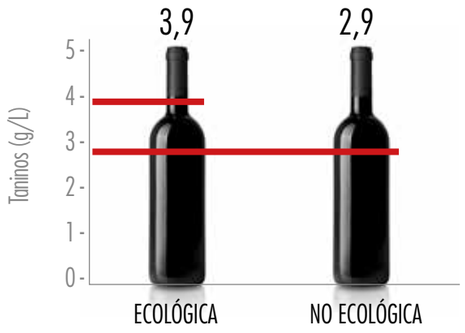


Figura 2. Porcentaje de taninos en vinos de producción ecológica y no ecológica.



MENOS SULFITOS

El 8 de marzo de 2012 se publicó el reglamento europeo sobre vinificación ecológica y se normalizaron las cuestiones técnicas del proceso de vinificación para la obtención de vinos ecológicos en toda la Unión Europea. Se reguló el uso de aditivos o coadyuvantes tecnológicos y quedaron establecidas las prácticas de transformación que no deben utilizarse.

Igualmente, se prestó atención especial a los sulfitos y quedó demostrado que los productores de vino ecológico de la Unión han reducido muchísimo el nivel de anhídrido sulfuroso en los vinos ecológicos con respecto al máximo autorizado para los vinos no ecológicos.

BOTELLA DE VIDRIO Y TAPÓN DE CORCHO NATURAL

En la elaboración de vino ecológico la acidez se corrige con ácido tartárico cristalizado procedente de las propias uvas. Cuando se añade azúcar o mosto de uva concentrado a los vinos espumosos (es necesario para su elaboración) tiene que ser de producción ecológica, y si es preciso usar coadyuvantes, siempre si son de origen ecológico.

En cuanto al embotellado, se realiza en botellas de vidrio (aunque se autorizan otros envases, siempre y cuando sean de uso alimentario y no alteren las características de los caldos) y con tapón de corcho natural entero (se pueden usar tapones mixtos de corcho natural y aglomerado de corcho, pero el primero tiene que estar en contacto con el líquido).

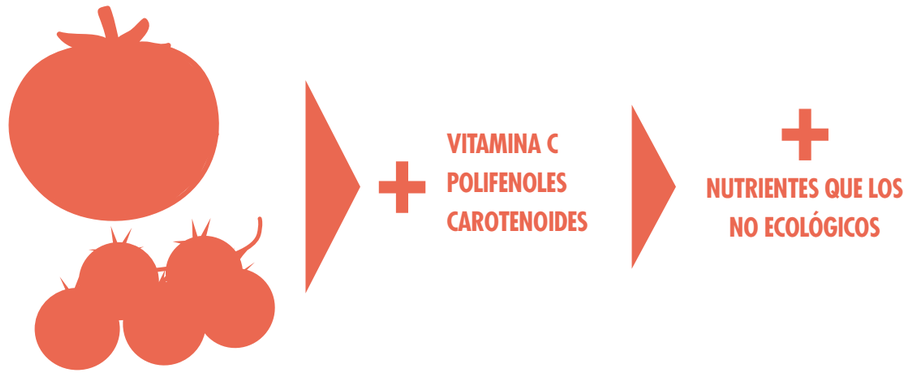
[M. D. RAIGÓN. DPTO. QUÍMICA Escuela Técnica Superior de Ingeniería Agronómica y del Medio Natural Universidad Politécnica de Valencia]

MÁS INFORMACIÓN

[Guillaume, G. 2004. Bases científicas y tecnológicas de la enología. Acribia, Zaragoza. 238 pp.
[Martínez-Flórez, S.; González-Gallego, J.; Culebras, J.M.; Tuñón, M.J. 2002. Los flavonoides: propiedades y acciones antioxidantes. Nutr. Hosp., XVII (6): 271-278.
[Raigón, M.D. 2007. Los alimentos ecológicos: Calidad y salud. Ed. SEAE/Junta de Andalucía. 192 pp.

Los tomates ecológicos poseen más nutrientes

Los tomates cultivados con métodos ecológicos son más nutritivos que los no ecológicos y contienen más antioxidantes. Así lo demuestra un estudio realizado con dos tipos de tomate: estándar y cherry.



TOMATES ECOLÓGICOS

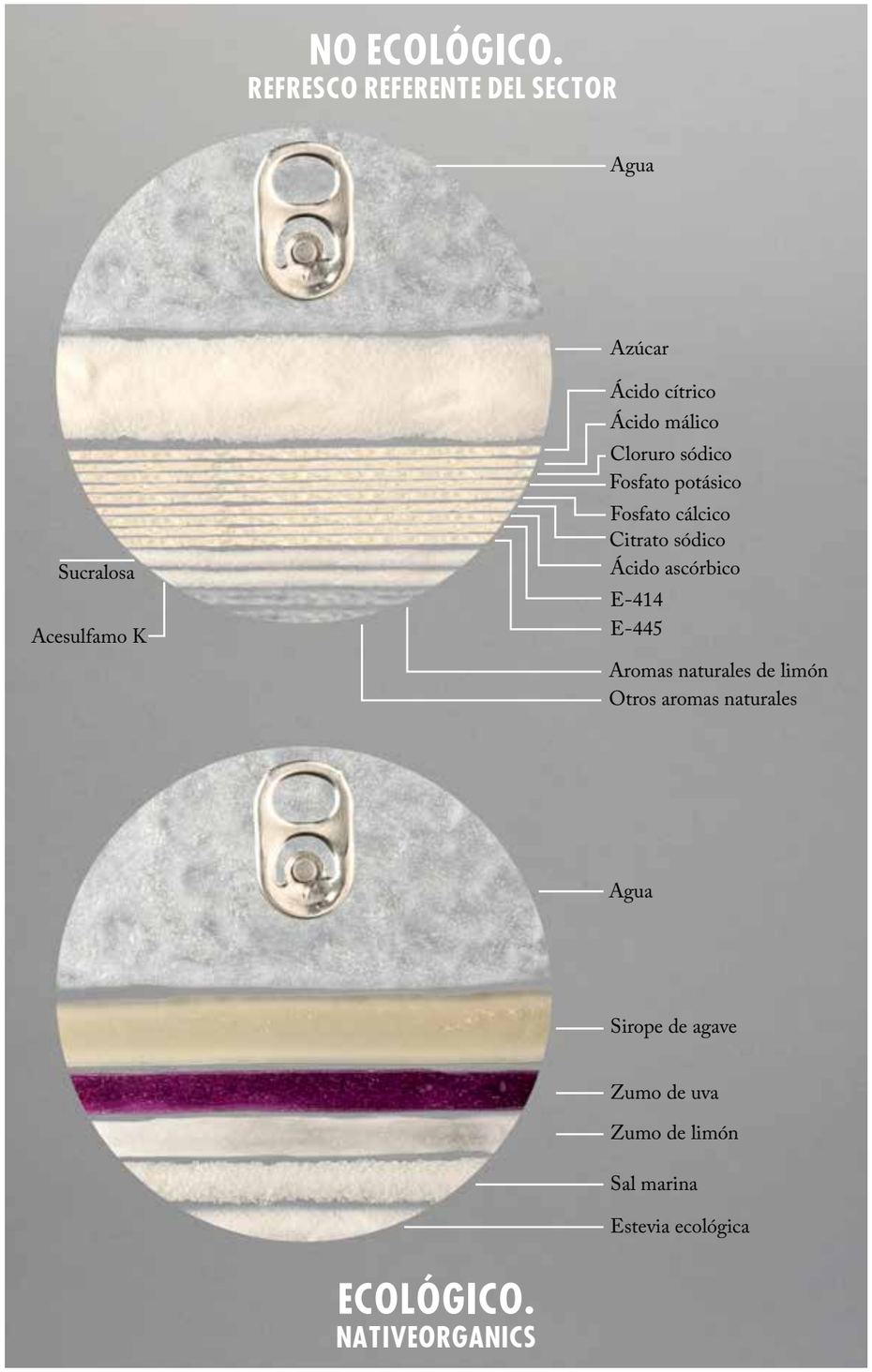
Un equipo de investigadores de la Universidad de Ciencias de la Vida de Varsovia (Polonia, 2012) analizó el contenido de antioxidantes del tomate, una hortaliza con un nivel muy elevado de antioxidantes: vitamina C, polifenoles (incluyendo flavonoides) y carotenoides (como el licopeno y el β-caroteno). En dicho estudio se tuvo en cuenta que algunos trabajos ya habían mostrado que los frutos ecológicos tenían un porcentaje de compuestos bioactivos superior al de los no ecológicos, pero que no todos los estudios eran consistentes a ese respecto. De hecho, advertían que los niveles de carotenoides y compuestos fenólicos son muy variables y pueden verse afectados por la madurez, el genotipo y el cultivo.

El cometido de la investigación era comparar los efectos de los sistemas de producción ecológica y no ecológica sobre las propiedades químicas y los compuestos fenólicos de dos variedades distintas (estándar y cherry) en dos años (dos estaciones de crecimiento) y en tres cultivos ecológicos y en tres no ecológicos. El resultado del primer año mostró que los ecológicos contenían un nivel significativamente superior de azúcares totales, vitamina C y flavonoides (3-quercetina rutinosida y miricetina) en comparación con los no ecológicos. El segundo año, los ecológicos contenían más vitamina C, quercetina 3-O-glucósido y ácido clorogénico, miricetina y kaempferol que los no ecológicos. La conclusión es que la agricultura ecológica afecta a los parámetros de calidad (valor nutricional y contenido de compuestos fenólicos), mientras que el segundo factor determinante es la variedad de tomate.

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

MÁS INFORMACIÓN

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



NativeOrganics

Los ingredientes de la bebida isotónica de limón NativeOrganics son:

[Agua: hidrata y aporta minerales.
[Sirope de agave: un endulzante natural que regula los niveles de glucosa, es poco calórico y tiene beneficios prebióticos. Es decir, estimula el crecimiento de la flora intestinal e inhibe el crecimiento de bacterias patógenas.
[Zumo de uva concentrado: aporta vitaminas y antioxidantes.
[Zumo de limón concentrado: aporta vitaminas y antioxidantes.
[Aromas naturales: procedentes de la fruta.
[Sal marina: enriquece la bebida con minerales.
[Estevia: un endulzante libre de calorías que no afecta a los niveles de azúcar en sangre.

Esta bebida puede convertirse en una sana alternativa al refresco, ya que aporta 3.4 g de azúcar de origen natural (comparado con los 4.4 g de azúcares refinados y artificiales que utiliza la bebida no ecológica referente del sector).

NativeOrganics limón

veritas

IMPRESCINDIBLES

VERANO 2019

Con el verano llegan los días largos y cálidos y la luz solar a raudales. Para que puedas disfrutar de la estación al cien por cien hemos escogido los siguientes imprescindibles: pepino, ligero e hidratante; gazpacho, un plato con un alto poder antioxidante, refrescante y protector de la piel; zumo de manzana, con un efecto muy benef icioso sobre la digestión, la tensión y la fatiga; mousse de espinacas, rica en nutrientes y fácil de digerir; y espray solar +50, un cosmético libre de químicos que protege inmediatamente después de su aplicación.

¡UTILIZA EL BONO IMPRESCINDIBLES 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 IMPRESCINDIBLES

1	2	3	4	5
PEPINO FRANCÉS 500 g ECO	GAZPACHO Veritas 1 L	MOUSSE DE ESPINACAS Veritas 110 g	ZUMO DE MANZANA GOLDEN Veritas 1 L	ESPRAY SOLAR +50 Alga Maris 100 ml

Imprescindibles de verano

Las necesidades del organismo cambian durante la época estival y el cuerpo pide comidas sencillas y sin complicaciones, frescas, ligeras, llenas de sabor ¡y de agua! Porque cuando suben las temperaturas es importante reponer el agua que se pierde para evitar la deshidratación. Los alimentos más hidratantes son los que contienen, además, vitaminas, minerales y fibra. Entre estos alimentos destaca el pepino, que posee un 97% de agua.

COMIDAS FRESCAS Y LIGERAS

El calor altera el apetito y cambian las preferencias. De ahí que se aconseje incluir en la dieta platos ligeros y refrescantes, que te ayuden a mantener el cuerpo bien hidratado: gazpachos y cremas frías, zumos y licuados naturales, batidos, macedonias, helados, patés, pastas vegetales y ensaladas, que nos ayudarán a mantenernos bien hidratados.

Los tipos de cocción más adecuados en verano son los salteados cortos, la plancha, el vapor… Y también hay que tomar más alimentos crudos porque conservan mejor los nutrientes y, al no perder su capacidad enzimática, aligeran la digestión.

PIEL PROTEGIDA

Hidratar las capas exteriores puede mejorar el aspecto de la piel, pero la verdadera calidad cutánea se encuentra en la capa más profunda, la llamada capa basal, en la que se produce la regeneración celular y la circulación sanguínea. Además contiene un colchón de grasas, que retiene el agua. Sin embargo, esa capacidad de retención disminuye con el tiempo, al igual que las células productoras de colágeno y ácido hialurónico. El resultado es que la piel pierde su aspecto juvenil y es importante protegerla por fuera con un protector solar y alimentarla desde dentro con alimentos que nos ayuden a broncearnos de forma saludable.

PEPINO

Jugoso y crujiente, el pepino está compuesto básicamente por agua, vitaminas y sales minerales. Es el ingrediente perfecto de ensaladas, cremas frías, sopas, salsas, zumos, etc. Destaca por sus propiedades hidratantes, diuréticas y depurativas y gracias a su aporte de vitamina C protege contra los radicales libres y estimula el sistema inmunitario y la producción de colágeno.
Es recomendable comerlo entero, ya que la piel y las pepitas concentran los nutrientes más beneficiosos. Por eso es fundamental que sea ecológico y cultivado sin herbicidas ni pesticidas.

GAZPACHO

Un plato muy completo con un alto contenido en agua y un gran poder antioxidante gracias a su riqueza en vitaminas A, C y E. Además, su ingrediente principal, el tomate, contiene licopeno, un pigmento que protege la piel de los rayos UV.
Nuestro gazpacho ha sido elaborado con ingredientes de cultivo ecológico y de proximidad, sin abonos ni pesticidas de síntesis. Está hecho de forma artesanal y sin alérgenos, como en casa, y únicamente contiene hortalizas frescas, aceite de oliva virgen extra, sal y vinagre de vino.

MOUSSE DE ESPINACAS

De textura delicada y cremosa, esta mousse ecológica está elaborada con espinacas y semillas, sin base de tofu, lo que significa que su contenido en verdura es mayor y su sabor es más intenso que otros patés vegetales. Es perfecta para preparar bocadillos y tostadas o como ingrediente en salsas, ensaladas, pastas, arroces…
Nuestra mousse no lleva conservantes, potenciadores del sabor ni azúcares añadidos, y como espesante lleva goma de garrofín, una goma vegetal extraída de las semillas de algarrobo.

ZUMO DE MANZANA GOLDEN

Una bebida hidratante y remineralizante, cuyo sabor ostenta un buen equilibrio entre dulce y ácido, que ayuda a calmar la sed, a la vez que protege el sistema digestivo y es ideal en caso de vómitos o diarrea. Aporta vitaminas del grupo B y C, minerales, fibra, fitoquímicos y flavonoles antioxidantes.
El nuestro es un zumo de manzana ecológico exprimido a partir de manzanas de la misma variedad, libre de cualquier tipo de aditivo y elaborado únicamente con fruta y no con concentrados, como sucede con muchos de los zumos del mercado, que se reconstituyen con agua.

ESPRAY SOLAR CARA Y CUERPO +50

El espray cara y cuerpo protección +50 es un producto ecológico certificado por Ecocert y está libre de parabenos, aluminio, fenoxitanol, alcoholes de síntesis, parafinas, siliconas y derivados del petróleo. Al poseer un filtro mineral, actúa como un escudo (creando una pantalla física que protege desde el momento de su aplicación) y no penetra en la piel ni tapona los poros, a diferencia de los filtros químicos, que pueden actuar como disruptores endocrinos, alterando la función hormonal e interfiriendo en la sudoración.

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

"KOMBUTXA SOLO CONTIENE INGREDIENTES ECOLÓGICOS DE PRIMERA CALIDAD. TRANSMITE AL PALADAR UNA GRAN SENSACIÓN DE FRESCOR Y NATURALIDAD, FRUTO DE UN PROCESO ABSOLUTAMENTE NATURAL Y SIN ADITIVOS."

La kombucha más saludable

Elaborada artesanalmente a base de té verde fermentado, la kombucha de Mūn Ferments (de nombre comercial Kombutxa) destaca por su sabor refrescante y sus propiedades saludables, gracias a la cuidada selección de los mejores ingredientes ecológicos.

A Jordi Dalmau, ingeniero de profesión, le recomendaron tomar kombucha para atenuar los síntomas que le provocaba el síndrome de Gilbert (caracterizado por unos niveles elevados de bilirrubina en sangre), como cefaleas y dificultad en la desintoxicación a través del hígado, algo similar a la sensación de resaca. Corría el año 2014 y, como la kombucha era una gran desconocida en nuestro país, Dalmau acabó haciéndola en casa y ofreciéndola a sus amigos. "Quería compartir la sensación que experimenté cuando la probé por primera vez: de repente tuve clara la importancia de los alimentos en mi bienestar".

Esa toma de conciencia fue el germen de Mūn Ferments, cuyas instalaciones están en Mataró (Barcelona), muy cerca del almacén central de Veritas. "Nuestra relación es excepcional y compartimos la aspiración de ser saludables por encima de todo. A la hora de tomar una decisión en la compañía, siempre elegimos la opción más segura y provechosa para la salud".

UN ALIMENTO VIVO

Kombutxa solo contiene ingredientes ecológicos de primera calidad. "Transmite al paladar una gran sensación de frescor y naturalidad, fruto de un proceso absolutamente natural y sin aditivos. Y también nos preocupamos por el entorno, por lo que utilizamos un sistema de ahorro energético, cedemos los residuos orgánicos a agricultores de proximidad y tenemos una política de cero emisiones de CO_2 como objetivo", apunta Dalmau.
Se elabora a partir de una infusión de té verde a la que se añade una colonia simbiótica de levaduras y bacterias (conocida como scoby) y un poco de kombucha del lote anterior. A dicha mezcla se agrega azúcar de caña, que las bacterias transforman casi totalmente en ácidos orgánicos muy beneficiosos. El té usado es el Lung Ching, un exclusivo té verde que solo se cosecha en primavera en China y que está considerado el más ecológico del mundo. "Alargamos la fermentación entre 30 y 40 días y al envasar incorporamos zumos naturales de frutas, verduras y tubérculos e infusiones, según la variedad. En los días posteriores, se generan las burbujas naturales y el sabor característico de Kombutxa".

BURBUJAS CON SABOR

Ligeramente carbonatada, es una sanísima alternativa a los refrescos azucarados y la base perfecta para cócteles con un toque singular. En Veritas se encuentran dos variedades: hibiscus (granada e hibisco) y ginger (manzana y jengibre). Este último también se sirve en grifo en la tienda Veritas de Palafrugell, una opción que además apoya el ahorro de los envases individuales.

Jordi Dalmau

EL ELIXIR DE LOS SAMURÁIS

Nacida hace más de dos mil años en la antigua China, la kombucha recibió el sobrenombre de elixir de la eterna juventud tras curar a un emperador japonés con graves dolencias digestivas, y los samuráis la tomaban antes de la batalla para aprovechar sus propiedades revitalizantes. Cada trago aporta los beneficios de los fermentados y los probióticos: equilibra la flora bacteriana, normaliza la función intestinal, fortalece el sistema inmunológico, desintoxica y combate la oxidación celular.

LA KOMBUCHA SE ELABORA
CON TÉ, AGUA Y AZÚCAR.
TRAS UNOS DÍAS FERMENTANDO
CON EL HONGO DE LA KOMBUCHA,
LA BEBIDA COMIENZA A TENER ACIDEZ
Y EFERVESCENCIA.
EN UNA SEGUNDA FERMENTACIÓN,
SE LE AÑADEN ZUMOS ECOLÓGICOS
Y SE OBTIENE UN REFRESCO DE BURBUJA
NATURAL CON PODER PROBIÓTICO,
QUE INCREMENTA LAS DEFENSAS.

veritas

Pan de molde de centeno

Nuestro pan de molde de centeno 100% es tierno, esponjoso y extraordinariamente nutritivo. Elaborado con ingredientes ecológicos, es perfecto para tus sándwiches de verano porque es muy digestivo y te ayuda a mantener el peso.

A PESAR DE LAS DIFICULTADES QUE SUPONE TRABAJAR SOLO CON HARINA DE CENTENO, HEMOS LOGRADO QUE NUESTRO PAN DE MOLDE SEA EL ÚNICO DEL MERCADO QUE, AUN ESTANDO ELABORADO CON UN 100% DE HARINA DE CENTENO, RESULTA EXTRAORDINARIAMENTE SUAVE Y ESPONJOSO Y SE MANTIENE TIERNO VARIOS DÍAS.

El centeno pertenece a la familia del trigo, pero tiene menos gluten, por lo que es muy complicado de trabajar en el obrador y el pan hecho con su harina queda muy compacto. A pesar de las dificultades que supone trabajar solo con harina de centeno, hemos logrado que nuestro pan de molde sea el único del mercado que, aun estando elaborado con un 100% de harina de centeno, resulta extraordinariamente suave y esponjoso y se mantiene tierno varios días. Lo hemos conseguido a base de mimo y paciencia y sin atajos químicos: no utilizamos emulsionantes industriales (que proporcionan flexibilidad a la miga) ni añadimos enzimas a la masa para acortar la fermentación.

COMBINA BIEN CON TODO

Por primera vez la textura de un pan de centeno 100% no tiene nada que ver con la típica del pan negro alemán, densa y algo difícil de masticar. Al contrario, es tan mullido, blando y ligero que gusta a todos los paladares, incluidos los infantiles. ¡Prueba a preparar los desayunos y meriendas de tu hijo con este pan y te sorprenderá lo mucho que le gusta!
Su textura delicada y aroma intenso son excelentes para maridar con mermelada, queso o paté; combina a la perfección con ensaladas y otros platos ligeros que apetecen cuando suben las temperaturas, y es ideal para preparar un sándwich y llevártelo a la playa o a la montaña.

ALIADO DE LA SALUD

Al ser rico en fibra soluble, el centeno previene el estreñimiento, recompone el sistema digestivo y retrasa la absorción de los hidratos de carbono. Esta última característica, unida a su efecto saciante, ayuda a adelgazar y mantener el peso.

También es muy rico en vitaminas, minerales y lisina, un aminoácido esencial que es imprescindible para la producción de colágeno y elastina, dos proteínas muy necesarias para la regeneración de la piel tras la exposición solar.

En Veritas se respira aire limpio

Hace 17 años fuimos pioneros y apostamos por la alimentación ecológica como la alternativa más saludable, porque la salud y las personas son nuestro compromiso. Ahora, damos un paso más, y limpiamos el aire que se respira en nuestras tiendas y centros de trabajo.

YA HEMOS INSTALADO EL SISTEMA PURE AIR, TECNOLOGÍA DE LA EMPRESA ZONAIR3D, EN 22 DE LOS 64 ESTABLECIMIENTOS QUE TENEMOS REPARTIDOS POR CATALUÑA, ANDORRA, NAVARRA, EUSKADI, MADRID Y LAS ISLAS BALEARES, ADEMÁS DE EN LOS ESPACIOS DE TALLERES Y ACTIVIDADES TERRA VERITAS. EL OBJETIVO ES QUE TODAS LAS TIENDAS DISPONGAN DE ESTE SISTEMA A PRINCIPIOS DEL AÑO 2020.

¿QUÉ ES VERITAS PURE AIR?

Veritas Pure Air es un sistema de purificación del aire, pionero y único, que limpia el aire interior de polen, bacterias y gases contaminantes.

[Los gases tóxicos: óxidos de azufre (Sox), óxidos de nitrógeno (NOx), monóxidos de carbono (CO), aerosoles o hidrocarburos, entre muchos otros.
[La microbiología: son microorganismos dispersados por el aire y que pueden causar enfermedades. También son los virus, bacterias y hongos que transporta el aire, los causantes de enfermedades respiratorias y alérgicas.
[Las partículas en suspensión (PM): son diminutos cuerpos sólidos que proceden de los automóviles, del sistema de calefacción, de la quema de combustibles fósiles, etc. Pueden ser polvo, fibras, humos, polen, ácaros…

¿POR QUÉ ES NECESARIO LIMPIAR EL AIRE?

Más del 80% de las ciudades en todo el mundo tienen niveles de contaminación que superan los límites establecidos por la Organización Mundial de la Salud (OMS) sobre la inocuidad del aire. De hecho, un estudio de ISGlobal estimaba que reducir los niveles de PM hasta los niveles recomendados por la OMS (de 16.6 mg/m3 a 10 mg/m3) evitaría 659 muertes prematuras en Barcelona y supondría un incremento de 47 días en la esperanza de vida de los ciudadanos. Y el problema se agrava en los espacios interiores, ya que la OMS estima que los niveles de contaminación del aire interior pueden ser entre dos y cinco veces superiores a los del aire exterior.
Pasamos entre el 70% y el 90% de nuestro tiempo en espacios cerrados. Y una cualidad deficiente del aire en los espacios interiores puede provocar enfermedades infecciosas, alérgicas o de tipo irritativo, más perjudicial en las personas que ya padecen asma, rinitis alérgica o dermatitis atópica, o en colectivos como los niños o las personas mayores.

VERITAS PURE AIR ES UN SISTEMA DE PURIFICACIÓN DEL AIRE, PIONERO Y ÚNICO QUE LIMPIA EL AIRE INTERIOR DE POLEN, BACTERIAS Y GASES CONTAMINANTES.

EL TRABAJADOR, EL PRIMER BENEFICIADO

Ya hemos instalado el sistema Pure Air, tecnología de la empresa Zonair3D, en 22 de los 64 establecimientos que tenemos repartidos por Cataluña, Andorra, Navarra, Euskadi, Madrid y las Islas Baleares, además de en los espacios de talleres y actividades Terra Veritas. El objetivo es que todas las tiendas dispongan de este sistema a principios del año 2020.
El proyecto piloto desarrollado en la tienda Veritas del CC L'Illa Diagonal en 2018 demuestra el descenso acentuado de todos los parámetros y criterios de valoración.

[Reducción de un 98.5% de los gases tóxicos y contaminantes respecto al exterior.
[Reducción del 60% de las partículas en suspensión, causantes de la mayoría de alergias.
[Reducción de un 65% en elementos microbiológicos, virus y bacterias.

CAFETERÍA

COMIDA PARA LLEVAR

Y POLLO A L'AST

TODO ECOLÓGICO

En Veritas de Palafrugell y Platja d'Aro

www.veritas.es

Gran éxito de la Segunda Semana de la Sostenibilidad

NUESTRO RETO ES TRANSFORMAR EL 100% DE NUESTROS RESIDUOS EN RECURSOS Y ASÍ DEVOLVER A LA TIERRA LO QUE LE HEMOS QUITADO

EXPERIENCIAS APASIONANTES

Junto con la Fundación Plant for the Planet organizamos una plantada y una recogida de basura en los márgenes del río Ripoll en Montcada i Reixac. Asistieron 54 personas y se recogieron 10 kg de envases, 70 kg de residuos de la construcción y escombros, 30 kg de plástico duro, 40 kg de neumáticos, 10 kg de chatarra y 40 kg de restos. En total: 200 kg menos de basura en el mundo.
Gracias a Agbar vivimos en primera persona los efectos del cambio climático a través de The Zone of Hope. Participaron 25 personas y aún estás a tiempo de experimentarlo: entra en www.thezoneofhope.com y reserva una plaza.

JORNADA EN TERRA VERITAS

Explicamos cómo los proyectos de Veritas resuelven directamente acciones de los ODS y empezamos con el 17.
En la presentación de los Objetivos de Desarrollo Sostenible intervinieron Federico Buyolo (director general del Alto Comisionado de la Agenda 2030 desde la Moncloa) y Arnau Queralt (director del Consejo Asesor para el desarrollo sostenible de la Generalitat de Catalunya). Los dos gobiernos que deben velar por la sostenibilidad en nuestro país trabajan para cumplir unos objetivos que Veritas, tal y como explicó Silvio Elías, se marcó hace ya 17 años.

[Eliminación del plástico

Para dar respuesta a nuestro reto de la eliminación del plástico añadido a finales de 2019 organizamos un debate dirigido por Oriol Segarra, consultor de EIG. Destacó la participación de Alfred Vara, jefe del Departamento de Prevención, que aclaró conceptos sobre legislación; Rosa García, directora de ReZero, que nos explicó que es posible otro consumo; Mónica Guiu, que presentó Oceans 52, la primera marca de bebidas que tiene como propósito innovar con el aluminio de sus envases; Sophie Pagnon, que explicó el trabajo que hacemos en Veritas y nuestras conversaciones con las administraciones y fundaciones para diseñar una estrategia lo más sostenible posible, lo que no está siendo nada fácil; y el experto en la materia Pere Coll, que defendió el reciclaje del plástico y que, con matices, tiene mucha razón.

[Huella de carbono positiva

En nuestro camino para llegar a una huella de carbono positiva en 2022 hemos bajado las emisiones un 39% respecto a 2015, incluso pasando de 30 tiendas a 64 en 2018. Irina, embajadora por el clima de la Fundación Plant for the Planet, arrojó luz sobre el concepto de la huella de carbono con la misma pasión con la que participa cada viernes en las asambleas y manifestaciones de Fridays for Freedom.

[Impacto social

Dani Ortiz moderó la mesa más social, en la que Mariona Ortiz, de la Fundació Banc de Recursos, habló del impacto positivo de acercar una alimentación saludable a un colectivo desfavorecido. Y también participó Guillem Pere, de Egueiro, que nos ayuda a llegar a otras entidades con vehículos sin emisiones.

Por su parte, Carolina Blázquez, de Ecoalf, la más activista, inquieta e innovadora de Ecoalf, dio los datos del ahorro medioambiental en la fabricación de las prendas de ropa y complementos, y te dan ganas de no ponerte otra cosa del armario.
Dando respuesta a nuestro reto de la eliminación del plástico añadido a finales de 2019, reunimos a los más expertos, porque la labor no es fácil, ¡aunque las ganas son muy grandes!

[ANNA BADIA. Chief sustainability officer]

Càritas Interparroquial de Vilanova i la Geltrú

Càritas Interparroquial de Vilanova i la Geltrú es una entidad sin ánimo de lucro formada por voluntarios y profesionales, cuyo objetivo es ayudar a las personas más desfavorecidas para garantizar su subsistencia y bienestar.

¿Cuál es la misión de la entidad?
Proporcionamos alimentos y productos básicos a familias con imposibilidad de asumir todos los gastos. El objetivo es garantizar su subsistencia y, en determinadas circunstancias y en función de los recursos de los que se disponen, cubrimos otras necesidades básicas: ropa, material escolar, productos de higiene…

¿En qué consisten sus principales retos?
Cáritas es la expresión del amor y el compromiso de la comunidad cristiana por las personas que se encuentran en situación de pobreza, vulnerabilidad o exclusión social. Es una entidad de la Iglesia católica que aspira a promover, orientar y coordinar la acción social y caritativa de la diócesis de Sant Feliu de Llobregat, con el fin de ayudar a la promoción humana y al desarrollo integral de las personas, sensibilizar a la sociedad y promocionar la justicia social.

¿Cómo es la colaboración con Veritas?
Nos proporcionan alimentos para hacerlos llegar a quienes los necesitan. Actualmente estamos iniciando una campaña para incentivar la alimentación saludable, y los donativos en especies de Veritas nos ayudan a disponer de una mayor variedad de productos saludables.

¿Cuál es el papel de las ONG en la sociedad?
Actualmente están cubriendo aquellas cosas que deberían hacer los gobiernos. Por lo tanto, si los gobiernos hicieran aquello que les corresponde, estos organismos podrían dedicarse a otras tareas.

¿Por qué motivo las empresas deberían animarse a cooperar con una entidad social?
Desde el comienzo del actual sistema de distribución de alimentos por puntos, fruto de una colaboración entre Càritas Interparroquial de Vilanova i la Geltrú y los servicios sociales municipales, han sido muchas las empresas que han colaborado, de un modo u otro, en que este proyecto sea viable y lo más digno posible. Y es que el hecho de sumarse a las "Empresas con corazón" y poder colaborar en los proyectos de entidades sociales es muy gratificante.

HAMBURGUESAS DE QUINOA

La quinoa es un alimento excepcional a nivel nutritivo, ya que es rica en proteínas de calidad, aporta todos los aminoácidos esenciales que necesita nuestro organismo y es una buena fuente de fibra y minerales, como el hierro y el calcio.
Por ello, te recomendamos las nuevas hamburguesas de Biográ, elaboradas con un 73% de quinoa. Te encantará su sabor suave, ideal para introducir este pseudocereal en la dieta de los más pequeños. ¡Elige tu opción preferida, con queso parmesano o brócoli!
Además, también te acercan una vistecca con setas, con una textura más compacta que las hamburguesas y una textura muy fina. En este caso, con un 25% de champiñones, destaca por su sabor intenso.

CARBÓN ACTIVO PARA TU HIGIENE DENTAL

El carbón activo destaca por su capacidad de limpiar en profundidad. De hecho, a pesar de su color oscuro, ayuda a eliminar las manchas que pueden causar determinados alimentos en los dientes. Y lo mejor de todo es que lo hace sin dañar lo más mínimo el esmalte dental.
Por esa razón, hemos incorporado en nuestro surtido el cepillo de dientes de bambú con carbón activado de la marca Nördics y el dentífrico de Naturabio. ¡Anímate a probarlos!

NUEVOS CUSCÚS INNOVADORES Y DIVERTIDOS

De la mano de Lazzaretti, llegan dos variedades de cuscús muy nutritivas: de sarraceno y de lentejas. Ambas naturalmente sin gluten y con propiedades muy interesantes.
De hecho, la gran ventaja del cuscús es que es muy práctico en la cocina, porque requiere poco tiempo de cocción, y mantiene intactas las propiedades del grano. En este caso, el cuscús de lentejas es rico en hierro y fibra, y el de trigo sarraceno tiene un alto contenido en proteínas.
Te recomendamos que los disfrutes acompañados de verduras, como cebolla o calabaza, y los adereces con un aliño con un toque dulce.

AGUA DE COCO CON GRANADA

Seguimos innovando con los productos que aterrizan en nuestros lineales. En esta ocasión, te presentamos la nueva agua de coco con granada de la marca Happy Coco, una bebida remineralizante y antioxidante, que contiene un 80% de agua de coco y un 20% de zumo de granada.
Además, la botella está elaborada a partir de materiales de origen vegetal y, aunque parezca de plástico, en realidad es compostable y se puede depositar en el contenedor orgánico.
¡Disfruta de esta deliciosa y nutritiva alternativa a los refrescos!

MÁS DIVERSIDAD EN LOS HUMMUS

La marca Vegetalia nos sorprende con sus nuevos hummus: de alubias rojas y de cúrcuma.
El primero contiene un 66% de alubias, una legumbre rica en proteínas y minerales que no contiene colesterol. El de cúrcuma, además contiene pimienta, lo que hace que aumenten sus beneficios antinflamatorios.
¡Dale una vuelta al hummus de toda la vida!

novedades marca VERITAS

CREMAS DE ALMENDRA Y CACAHUETE

Para preparar unos aliños deliciosos y nutritivos, para untar sobre pan en tus meriendas… Las nuevas cremas de frutos secos Veritas son una maravilla. Elaboradas a partir de 100% frutos secos, sin aceites, sal ni azúcares añadidos, suponen una concentración de omegas que tu salud cardiovascular va a agradecer.
Además, están fabricadas en España y el precio es muy atractivo, siguiendo nuestra filosofía para el desarrollo de marca propia: ofrecerte el mejor producto –en relación con la selección de ingredientes, procesos de fabricación, etc.–, a un precio recomendado.

ZUMOS DE MANZANA 100%

Hoy queremos hablarte de la familia Gimeno, uno de nuestros compañeros de viaje de manzanas en la zona de Lleida, que nos acercan las variedades golden, story y fuji.
Tras varios años de relación con ellos, hemos querido codesarrollar un producto excepcional: una gama de zumos monovariedad que tiene su inicio y fin en el campo. Es decir, se recogen las manzanas ecológicas, se exprimen y se envasan en sus fincas.
Este producto es tan excepcional porque normalmente los zumos de manzana cuentan con diferentes variedades para poder homogeneizar su sabor. Nosotros hemos apostado por tres zumos de sabor muy intenso; uno de manzanas golden, otro de story y otro de fuji. Y, por supuesto, no proceden de concentrado ni llevan azúcares añadidos.
¿Cuál será tu preferido?

CÚRCUMA, CANELA Y JENGIBRE

Incorporamos en nuestro surtido tres variedades de especias que alegrarán tus platos, a la vez que los nutrirán de beneficios.
El jengibre se caracteriza por tener un sabor ligeramente picante y es perfecto para fortalecer las defensas. La cúrcuma aportará un sabor oriental a tus recetas, además de teñirlas de ese precioso color naranja intenso, y tiene el beneficio de ser antinflamatoria. La canela de Ceylán resulta perfecta para aromatizar tus postres y bebidas, a la vez que aporta calor al organismo.
Todas estas especias se presentan en un envase de cristal muy práctico, en un formato de 70 g - 85 g, y tienen un precio muy atractivo.

LAS MEJORES SALSAS DE TOMATE

Hemos incluido una gama de salsas de tomate, elaboradas con una cuidada selección de ingredientes y unos procesos artesanales. El resultado es como si las hubieses cocinado en casa. Y, por supuesto, libres de aditivos y potenciadores del sabor como el glutamato monosódico.
De setas, con un 7% de shiitake y maitake, unos hongos que destacan por sus beneficios para el sistema inmune; de berenjena –contiene un 24%–; de verduras, con calabaza, zanahoria, cebolla, calabacín y berenjena.
Y con el gran valor añadido de que estas salsas Veritas están producidas en Aprodisca, un centro de trabajo para personas con discapacidad ubicado en Montblanc.

KÉFIR... ¡DE COCO!

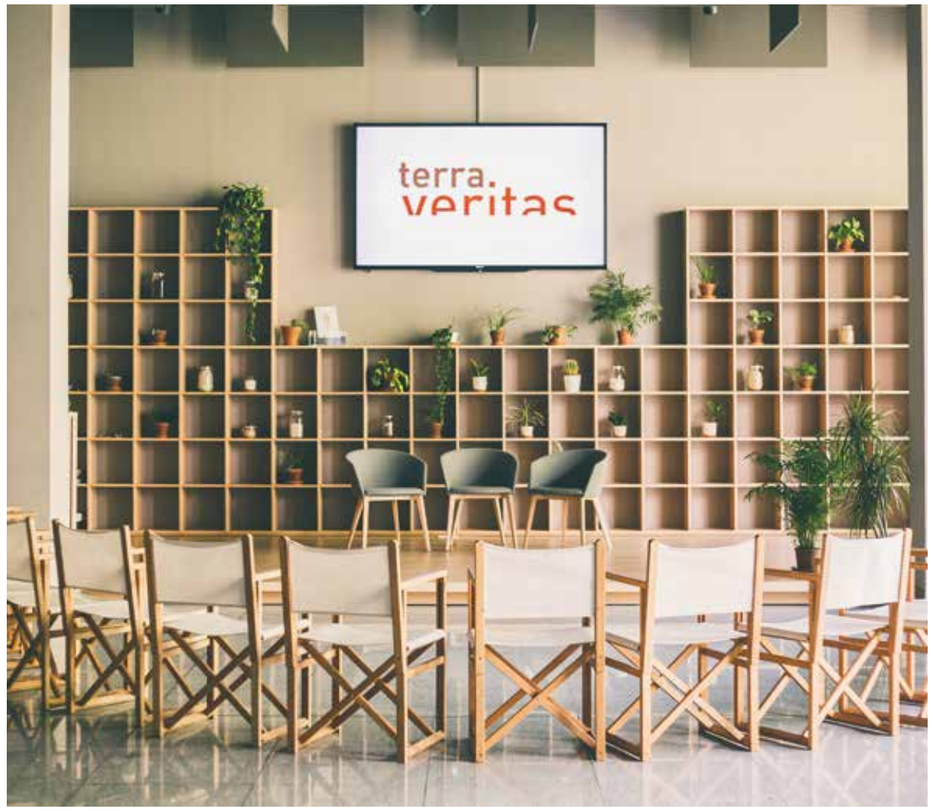
La marca Nadolç, ubicada en Moià, nos propone este innovador kéfir bebible de coco endulzado con sirope de agave.
El kéfir es un alimento con innumerables propiedades beneficiosas para nuestro organismo, entre las que destaca la contribución a una microbiota intestinal saludable, ya que contribuye a regenerar la flora intestinal, promoviendo una comunidad abundante y variada de bacterias buenas en el intestino. Esto nos permite asimilar mejor los nutrientes de los alimentos ingeridos y frenar la proliferación de las bacterias nocivas. Además, facilita la digestión y elimina problemas de estreñimiento.
Normalmente el kéfir se elabora con base de leche o té, pero en este caso se ha utilizado como base la bebida de coco marca Veritas, en un 90%. Lo interesante de esta innovación es que, durante el proceso de fermentación, se transforma el azúcar en bacterias lácticas (probióticos). Esto significa que, a los conocidos beneficios del kéfir de leche tradicional, se suman los del coco, rico en electrolitos hidratantes y otras vitaminas y sales minerales beneficiosas.

¡LA MEJOR ALTERNATIVA AL REFRESCO!

Aprovecha este verano para disfrutar de esta bebida refrescante y nutritiva, de sabor dulce gracias al sirope de agave, un endulzante natural libre de calorías que además tiene beneficios prebióticos y no desmineraliza.

Cosas bonitas que pasan en Terra Veritas

Este año ha sido muy bonito para Terra Veritas: hemos organizado más de 150 talleres en los diferentes espacios que tenemos en Barcelona, Sant Cugat y Bilbao, hemos tenido el placer de contar con los mejores profesionales del sector y nuestra comunidad de Instagram cuenta con más de 4.000 seguidores.



Así que solo podemos daros las gracias por confiar en nosotros, por encontrar en Terra Veritas vuestro espacio de conocimiento. ¡Gracias a las más de 1.500 personas que nos habéis visitado!

ACTIVIDADES EN BARCELONA

"Organízate y disfruta: cocina una mañana para toda la semana" es un taller impartido por **Chloe Sucrée** que ha tenido una acogida estupenda. De hecho, lo hemos ido repitiendo una vez al mes, tal y como nos pedíais, variando las recetas. Lo mismo ha ocurrido con el taller **"Prepara tu propio pan sin gluten"**, de la mano de **Jordi de Mamafermenta**.

También hemos realizado cursos, como el de **"Técnicas de cocina"** de **Mireia Anglada**, en el que en diferentes sesiones explicábamos como cocinar cada grupo de alimentos para mantener intactas sus propiedades nutricionales. O los cursos de **AlfMota**, especialista en cocina terapéutica que ha ayudado a mejorar la calidad de vida de las personas a través de la alimentación.

Y hemos contado con la presencia de **Nerea Zorokian**, que nos ha acercado su conocimiento sobre fermentaciones; **Marta Marcè** y sus famosos botiquines naturales; **Marta León**, especialista en alimentación y salud hormonal, y **Gloria Carrión** (La Gloria Vegana), que nos ha regalado recetas veganas fantásticas para preparar en nuestro batch cooking.

Además, el espacio Terra Veritas ha acogido eventos, como las presentaciones de los libros de **Chloe Sucrée**, **Beth Rodergas** y **Álvaro Vargas.**

En todas las actividades, entregamos un vale de 5 € para utilizar en nuestras tiendas.

terra. veritas

APÚNTATE EN NUESTRO WEB
WWW.TERRAVERITAS.ES
C/ Diputació, 239-247. **BARCELONA**
AV. Lluís Companys i Jover, 31. **SANT CUGAT**
Errekakoetxe E. 2. 48010, **BILBAO**

[TERRAVERITAS # VERITAS

ACTIVIDADES EN SANT CUGAT

"Helados veganos", con **María Ballesteros**; **"Las tres bebidas ayurvédicas que te refrescarán este verano"**, con **Irene Ferrer**; **"Alimentación sensible: usos internos y externos en los alimentos medicinales"**, con **Mercè Vancells**, y un taller de mucho éxito impartido por **Mireia Anglada**, **"Proteína vegetal para tu día a día"**.

Estos son algunos de los talleres que encabezan el calendario de julio, y volveremos con las mismas ganas e ilusión en septiembre. Aprovechamos para daros las gracias a todos los que os habéis acercado a conocer este espacio que hemos preparado con tanto cariño.

ACTIVIDADES EN BILBAO

Cerramos la temporada dando las gracias, además de a todos los que habéis asistido a los talleres, a nuestros colaboradores: **Aingueru**, **Nishime** y **Arima Hotel**.

Refresca tus platos con pepino

Es la hortaliza ideal cuando los termómetros se disparan: calma la sed, hidrata y refresca. Además, combina muy bien con el resto de verduras y frutas de temporada.

La piel de los pepinos concentra la mayor parte de sus vitaminas, junto con la fibra. En los gazpachos, salmorejos, cremas frías, batidos y licuados puedes usar la piel, ya que con el triturado apenas se percibe su textura fibrosa. Sin embargo, como la piel del pepino es ligeramente amarga es recomendable pelarlos en franjas alternas.

RAVIOLIS VERDES

Realiza un prensado de pepino cortándolo en rodajas finas y colocándolas en una bandeja a capas, poniendo sal entre las rodajas. Pon encima una pila de platos para ejercer presión y que los pepinos suelten agua. Al cabo de una media hora retira el líquido y enjuaga. Ya puedes elaborar unos sabrosos raviolis: pon entre dos rodajas un paté de guisantes y wakame, condimenta con una salsa de aguacate, alcaparras y limón y espolvorea con levadura nutricional o queso parmesano rallado.

ENCURTIDOS Y TABULÉ

Haz un encurtido de pepinos con una salmuera de vinagre de arroz, ajos, azúcar integral de caña o de coco y granos enteros de pimienta, clavo y cardamomo. Para elaborar un encurtido corto, deja algo de piel y quita las semillas, corta los pepinos a medias lunas, mezcla con sal y coloca en un colador. Deja que se maceren al menos una hora y si quedan demasiado salados enjuágalos y sécalos con papel de cocina.

Te quedará un tabulé delicioso si lo mezclas con apio, frutos secos, bulgur o cuscús o quinoa cocida, cebolleta picada fina, orejones a daditos, hierbas frescas (como perejil, cilantro, menta y albahaca), zumo de limón y aceite de oliva.

Gazpacho de sandía. La receta en la app Veritas]

CREMAS FRÍAS

La combinación de pepino con yogur es un clásico de la cocina veraniega. Añade aguacate y un poco de vinagre de umeboshi (en lugar de zumo de limón y sal) y obtendrás una crema deliciosa para tomar fría.

SALTEADOS Y GRATINADOS

También puedes saltear unos pepinos en el wok con jengibre, salsa de soja y aceite de sésamo. O rellenar unos barquillos de pepino con bechamel y gratinar en el horno.

MACEDONIAS Y BATIDOS

Incorpora dados de pepino a tus macedonias de fruta o haz un sabroso batido con pepinos, aguacate, leche de coco, sirope de agave y piña.

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

Arroz integral al punto

Es un cereal que no puede faltar en una dieta equilibrada y saludable. Al no contener gluten es perfecto para los celíacos y resulta excelente en dietas vegetarianas, veganas, macrobióticas y, en general, para todos.

Arroz con curri y verduras. La receta en la app Veritas]

Lo puedes encontrar en forma de grano crudo, triturado en harina, en copos, en granos inflados y también hay melaza, bebida vegetal y crema para cocinar. Los copos son perfectos para preparar sopas o purés porque la cocción es más rápida y los granos inflados se pueden tomar para desayunar o merendar con frutos secos y bebida vegetal. Incluso puedes hacer una paella con la variedad basmati: remójalo unos 40-55 minutos para que no quede fibroso al cocerse y aprovecha el agua del remojo para no perder aromas. Con el remojo conseguirás acortar la cocción y que quede bien hecho.

CUANDO EMPIECE A HERVIR, DEJA QUE HIERVA 5 MINUTOS A FUEGO MEDIO, BAJA EL FUEGO AL MÍNIMO Y TAPA. ES IMPORTANTE TAPARLO PARA NO PERDER AGUA A TRAVÉS DEL VAPOR Y QUE QUEDE UN POCO CRUDO.

¿CÓMO COCER EL GRANO?

Para obtener una cocción perfecta solo tienes que seguir unos pasos muy sencillos.

[1. Utiliza un colador y límpialo hasta que el agua salga clara.
[2. Ponlo a hervir en una olla con agua fría y un poco de sal marina o un trozo de alga (kombu o wakame) para facilitar su digestión.
[3. Para cocer el arroz integral redondo o largo necesitarás 2 medidas de agua por 1 de arroz. El tiempo de cocción del basmati es inferior (25-30 minutos) y solo hace falta 1 medida y media de agua por 1 de cereal.
[4. Cuando empiece a hervir, deja que hierva 5 minutos a fuego medio, baja el fuego al mínimo y tapa. Es importante taparlo para no perder agua a través del vapor y que quede un poco crudo.
[5. Una vez terminada la cocción y el agua se haya evaporado completamente, apaga el fuego y deja reposar 5 minutos antes de poner el arroz en un recipiente de vidrio o cerámica.
[6. Ya está listo para comer o guardar en la nevera (se conserva de 3 a 5 días perfectamente), pero no lo guardes con verduras porque fermentan antes que el cereal.

[MIREIA ANGLADA. Cocinera professional]

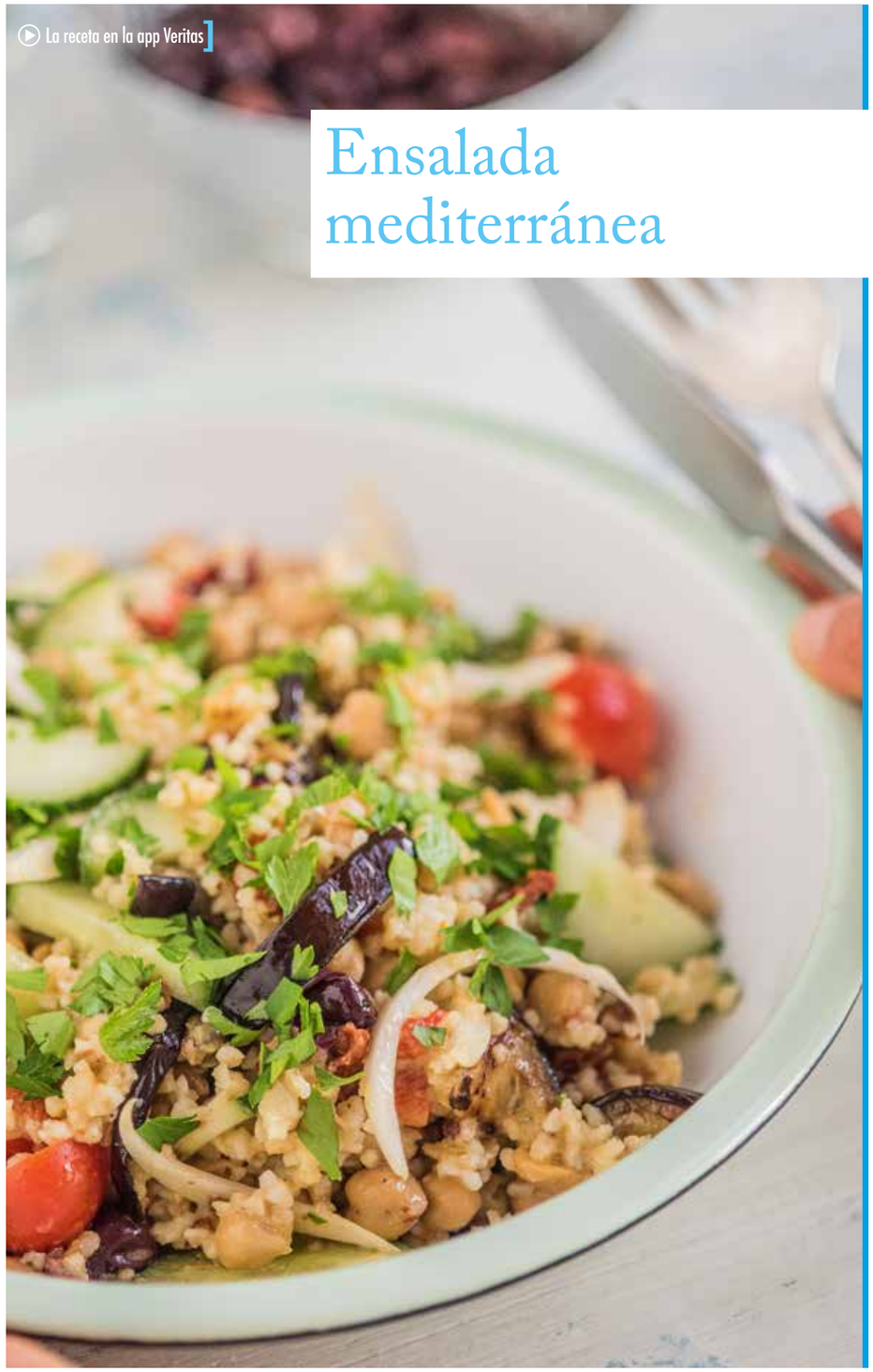
Arroz integral. Técnicas de cocina. www.veritas.es]

[1

[2

[3

1] Arroz integral redondo. Veritas. 1 kg
2] Alga kombu. Biocop. 25 g
3] Alga wakame. Porto Muiños. 25 g



Ensalada mediterránea

Un entrante ligero y refrescante con el bulgur y la berenjena como base: el primero es rico en fibra, ya que no está refinado, y la berenjena contiene muchas vitaminas y antioxidantes y poquísimas calorías. El resto de ingredientes aportan nutrientes, sabor, aroma y textura, convirtiendo a esta ensalada en una fiesta para el paladar.

INGREDIENTES

- 4 cucharadas soperas de bulgur
- ½ berenjena
- ½ pepino
- 2 cucharadas soperas de cebolla morada
- 4 tomates cherry
- 2-3 tomates secos
- 1 pimiento asado en conserva
- ½ taza de garbanzos cocidos
- 6 aceitunas de Aragón o de Kalamata
- Zumo de limón
- Perejil fresco
- Sal

Para el aliño

- 2 cucharadas pequeñas de vinagre de manzana
- 2 cucharadas pequeñas de mostaza de Dijon
- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra
- 1 cucharada sopera de sirope de agave

ELABORACIÓN

1] Cuece el cereal en un volumen de agua y, mientras tanto, corta la berenjena en rodajas y ásala con un poco de sal.
2] Pica el resto de ingredientes y resérvalos en un bol.
3] Prepara el aliño removiendo bien todos los ingredientes hasta que se integren.
4] Mezcla los ingredientes picados con el bulgur y la berenjena. Condimenta, mezcla con cuidado y rectifica de sal.

[EL GRANERO
Sirope de ágave
400 g]

[DELICIAS KITCHEN. www.deliciaskitchen.com]

sakai
LRA
Levadura Roja de Arroz
Contigo en la lucha contra el colesterol

La Monacolina K del arroz de levadura roja contribuye a **mantener niveles normales de colesterol** sanguíneo

La receta a l'app Veritas]

FINGERS DE BERENJENA AL HORNO

Crujientes y saludables, estos palitos de berenjena aúnan las propiedades de dicha hortaliza, muy ligera y digestiva, con las de la harina de garbanzo, extraordinariamente nutritiva y una gran fuente de proteína vegetal y fibra. Y al hacerlos al horno se reduce el porcentaje de grasa.

INGREDIENTES

- 1 berenjena
- 1 cucharada de harina de garbanzo
- 6 cucharadas de agua
- 3 cucharadas de queso parmesano en polvo
- Pan rallado
- Sal
- Pimienta
- Ajo en polvo
- Aceite de oliva virgen extra
- Alioli
- Kétchup

ELABORACIÓN

1]Corta la berenjena en rodajas y cada rodaja en 4 partes.
2]En un bol mezcla la harina de garbanzo con las 6 cucharadas de agua hasta obtener una mezcla similar a la del huevo batido.
3]Moja los palitos de berenjena en la mezcla, añade el ajo en polvo y el queso parmesano, salpimienta y remueve bien.
4]Pasa los palitos por pan rallado y colócalos en una bandeja de horno forrada con papel vegetal y engrasada con un poco de aceite de oliva.
5]Hornea a 180 °C durante 30 minutos y da la vuelta a la mitad del horneado.
6. Sirve los palitos calientes con alioli y kétchup para dipear.

[VERITAS

Harina de garbanzo.
500 g]

[ROCÍO MONTOYA. www.veggieboogie.com]

Limpiador multiusos

Esta fórmula es perfecta para limpiar todas las superficies de tu casa. El vinagre es desinfectante, limpiador, antiséptico y microbiano.

Las pieles de cítricos y el romero, junto con los aceites esenciales, además de otorgar un olor agradable, refuerzan las propiedades antimicrobianas y desinfectantes.

INGREDIENTES

- ¾ de L de vinagre de manzana
- ¼ de L de agua
- Pieles de cítricos
- Rama de romero
- 10 gotas de aceite esencial de lavanda
- 10 gotas de aceite esencial de eucaliptus

ELABORACIÓN

1] Añade los aceites esenciales al vinagre, porque no son solubles en agua.

2] Mezcla todos los ingredientes y deja macerar en un recipiente de cristal durante 2 semanas.

3] Cuela y, si el olor es muy intenso, lo puedes rebajar con un poco más de agua.

[EL GRANERO]

Aceite esencial de eucalipto. 12 ml

▶ Limpiador multiusos. The Beauty kitchen. www.veritas.es]

[MAMITABOTANICAL]

Pendientes

Materiales:

- 1 envase de suavizante Ecover
- Rotulador
- Tijeras
- Cúter
- Sacabocados
- 6 anillas
- 2 alicates de bisutería
- 2 bases para pendientes
- Pegamento instantáneo
- Lija fina
- Trapo
- Pinturas chalk paint
- Barniz
- Esponjas
- 2 platos
- Moneda de 5 céntimos
- Tapón de bebida vegetal

Instrucciones:

1] Retira la etiqueta y corta un trozo del envase con el cúter y las tijeras.

2] Marca con el rotulador las formas del pendiente utilizando la moneda, el tapón de bebida vegetal y el tapón del suavizante.

3] Recorta los círculos y líjalos para abrir poro y suavizar los bordes.

4] Marca los puntos donde colocarás las anillas y perfóralos con el sacabocados.

5] Vierte la pintura en el plato, empapa la esponja y úsala para pintar todas las piezas de plástico.

6] Espera a que se sequen y añade textura aplicando la pintura negra con una esponja natural.

7] Cuando se hayan secado, barniza todas las piezas con esponja.

8] Abre las anillas con alicates y une las piezas.

9] Pega los pendientes a la base y deja secar.

[ECOVER

Suavizante manzana y almendras. 1,4 l]

▶ Pendientes. Upcycling. www.veritas.es]

[MARTA SECOND. MARTA DE 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.]

Ensaladas frescas con un toque original

[LUNES

COMIDA
[Ensalada de bulgur y vegetales con pesto de albahaca, piñones y espirulina
[Brocheta de tofu y hortalizas (champiñón, pimiento, tomate, calabacín)

CENA
[Ensalada crujiente de maíz y quinoa

[MARTES

COMIDA
[Amanida de llenties, pastanaga i ruca amb vinagreta de miso blanc, llimona, oli de sèsam i atzavara
[Cuixa de pollastre ofegada amb suc de poma, kuzu i canyella

CENA
[Amanida de vegetals, xampinyons i daus de tempeh amb vinagreta de shoyu, suc de taronja i melassa d'arròs

[MIÉRCOLES

COMIDA
[Amanida de mongetes amb pesto de préssec i remolatxa
[Sardinetes a la brasa amb all i julivert

CENA
[Amanida d'albergínia rostida cruixent, amb formatge, llavors i vinagreta de llimona, mostassa i mel
[Alvocats farcits de quinoa i gambetes amb coriandre

[JUEVES

COMIDA
[Tarator búlgar: sopa freda de cogombre amb iogurt grec, nous, all i anet
[Esqueixada de bacallà amb tomàquet, pebrots, olives negres i tàperes

CENA
[Amanida de wakame, pesto i germinats
[Hamburguesa vegetal amb xips de kale

[VIERNES

COMIDA
[Gaspatxo amb crostonets de xips de cigró
[Amanida completa de quinoa, i pollastre rostit, amb llenties, panses i llavors

CENA
[Barquetes d'enciam farcides de mousse d'espinacs i salmó vermell fumat
[Pizza d'albergínia amb formatge de cabra i mel

Ensalada de alubias con melocotón y pesto de remolacha.
La receta en la app Veritas]

[PARA DESAYUNAR:

[Parfait de xia amb beguda d'arròs, trossets de fruita i nous
[Cassoleta integral de nabius
[Cafè o infusió

[A MEDIA MAÑANA O PARA MERENDAR:

[Fruita de temporada
[Pa de pessic d'espelta i coco
[Orxata de xufla

[CONSEJOS:

[Tip batch cooking: bull la quinoa i el búrgul, prepara l'albergínia rostida, ofega els vegetals, prepara el pesto, rosteix les tires de pollastre i conserva-ho tot a la nevera.
[En plena temporada d'estiu les amanides són el plat perfecte que podem menjar pràcticament cada dia perquè permeten infinitat de combinacions (de cereals integrals, llegum, pasta, vegetals, carn, peix, proteïna vegetal, etc.)
[Si el que busques és que l'amanida sigui un plat únic i complet, aquesta ha de portar tots els nutrients: proteïnes, greixos i carbohidrats, que et donaran energia i et saciaran, a més de vitamines i minerals com els que proporcionen les verdures i les fruites.
[Les vinagretes i les salses, que siguin saboroses però saludables i lleugeres: utilitza oli verge extra, fruita seca, llavors i alvocat, que t'aportin greixos saludables, i barreja-ho amb tahina, llimona, vinagre o suc de poma, mostassa, miso blanc, melasses o xarops i totes les herbes i espècies que se t'acudeixin.

La panadería Biocop, sabrosa, saludable y muy práctica

Los **NUEVOS panes de molde Biocop** son tiernos y sabrosos, **fuente 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

veritas

¡QUEDAMOS EN VACACIONES!

Si te vas unos días de vacaciones, puedes encontrarnos en estas localidades:

- BLANES
- CASTELLDEFELS
- DONOSTIA
- IBIZA

[NUEVA] • EL MASNOU

- MATARÓ
- SITGES
- VILANOVA I LA GELTRÚ

[NUEVA] • PALAFRUGELL

- PALMA DE MALLORCA
- PLATJA D'ARO
- PORT D'ANDRATX

[NUEVA] • PREMIÀ DE MAR

- PUIGCERDÀ
- TARRAGONA

¡Y ADEMÁS PUEDES ENCONTRARNOS EN NUESTRA TIENDA ONLINE! shop.veritas.es

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

www.veritas.es

[Tel. de atención al cliente: **902 66 77 89**]