

veritas

o c t u b r e 2 0 1 9 # n . 1 1 4

Certified



Corporation

Best For The World 2019 Changemakers Honoree

IMPRESINDIBLES DE OTOÑO:

- Descubre los cinco alimentos imprescindibles que te ayudarán a aumentar los niveles de energía y reforzar el sistema inmunitario.

CARENCIAS NUTRICIONALES:

- Falta de proteínas, hierro, magnesio, vitamina B12. Te explicamos qué hacer para evitarlas

RECETAS:

- Cuscús de trigo sarraceno con boniato.
- Crema dulce de boniato y manzana.

**veritas
PURE AIR**

EN VERITAS SE RESPIRA AIRE LIMPIO

- LA CONTAMINACIÓN EN LOS ESPACIOS INTERIORES ES UNO DE LOS FACTORES DE RIESGO EVITABLE PARA LA SALUD (SEGÚN LA OMS).
- LA ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD HA CIFRADO EN 2 MILLONES EL NÚMERO DE MUERTES ANUALES ATRIBUIBLES A LA CONTAMINACIÓN INTERIOR EN EL MUNDO.
- PASAMOS ENTRE EL 70% Y EL 90% DE NUESTRO TIEMPO EN UN ESPACIO INTERIOR.
- RESPIRAMOS ALREDEDOR DE 21.000 VECES AL DÍA.

VERITAS PURE AIR ES UN SISTEMA QUE LIMPIA EL AIRE INTERIOR DE BACTERIAS, GASES CONTAMINANTE Y POLEN.

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

En Veritas tenemos un compromiso con la sostenibilidad, tanto medioambiental como de las personas.

En esta revista te descubrimos algunos de los proyectos que estamos llevando a cabo, desde nuestra movilización por el clima hasta el comercio justo. Este último es un proyecto muy especial, en el que hemos establecido una alianza inédita con Intermón Oxfam para lanzar una gama de proyectos que mejoran la vida de pequeños agricultores de América del Sur y África, ya que garantizamos que han recibido primas directas por su trabajo, así como condiciones dignas.

Y, por supuesto, tenemos un compromiso con la salud. Este verano aplicamos una reducción del IVA en los productos integrales de nuestro obrador. Seguimos trabajando para poder extender esta reducción a más productos integrales, con el objetivo de hacerlos más accesibles. Creemos que los productos integrales, siempre que sean ecológicos, son mejores para la salud. Por eso, queremos que tengan más protagonismo en los hogares. En la misma línea, habrás visto en nuestras tiendas que hemos reducido el precio de 200 productos básicos.

[6



SALUD
Détox de otoño
SARA BANAL

[10



CONSEJOSDEXEVI
"Una microbiota equilibrada mejora la digestión de la lactosa"
XEVI VERDAGUER

[12



DIVERSIDAD
Cervezas artesanas y ecológicas
MAI VIVES

[14



ALIMENTACIONYEMOCIONES
Equilibra tu organismo y acumula energía
ALF MOTA

[44



SOSTENIBILIDAD
Veritas se moviliza por el clima
ANNA BADIA

[45



DONACIONES
Som - Fundació

[46



NOVEDADES
Urtekram, Isola, Vegetalia, Biona, Naiciña, El Granero, Mascaf i Native Organics.

[16



ESTILODEVIDA
Carencias nutricionales: ¿qué hacer para evitarlas?
MAI VIVES

[18



ENFAMILIA
Guía para alimentar a pequeños deportistas
ADAM MARTÍN

[20



BIENESTAR
Por una higiene sostenible y ecológica
NURIA FONTOVA

[21



BOTIQUÍN
Cuida tus huesos
MARTA MARCÈ

[48



COMERCIO JUSTO
Panera Veritas, de la mano de Oxfam Intermón

[49



TERRA VERITAS
Calendario de actividades Bilbao, Donosti y Pamplona

[52



¡SÁCALEPROVECHO!
La reina de la cocina
ALF MOTA

[22



MENTESANACUERPOSANO
¿Cómo elegir tu actividad deportiva?
entrenatuenergia.com

[24



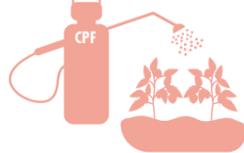
ENTREVISTA
Damien Carbonnier
ADAM MARTÍN

[26



ANÁLISISCOMPARATIVO
Manzana, la fruta más sana
M. D. RAIGÓN

[29



FONDODOCUMENTAL
Los pesticidas perjudican el desarrollo cognitivo del niño
CARLOS DE PRADA

[54



TÉNICASDECOCINA
El miso: cómo se usa y cuántos tipos existen
MIREIA ANGLADA

[56



FAST&GOOD
Cuscús de trigo sarraceno con boniato
DELICIAS KITCHEN

[58



DETEMPORADA
Crema dulce de boniato y manzana
VEGGIEBOOGIE

[30



LEERETIQUETAS
Detergente líquido Biobel

[32



IMPRESINDIBLES
Imprescindibles de otoño

[36



NUESTROBRADOR
Panes de otoño

[42



SOMOSCONSCIENTES
Veritas, mejor empresa para el mundo 2019

[60



BEAUTYKITCHEN
Spray hidratante para toallitas
MAMITABOTANICAL

[61



UPCYCLING
Colgador de macetas
MARTA SECOND

[62



MENÚS
Menú "Buen humor"
MIREIA MARÍN

f veritasecologico

ig @supermercadosveritas

shop.veritas.es

yt supermercadosveritas

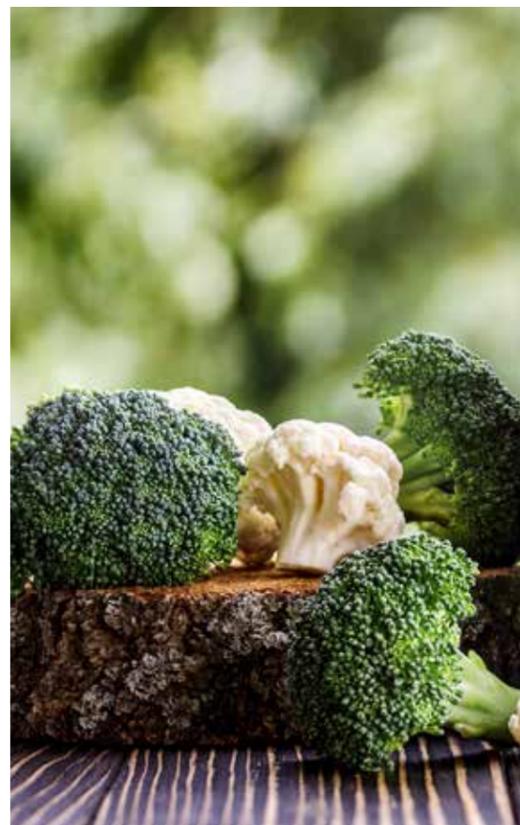
Certified
(B)
Corporation

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

Calabaza rellena de garbanzos y espinaca
La receta en el web veritas.es



Ramen de maitake, espinacas y huevo
La receta en el web veritas.es



Détox de otoño

Las vacaciones de verano implican una relajación del estilo de vida, pero dicha relajación trae consecuencias y, por ello, son muchos quienes aprovechan la llegada del otoño para llevar a cabo una depuración global que permita afrontar el invierno en plena forma.

EL ORGANISMO NECESITA DEPURARSE CADA DÍA PARA ELIMINAR LAS HORMONAS DEL ESTRÉS, LAS INFECCIONES, LOS PRODUCTOS QUÍMICOS Y TÓXICOS CON LOS QUE LIDIA A DIARIO.

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



RECUERDA MASTICAR DE FORMA CONSCIENTE, COMER EN UN ENTORNO RELAJADO Y AÑADIR A TU DIETA ALIMENTOS RICOS EN PREBIÓTICOS Y PROBIÓTICOS.

Las détox o depuraciones, así como los ayunos, pueden ayudarte en un momento concreto. Sin embargo, la realidad es que el organismo necesita depurarse cada día para eliminar las hormonas del estrés, las infecciones, los productos químicos y tóxicos con los que lidia a diario. A la hora de realizar una depuración es importante reducir las toxinas a las que te expones y estimular el funcionamiento de los órganos encargados de las tareas de filtrado y eliminación.

El primer paso es ayudar al hígado y no sobrecargarlo. Para lograrlo, consume alimentos ecológicos (libres de pesticidas, colorantes artificiales, potenciadores del sabor y grasas saturadas) y ofrécele los nutrientes que necesita para realizar sus funciones de eliminación, como los que se encuentran en las verduras de hoja verde (acelgas, espinacas), las crucíferas (col, coliflor, brócoli) o las bayas (arándanos, frambuesas). Otro frente a tener en cuenta es la digestión, ya que una mala digestión puede conducir a un tránsito intestinal lento, lo que aumenta la absorción de tóxicos. Recuerda masticar de forma consciente, comer en un entorno relajado y añadir a tu dieta alimentos ricos en prebióticos y probióticos.

UN MOMENTO DE RESPIRO

Una buena respiración consciente y el ejercicio físico favorecen la circulación sanguínea, lo que mejora el funcionamiento del metabolismo gracias al aporte de sangre renovada, a la vez que activa la eliminación de los productos de desecho celular.

REVISAR TUS PRODUCTOS DE HIGIENE Y BELLEZA

Hoy en día hay una gran oferta en productos de higiene libres de sulfatos y siliconas, maquillajes sin metales pesados y desodorantes que no contienen aluminio. Todos estos compuestos pueden llegar a funcionar como irritantes o disruptores endocrinos y es mejor eliminarlos de tu rutina de cuidado personal.

CUIDADO CON EL BISFENOL A

¿Usas utensilios y recipientes de plástico en la cocina? El bisfenol A (BPA) es una sustancia química utilizada para fabricar algunos plásticos (envases de alimentos y bebidas y botellas de agua, por ejemplo). Recientemente se ha certificado la relación de la mencionada sustancia con problemas circulatorios y de fertilidad, obesidad infantil, ansiedad... Una alternativa es utilizar fiambreras y botellas de cristal o de acero inoxidable, naturalmente libres de bisfenol A.

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

¿Conoces el diagrama menstrual?

Si apuntas cada día las diferentes sensaciones físicas y emociones que notas durante el ciclo menstrual podrás trazar un patrón mensual que te ayudará a entender mejor a tu cuerpo. ¿Te animas a probarlo?

La salud femenina está llena de particularidades, de ahí la importancia del autoconocimiento y la autoobservación del ciclo menstrual por parte de la mujer. Muchas veces la búsqueda de un embarazo que no llega, o querer encontrar respuestas a menstruaciones molestas o dolorosas, te motiva para analizar más a fondo cómo funciona tu ciclo menstrual. Una valiosa herramienta para lograrlo es el diagrama menstrual, un gráfico de registro donde apuntar a diario lo que te va contando tu organismo a lo largo del mes, de una menstruación a la siguiente. Utilizarlo te ayudará a conocerte mejor y podrás autogestionar tu salud menstrual, además de aportarte una conexión única con tu cuerpo.

LLEVA UN DIARIO DE TU CICLO

En primer lugar, debes decidir si lo harás en papel o ayudándote de alguna app. Si optas por la primera opción, busca una libreta bonita, escribe en el buscador de internet "diagrama menstrual" y descárgate alguna de las plantillas circulares que hay en la red. Una vez tengas impresa la plantilla, ya puedes comenzar el diagrama el primer día de la regla. La fase menstrual es la más reconocible del ciclo: colorea esos días de rojo en tu diagrama para que sea más visual y,

a partir de ahí, cuenta los días hasta tu próxima menstruación (normalmente los ciclos son de 26 a 31 días).

ANOTA LO QUE TE OCURRE A NIVEL FÍSICO Y MENTAL

Puedes percibir aspectos físicos a lo largo de todo el ciclo: temperatura vaginal, sensibilidad en el pecho (si te molesta o no), patrón de sangrado (abundante, escaso), tipo de flujo (espeso, gelatinoso, clara de huevo), apetencias de comida (dulce, salada), granitos, cansancio, dolores, molestias... La lista será tan larga como desees.

También son destacables los aspectos mentales: preocupaciones recurrentes o repetitivas (a veces aparecen cíclicamente cada mes), optimismo, pesimismo, estrés, capacidad creativa, etc. Por supuesto, no debes olvidar las emociones que te asaltan en las diferentes etapas: ¿te sientes alegre, sensible, irritable, sensual...? Es interesante analizar como algunas emociones se sienten según el momento del ciclo en el que te encuentras.

Finalmente, algo que a muchas mujeres les gusta observar son las fases en las que está la luna cuando menstrúan. ¿Y tú, te has fijado si siempre menstruas en la misma fase?

[1]



[2]



- 1] Salvaslips anatómicos. Masmi. 30 uds.
- 2] Compresas anatómicas. Masmi. 16 uds.

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

Vivo la regla, soy poderosa.

“Una microbiota equilibrada mejora la digestión de la lactosa”

Recientes investigaciones demuestran que una microbiota intestinal equilibrada mejora notablemente la tolerancia a la lactosa. Un equilibrio que se consigue tomando alimentos ricos en probióticos y prebióticos de manera regular.



Parfait de compota de pera, yogur y chocolate. La receta en el web veritas.es]

Aproximadamente el 70% de la población mundial es intolerante a la lactosa (el azúcar derivado de los lácteos) y hasta hace poco se creía que la capacidad de digerirla era un tema genético particular de cada persona. Sin embargo, las nuevas investigaciones indican que esa no es la única razón, ya que se ha descubierto la importancia de la microbiota intestinal en la fabricación de la lactasa, la enzima que digiere la lactosa en el intestino delgado.

Así, cuando los microorganismos del intestino delgado que fabrican lactasa están desequilibrados, la absorción de la lactosa en dicho intestino se ve comprometida y la lactosa llega entera al colon, donde la fermentan otras bacterias. Un hecho que desencadena diversos síntomas, tanto intestinales (dolor abdominal, distensión intestinal, gases, diarrea, estreñimiento, náuseas, vómitos) como sistémicos (cefalea, dolores musculares, rigidez articular, fatiga, aftas bucales, alergias, arritmias).

TÓMALA EN PEQUEÑAS CANTIDADES

Dejar de comer lactosa mejora los síntomas, pero no la capacidad de la microbiota intestinal para fabricar una cantidad normal de lactasa. De hecho, se ha comprobado que el consumo de pequeñas cantidades de lactosa mejora el umbral a partir del que los intolerantes presentan síntomas. El yogur es el mejor aliado porque es bajo en lactosa e incluye bacterias productoras de lactasa, que colonizan el intestino delgado.

ESCUCHA A TU INTESTINO

El intestino es el encargado de avisar cuando se llega al límite: dolor de cabeza, gases, estreñimiento, heces pastosas o diarrea indican que se ha superado la cantidad de lactosa tolerada.

INCLUYE PROBIÓTICOS Y PREBIÓTICOS EN LA DIETA

Es importante asegurar la ingesta de fermentados porque son ricos en probióticos que poseen dos cepas productoras de lactasa. Y también hay que tomar alimentos con efecto prebiótico, como la fibra soluble presente en las legumbres (lentejas, azukis, guisantes, garbanzos), las cebollas, el brócoli, la remolacha y el hinojo.

¿QUÉ ALIMENTOS CONTIENEN LACTOSA?

La lactosa se encuentra de forma natural en la leche (materna, de vaca, de cabra, de oveja...) y en sus derivados (leche condensada, crema de leche, mantequilla, margarina, flan, nata, requesón, yogur, queso...). Pero también se puede añadir a muchos otros alimentos (panes, bollería, pasteles, embutidos, salsas, mayonesa, bechamel, helados, batidos, aperitivos, cremas de verduras, sopas, chocolate) e incluso la contienen algunos fármacos y suplementos.

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



Dientes blancos como una perla con PerBlan

- Dentífrico en polvo con extractos de 7 hierbas medicinales que fortalecen y tonifican las encías.
- Con aromas naturales que dan un agradable sensación de frescor.
- Producto natural con excelentes propiedades limpiadoras y dermatológicas, ideal para toda la familia.



Cervezas artesanas y ecológicas

Las cervezas ecológicas fermentan de manera natural sin que intervenga ningún químico, se elaboran de manera sostenible y todos sus ingredientes son de origen ecológico y están libres de residuos de fertilizantes artificiales.



LAGER

Este tipo de cerveza fermenta a baja temperatura (0 - 4 °C) y se caracteriza por ser ligera y espumosa. Como la Lybica Lager (una cerveza artesana de La Cerdanya, Girona), la Bdegust (hecha con lúpulo de km 0 por una empresa gerundense que da trabajo a personas en riesgo de exclusión social), la Alsfelder Pilsner y la San Miguel ecológica (está en el mercado desde 2003 y la

empresa tiene el Premio de Medio Ambiente a la Empresa de la Fundación Biodiversidad).

ALE

Bajo esta denominación se agrupan las cervezas que incorporan levaduras de fermentación alta (15 - 24 °C) y que ostentan aromas afrutados. La familia Fernández-Pons elabora en Valencia cuatro cervezas que pertenecen a esta categoría: la Bola

8 (brown ale), oscura, tostada y potente, que se hace con ocho tipos de maltas de cebada y trigo; la Albada, con fondo cítrico y un agradable amargor final; la Altura de vuelo sin gluten, que mantiene intactas las propiedades organolépticas; y la Flor, elaborada con agua de manantial. También se incluye en el grupo la Lybica IPA (India pale ale), que destaca por su ligereza en boca. Esta última es de Girona y se hace con agua del río Ter.



- 1] Cerveza Galega de trigo sarraceno.
- 2] Cerveza Ecotrebol sin alcohol.
- 3] Cerveza Altura de Vuelo sin gluten.
- 4] Cerveza Bdegust proyecto Veritas Ecological Challenge.

WEIZEN

Muy típica del sur de Alemania y de graduación y sabor muy suaves, se elabora con malta de cebada y una elevada proporción de malta de trigo, que le proporciona una tonalidad blanquecina. Una de las más conocidas es la Weisse Rinddenburger, de color brillante, paladar fino y afrutado, no filtrada y fermentada en botella.

DE ESPELTA

Aunque se comporta de forma similar al trigo, la espelta dota a la cerveza de un aroma más de hierba y potencia el sabor en boca. En este grupo destaca la Rinddenburg de espelta, una delicia dorada de olor sutilmente afrutado.

SIN GLUTEN

De paladar similar al tradicional, pero con algo menos de espuma. La Altura de vuelo sin gluten utiliza la

enzima de papaya para suprimir el gluten del trigo y la Lammsbräu sin gluten es realmente sabrosa.

SIN ALCOHOL

La eliminación del alcohol puede hacerse de dos formas: limitando la cantidad de etanol en la fermentación o separando el etanol con una máquina. En nuestras tiendas encontrarás la Ekotrebol sin alcohol 0,02% y la Rinddenburg de espelta sin alcohol 0,05%, algo más afrutada.

CON AROMAS CÍTRICOS

Los cítricos se han usado en la elaboración de cerveza desde tiempos inmemoriales. La Radler Alsfelder incorpora zumo de limón y la Albada contiene infusión de piel de naranja.

CON MENSAJE

En Esteveños (Galicia), el primer fabricante de cerveza artesanal ecológica desarrolla un proyecto que ayuda a frenar la despoblación en el ámbito rural. Además, contribuye a difundir la historia de mujeres gallegas ilustres y cada variedad tiene una imagen distinta. No dejes de probar la Galega de trigo negro y la Galega de cebada.

¿CONOCES LA PALEOBIRRA?

De sabor delicado, similar al de la cerveza, la PaleoBirra Kombutxa es una bebida con lúpulo, zumo de manzana y té verde kombucha, que le da un toque entre ácido y cítrico. No contiene gluten ni alcohol y sí todos los beneficiosos probióticos que le aporta la kombucha.

[MAI VIVES. CONSULTORA DE NUTRICIÓN Y SALUD]

NUEVAS BEBIDAS ECOLÓGICAS VEGANAS Y SIN GLUTEN

BEBIDA DE ARROZ, COCO Y CÚRCUMA

500 ml

BEBIDA DE ARROZ, COCO Y TÉ MATCHA

500 ml

¡TÓMALAS CALIENTES O FRÍAS, SON IDEALES A CUALQUIER HORA!

1 L

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

Equilibra tu organismo y acumula energía

El lapso de tiempo entre el verano propiamente dicho y los primeros fríos precisa de platos simples sin demasiados condimentos y de cocciones más largas, para que el organismo se vaya adaptando poco a poco a la nueva estación y así evitar gripes y resfriados.

Desde tiempos ancestrales esta etapa de transición, conocida como verano tardío, se relaciona con el elemento tierra, que está ligado a un sistema orgánico funcional que atiende al bazo, al páncreas y al estómago. Es hora de seguir los ciclos naturales pautados por el reloj biológico, respetando los horarios de las comidas y sin cenar muy tarde ni comer en exceso. Lo ideal es consumir solo lo que es realmente necesario, ya que una buena administración implica una óptima digestión de los alimentos y nos proporciona apoyo y estabilidad.

El exceso de alimentos que aportan humedad y líquidos (azúcar, cereales refinados, harinas, alcohol) son los principales causantes del desequilibrio en tierra y cuando este elemento está en desequilibrio aparece el cansancio crónico, el estancamiento físico, la retención de líquidos y la dispersión mental. En cambio, el equilibrio se manifiesta con una buena capacidad de organización, sentido práctico y responsabilidad.

TOMA CEREALES NEUTROS Y VERDURAS DE RAÍZ

Hay que ceder el protagonismo a los cereales neutros con una energía más contractiva (arroz redondo integral, mijo), a las verduras de raíz (zanahorias, chirivías, nabos) y a las verduras redondas que crecen cerca de la tierra (cebollas, coles, calabaza, coliflor). Las legumbres guisadas inducen calor y dulzura, las algas aportan minerales y ayudan a compensar el exceso de líquidos y de transpiración típico del verano, y las semillas y los frutos secos contribuyen a almacenar las reservas necesarias para consumir más energía durante el otoño y el invierno.

ALARGA LAS COCCIONES

Los métodos de cocción más aconsejados son los salteados (cortos y largos), los estofados y el nishime. El horno se enciende más a menudo, pero no hay que renunciar a los escaldados, a los prensados y al vapor, que se alternarán con los crudos mientras el clima aún sea templado.



Guiso de verduras de raíz. La receta en el web veritas.es



- 1] Lenteja pardina. El Granero. 500 g
- 2] Mijo. Ecobasics. 500 g
- 3] Alga kombu deshidratada. Porto Muiños. 25 g

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

COPOS DE LEVADURA DE CERVEZA

DESAMARGADA
Saccharomyces cerevisiae

fuente de vitaminas, minerales y proteínas



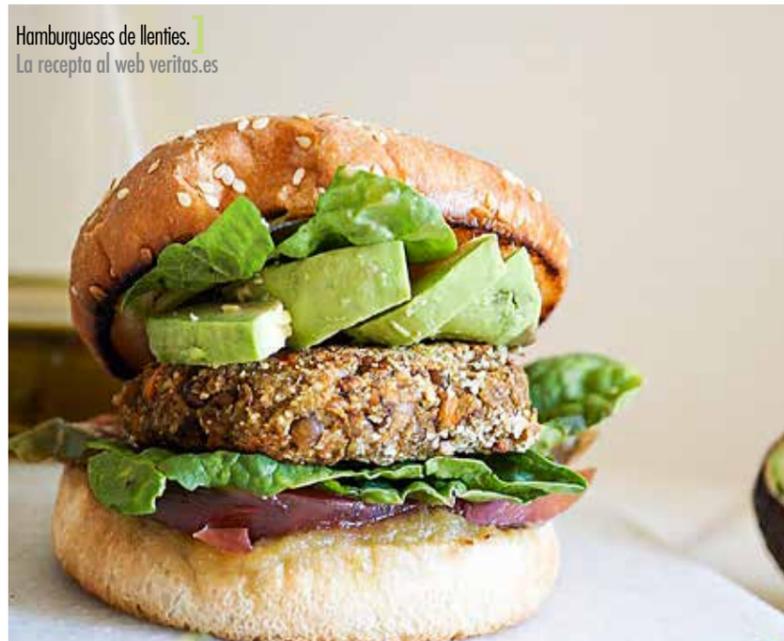
DISFRUTE DE SUS VENTAJAS NUTRITIVAS CON LAS VERDURAS, SALSAS, PANES, COCAS, POSTRES, ENSALADAS, ETC. O POR LA MAÑANA MEZCLADA CON YOGUR

Carencias nutricionales: ¿qué hacer para evitarlas?

Las deficiencias nutricionales aparecen cuando los niveles de nutrientes de la dieta son inferiores a los requeridos por el organismo. Comer bien, variado y estar atento a las señales del cuerpo te ayudará a cubrir tus necesidades y a evitar carencias.



- 1] Semillas de sésamo. Ecobasics. 250 g
- 2] Tempe de garbanzos. Vegetalia. 250 g
- 3] Vitamina B12. Soria Natural



Los síntomas de las distintas deficiencias nutricionales varían según el nutriente y la persona y a menudo no son concretos, sino que suelen reflejarse en cansancio físico y mental, falta de bienestar o facilidad para contraer infecciones o desarrollar enfermedades.

FALTA DE PROTEÍNAS

Suelen tener deficiencia de proteínas las personas que renuncian al consumo de carne y pescado y no los sustituyen adecuadamente por

otros alimentos proteicos, y también quienes siguen un régimen desequilibrado de adelgazamiento o una dieta milagro.

[Síntomas.] Incluyen agotamiento y sensación de falta de energía, pérdida de volumen muscular, tendencia a sufrir infecciones y retención de líquidos.

[Solución.] Los vegetarianos deben consumir diariamente una ración abundante de legumbres complementada con cereales, frutos secos y semillas.

FALTA DE HIERRO

La carencia de este mineral está muy extendida, sobre todo entre mujeres, debido a la pérdida de hierro que se produce durante la menstruación.

[Síntomas.] Suelen aparecer somnolencia, problemas de concentración, palidez, mareo, dolores de cabeza, uñas quebradizas y caída de cabello.

[Solución.] Hay que aumentar la ingesta de alimentos que lo contienen en abundancia, como las lentejas y otras legumbres, el sésamo, las verduras de hoja verde, los cereales integrales y los frutos secos. Sin embargo, recuerda que el hierro proporcionado por alimentos vegetales se asimila mejor cuando se combina con alimentos ricos en vitamina C (frutas y hortalizas frescas).

FALTA DE MAGNESIO

La deficiencia de magnesio no debería ser frecuente, ya que aparentemente es fácil obtener la cantidad necesaria. No obstante, la realidad es que una vez obtenido el cuerpo puede no aprovecharlo por diferentes razones y, en consecuencia, la deficiencia es más común de lo que se piensa. Además, al hacer deporte y durante el embarazo se incrementan las necesidades de este mineral.

[Síntomas.] Los más comunes son nerviosismo, mareos, calambres musculares y tendencia a la depresión.

[Solución.] Es aconsejable consumir derivados de la soja (tofu, tempeh), frutos secos, avena, maíz, verduras de hoja verde y cacao puro, que son una gran fuente de magnesio.

FALTA DE VITAMINA B12

Este nutriente es imprescindible para la producción de glóbulos rojos y, por tanto, para el transporte de oxígeno. A la vez, resulta fundamental para el sistema nervioso y el metabolismo energético.

[Síntomas.] Se presentan con frecuencia en veganos y personas mayores con mala absorción intestinal. Comprende cansancio, abatimiento, problemas de concentración, palidez, anemia, alteración de las mucosas, sensación de adormecimiento y hormigueo en las extremidades y desorientación.

[Solución.] La mayoría de nutricionistas prescriben un suplemento de vitamina B12 a aquellos que no consumen ningún tipo de proteína animal.

[MAI VIVES. CONSULTORA DE NUTRICIÓN Y SALUD]



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

Guía para alimentar a pequeños deportistas

Una dieta sana y equilibrada puede aumentar el rendimiento, reducir la posibilidad de padecer lesiones y mejorar la recuperación de los pequeños atletas de la casa.



Bowl de calabaza dulce y granola crujiente. La receta en el web veritas.es

El primer factor a tener en cuenta es la hidratación, ya que una simple deshidratación del 2-3% del peso corporal reduce el rendimiento del 3% al 10%. Hay que beber pequeñas cantidades cada 20 minutos durante las dos horas previas al esfuerzo y en el transcurso de la actividad. Si el esfuerzo es inferior a 50 minutos, con agua es suficiente, pero si es superior a los 60 minutos y de intensidad alta, se puede

recurrir a bebidas isotónicas de calidad o al agua de coco, por ejemplo. Tras el esfuerzo hay que beber regularmente para recuperar el doble del agua perdida a través del sudor.

ANTES DEL ENTRENAMIENTO

Los deportes extraescolares suelen practicarse por la tarde, así que lo importante, más que la merienda, es

- [1]  1] Agua de coco. Amandin. 200 ml
- [2]  2] Isotónica de naranja. Navive Organics. 330 ml
- [3]  3] Leche y chocolate. Grandeur Nature. 20 dl
- [4]  4] Barrita de cereales y arándanos. Delicatatia. 50 g

lo que coman unas tres horas o cuatro horas antes del entrenamiento. Entre una hora y media hora antes de entrenar, lo ideal es tomar una o dos piezas de fruta.

CUANDO VAN A COMPETIR

Unas dos o tres horas antes de la competición deben tomar una comida rica en hidratos de carbono (pan, pasta, cereales, patatas, fruta) con pocas grasas y poca proteína, ya que estos dos nutrientes ralentizan la digestión. Cuanto más cercano sea el esfuerzo, más simple deben ser la comida y los hidratos; dos o tres horas antes, unos cereales o un bocadillo; media hora antes, una fruta entera; 10 minutos antes, un vaso de zumo natural.

DESPUÉS DEL EJERCICIO

Lo mejor es ofrecerles una comida rica en proteínas e hidratos para reparar el tejido muscular, reponer los depósitos vacíos y acelerar la recuperación. Si no se puede comer, un batido de cacao con leche es un recuperador excelente, junto con una barrita de cereales y frutos secos.

ALIMENTOS CLAVE

Es muy importante que los niños coman legumbres al menos tres veces a la semana, pescado azul y blanco, carne, huevos o lácteos, intentando evitar los procesados. Los niños vegetarianos y veganos pueden obtener las cantidades que necesitan comiendo legumbres, pseudocereales (quinoa, trigo sarraceno), frutos secos, semillas y cereales integrales (avena, arroz).

Las verduras, aunque proporcionan poca energía, son indispensables por su aporte de minerales y vitaminas y ocupan un papel importante a la hora de evitar lesiones. Y las grasas saludables (aceite de oliva, frutos secos, pescado azul y semillas de calabaza, de girasol, de sésamo, de lino y de chía) tienen propiedades antiinflamatorias muy interesantes para mejorar la recuperación y la circulación. Por supuesto, es importante rechazar los alimentos ultraprocesados y la bollería industrial porque son ricos en kilocalorías y pobres en nutrientes.

SUEÑO REPARADOR

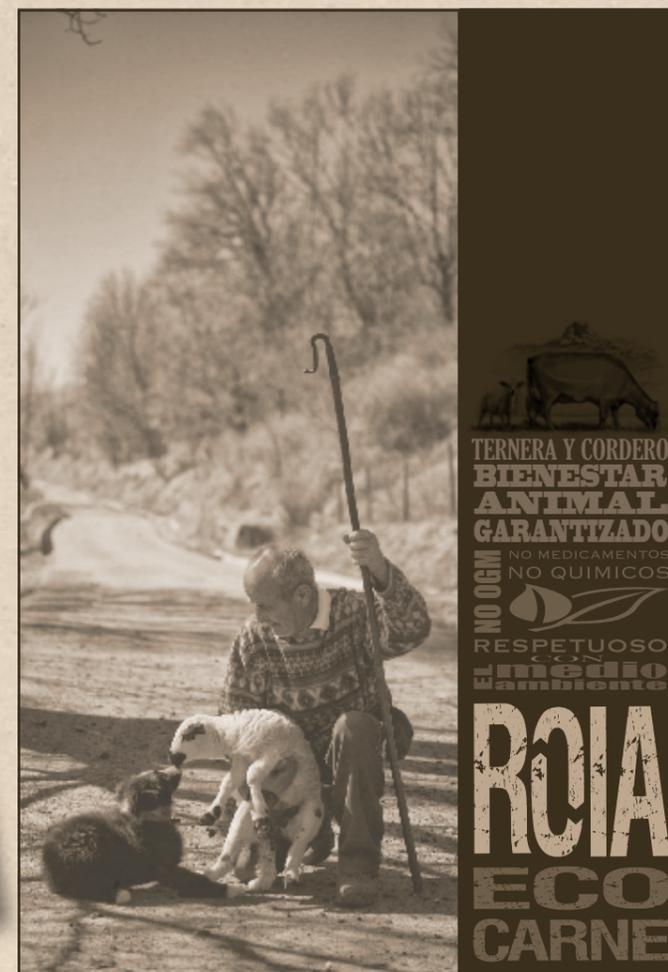
Los niños deben dormir un mínimo de diez horas cada día y no usar pantallas al menos una hora antes de meterse en la cama para asegurar un sueño reparador.

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

nutrición saludable
ECOLOGICA CERTIFICADA
CALIDAD
SABOR
 SOSTENIBLE
PROXIMIDAD
 BIENESTAR ANIMAL
 TRESCIENTOS SESENTA GRADOS

TODA NUESTRA CARNE PROVIENE DE ANIMALES ALIMENTADOS EXCLUSIVAMENTE CON PRODUCTOS NATURALES, SIN QUÍMICOS, NI MEDICAMENTOS, NI TRANSGÉNICOS, FAVORECIENDO LA SALUD DEL CONSUMIDOR, A LA VEZ QUE SE CONSERVA LA FERTILIDAD DE LA TIERRA, SE FACILITA EL BIENESTAR ANIMAL Y EL RESPETO AL MEDIO AMBIENTE.

AGRICULTURA ECOLÓGICA
 100% natural



TERNERA Y CORDERO
BIENESTAR ANIMAL GARANTIZADO
 NO MEDICAMENTOS
 NO QUÍMICOS
 NO OGM
 RESPETUOSO con el medio ambiente

ROIA
ECO
CARNE

Por una higiene sostenible y ecológica

Todos queremos vivir en un planeta limpio y sin contaminación, pero ¿qué hacemos para que sea una realidad? Te invitamos a revisar el baño y tomar conciencia de los productos de higiene más habituales: bastoncillos de algodón, papel higiénico húmedo, esponjas... ¿Son realmente sostenibles?

A medida que crece la conciencia sobre la necesidad de respetar el medio ambiente, se multiplican las maneras de hacer realidad dicha aspiración. Vale la pena aportar ni que sea un granito de arena en pro de la sostenibilidad, eligiendo opciones responsables para la higiene diaria. Porque granito a granito, la arena formará una montaña.

RECHAZA LOS PLÁSTICOS

Aunque los bastoncillos de algodón hechos de plástico tienen los días contados en la Unión Europea (en 2021 estarán prohibidos) aún son muy utilizados. No solo están entre los objetos más comunes que contaminan los océanos, sino que la mayoría se blanquean con cloro o dioxinas y contienen viscosas y perfumes.

La alternativa son los bastoncillos de algodón ecológico certificado, sin residuos de pesticidas químicos y con soporte de papel biodegradable FSC (un certificado que acredita que proviene de bosques gestionados de forma sostenible según los criterios del Forest Stewardship Council). Los de bebé poseen una punta especial de seguridad que impide que penetren en el canal auditivo y también pueden usarse para el cuidado de la nariz y la boca del pequeño.

EVITA LOS ATASCOS

El papel higiénico húmedo se ha convertido en un producto muy popular,

pero la mayoría de toallitas tienen fibras sintéticas que no logran disgregarse, provocando atascos en bajantes de edificios, redes de saneamiento comunitarias y depuradoras. Nuestra propuesta es un papel higiénico húmedo 100% de celulosa dispersable y biodegradable, es decir, que se desintegra al contacto con el agua como el papel higiénico habitual. Y además es hipoalérgico.

ELIGE MATERIALES NATURALES

Al igual que buscamos que la rutina de cuidado personal no impacte negativamente en el entorno, es importante elegir productos que provengan de manufacturas responsables con el uso de los recursos naturales.

[Esponjas marinas. Se recogen en las profundidades de las aguas y mantienen su color original porque no se tratan con dioxinas ni fibras sintéticas. Al ser hipoalérgicas son perfectas para el aseo de toda la familia, incluidos los bebés. Tras su uso, deben aclararse bien y secarse al aire.

[Manoplas vegetales. Las manoplas de lufa (un vegetal perteneciente a la misma familia que los calabacines) son la mejor opción para exfoliar el cuerpo, eliminar las células muertas y mejorar la circulación. Las manoplas que encontrarás en Veritas están hechas con lufa 100% natural de Egipto y algodón y están totalmente libres de cloro o lejía.

[Piedra pómez de origen volcánico. A diferencia de otras, es hipoalérgica, no tóxica y no contiene químicos nocivos. Es ideal para eliminar las callosidades de los pies y debe frotarse suavemente sobre la piel húmeda para que esta recupere su suavidad.

[NURIA FONTOVA. PERIODISTA ESPECIALIZADA EN BELLEZA Y SALUD]

1] Bastoncillos de algodón. Masmí. 200 uds. 2] Papel higiénico húmedo. MimiDU. 60 uds. 3] Esponja Honey. Naturcosmetika. 4] Manopla lufa. Naturcosmetika. 5] Piedra pómez. Naturcosmetika. 6] Esponja marina de mar mediterráneo para bebés. Croll & Denecke



Cuida tus huesos

En el interior de los huesos hay dos tipos de células: los osteoclastos y los osteoblastos. Los primeros se encargan de esculpir el hueso para que, posteriormente, los segundos coloquen los nutrientes que formarán el nuevo hueso, un proceso que sucede constantemente. Para gozar de una buena salud osteoarticular ambas células deben estar en equilibrio, una armonía que precisa de niveles óptimos de vitamina D, calcio y colágeno.



OMEGA-3

Para evitar el dolor, y patologías como la artritis o la artrosis, hay que mantener la inflamación a raya y estos ácidos grasos juegan un papel fundamental en la regulación de la inflamación.



CÚRCUMA

Es uno de los antiinflamatorios naturales más potentes que existen y ayuda a disminuir el dolor articular y las inflamaciones. Hay que tomarla con pimienta negra para incrementar su absorción.



VITAMINA C

Además de los huesos también hay que cuidar los cartílagos y el tejido conectivo. El colágeno es la proteína principal que compone el tejido conectivo y la forma más eficaz de obtenerlo es tomando vitamina C, ya que cataliza su formación.



VITAMINA D

Ostenta un papel fundamental en relación con la salud ósea porque aumenta la absorción y reabsorción del calcio y regula la acción de osteoblastos y osteoclastos.

[MARTA MARCÈ. NATURÒPATA. martamarce.net]



1] Cúrcuma y pimienta. El Granero. 60 uds.

¿Cómo elegir tu actividad deportiva?

Hacer ejercicio es fundamental para la salud, pero hay que elegir bien el más adecuado en función de la edad, el estado físico y, por supuesto, las preferencias personales.



El otoño es por excelencia la estación para marcarse objetivos saludables, entre los que destaca ponerse en forma. Si escoges el ejercicio que mejor te va es más fácil que continúes practicándolo, es decir, que no lo abandones a medio curso.

EJERCICIO CARDIOVASCULAR

Bicicleta estática, cinta para correr... Este tipo de deporte es ideal para mejorar el funcionamiento del corazón y aparato respiratorio, al tiempo que fortaleces tu sistema inmunológico.

Igualmente, previene enfermedades como la diabetes o el colesterol alto.

RESISTENCIA Y FUERZA MUSCULAR

Crossfit, body pump, circuitos de aparatos... Incluyen ejercicios de poca duración (pero muy intensos) que fortalecen músculos, ligamentos y huesos. Los expertos recomiendan aprender primero la técnica y luego empezar a practicar sesiones de baja intensidad para ir subiendo el nivel paulatinamente.

TONIFICACIÓN Y FLEXIBILIDAD

Consiste en la realización de circuitos de ejercicios específicos que se hacen bajo la guía de un monitor. Fortalecen el cuerpo en general y mejoran la coordinación y el estado de las articulaciones.

TEN EN CUENTA TU PERSONALIDAD Y TUS AFICIONES

A la hora de escoger la actividad física piensa en tu personalidad: si eres tranquilo, el pilates o el yoga serían perfectos; en caso de aburrirte

rápido, escoge el baile o el aeróbic; y si te consideras competitivo, busca una opción que requiera esfuerzo e intensidad. Finalmente, también debes considerar tus necesidades (el cardio es bueno para perder peso y el yoga y los estiramientos ayudan a liberar estrés) y si tienes disponibilidad horaria para poder asistir a una clase en grupo.

BUSCA ASESORAMIENTO

Tanto en lo que respecta al tipo de ejercicio como a la intensidad del mismo es importante el consejo del profesional: te marcará el ritmo y evitarás lesiones. Asimismo, es aconsejable realizar una prueba de esfuerzo antes de comenzar.

SI ESCOGES EL EJERCICIO QUE MEJOR TE VA ES MÁS FÁCIL QUE CONTINÚES PRACTICÁNDOLO.



[entrenatuenergia.com]



Probiotic GR Complex
Probióticos: 4.000 millones de colonias activas
30 cápsulas

Probiotic GR Complex

Flora intestinal sana, defensas naturales activas

Regenera tu flora intestinal

Equilibrio de tus defensas

Cuida la salud intestinal

Cápsulas Gastro Resistentes
Sin refrigeración

1 al día

Liberación directa al intestino

f in

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

“El ayuno depura el organismo y mejora el rendimiento intelectual”

[Damien Carbonnier, fundador del método Mi Ayuno]



EL AYUNO ES UN RESETEO EN PROFUNDIDAD DEL CUERPO Y DEL ALMA.

Hace siete años observó que el presidente de la empresa en la que trabajaba “volvía radicalmente cambiado” tras hacer su ayuno anual. Los años han pasado y ahora Damien es director de Mi Ayuno, empresa pionera en España en organizar retiros de ayuno, siempre bajo estricto control médico y constante acompañamiento personalizado. Según él, todo son ventajas y las explica en el libro Mi ayuno (Plataforma).

EXISTEN MUCHOS MITOS SOBRE EL AYUNO, PERO LO CIERTO ES QUE ES UNA PRÁCTICA ANCESTRAL.

Y no solo en los seres humanos: casi todos los animales ayunan. El caso más extremo son los pingüinos macho, que pueden hacer

ayunos de hasta 150 días mientras incuban el huevo. Y bajo el paraguas de la religión o temas espirituales, el hombre lo lleva haciendo desde hace miles de años: el Yom Kipur, el ramadán, la cuaresma... Nuestro cuerpo funciona en dos modos: si como, hago la digestión; si no como, me limpio, que es lo que sucede durante la noche. Uno no puede comer y limpiarse al mismo tiempo como pretenden algunas dietas depurativas.

¿QUÉ BENEFICIOS TIENE?

El ayuno es un reseteo en profundidad del cuerpo y del alma. Ayuda a perder peso y a reducir la grasa visceral (la que rodea los órganos y que

es la peor de todas), combate el estrés, libera del cansancio, depura el organismo y la piel y mejora el rendimiento intelectual y la energía. Gandhi, que solía practicar ayunos, decía que los ojos sirven para ver el mundo exterior y el ayuno, el mundo interior.

¿SE PUEDE SEGUIR EL MISMO RITMO DE VIDA MIENTRAS SE PRACTICA UN AYUNO?

No. Ayunar es como dejar el cuerpo en el taller y limpiarlo. Por eso es recomendable no hacerlo solo la primera vez. Se recomiendan retiros de entre 6 y 8 noches. Los aficionados suelen hacer de 12 a 15 días o incluso más, aunque no aconsejamos ayunos superiores a los 15-21 días.

¿ES SEGURO ESTAR TANTO TIEMPO SIN COMER?

Los seres humanos llevamos miles de años ayunando y la evidencia científica sobre su seguridad cada vez es mayor. En nuestros ayunos siempre hay un asesoramiento individual y un acompañamiento las 24 horas. Tal vez, eso explica que el 50% de nuestros ayunantes repitan. En siete años hemos acompañado a más de 1.500 personas en este proceso natural y sorprendente que es el ayuno.

¿SE PASA HAMBRE?

Los dos primeros días, cuando el cuerpo va perdiendo glucosa, se puede pasar algo de hambre, aunque no siempre, y aparece el cansancio. En realidad, el ayuno empieza el tercer día. Después no solo no pasas hambre, sino que los niveles de energía física y mental se incrementan.

¿QUÉ BUSCAN LAS PERSONAS QUE CONFÍAN EN MI AYUNO?

Todos los que repiten afirman que vuelven para volver a sentir la energía que tenían cuando acabaron el primer ayuno con nuestro equipo. Los que vienen por primera vez en general quieren perder peso, reducir el estrés o simplemente descansar o desconectar durante unos días.

¿QUIÉN DEBE EVITAR LOS AYUNOS?

Las mujeres embarazadas, los menores de 16 años, las personas con trastornos alimentarios, con enfermedades oncológicas u otros trastornos... Hay que dejar muy claro que no está demostrado que el ayuno cure nada. No obstante, parece que sí hay evidencias que demuestran que puede ayudar en algunas dolencias como acompañamiento del tratamiento convencional, pero siempre bajo asesoramiento médico.

SABEMOS QUE UNA RESTRICCIÓN CALÓRICA PUEDE AYUDARNOS A ENVEJECER MÁS LENTAMENTE Y SE HABLA CON TOTAL NORMALIDAD DE LOS BENEFICIOS DE LOS AYUNOS INTERMITENTES.

Son un primer paso hacia el ayuno. ¡Pero para mí, hacer un ayuno intermitente es mucho más duro que ayunar! Sobre la evidencia científica, cada vez hay más estudios y expertos que avalan el ayuno, como el neurocientífico Marc Mattson del Instituto Nacional del Envejecimiento en Maryland, Estados Unidos, o los trabajos sobre autofagia de las células del premio Nobel Yoshinori Ohsumi.

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

YOGI TEA®
BIOLÓGICO


THE KUMARI PROJECT



A través del proyecto Kumari, **YOGI TEA®** presta su apoyo en Nepal, entre otros, a un orfanato para niñas y a un programa de formación para niños y niñas.

Do Good

Desde la fundación de **YOGI TEA®** en los años 70 tenemos una responsabilidad social y ecológica con las personas, el medio ambiente y la naturaleza, y ayudamos a familias y niños necesitados de todo el mundo.

Descubre más sobre estos proyectos:
yogitea.com


Nevandra



YOGI TEA® presta su apoyo en India a la asociación Nevandra mediante la ampliación y administración del orfanato «Leilani» y el proyecto «Education For You».



Manzana, la fruta más sana

Las manzanas ecológicas aportan más minerales y resultan mucho más sabrosas que las no ecológicas. Y como están libres de pesticidas y residuos químicos puedes comértelas tranquilamente con piel, la parte donde se concentran la mayoría de los nutrientes.

LAS MANZANAS DE PRODUCCIÓN ECOLÓGICA CONCENTRAN UN 53% MÁS DE AZÚCARES QUE LAS NO ECOLÓGICAS, LO QUE HACE QUE LAS PRIMERAS SEAN MUCHÍSIMO MÁS SABROSAS.



Desde el punto de vista nutricional la manzana es una de las frutas más completas que existen. Un 85% de su composición es agua y su nivel calórico es bajo, ya que apenas aporta 59 kcal por 100 g. Su dulzor se debe a su riqueza en fructosa, aunque el tipo de

cultivo puede influir en la mayor concentración de azúcares y en el sabor final. Así, las manzanas de producción ecológica concentran un 53% más de azúcares que las no ecológicas, lo que hace que las primeras sean muchísimo más sabrosas (figura 1).

Figura 1. Niveles de azúcares en manzanas ecológicas y no ecológicas.

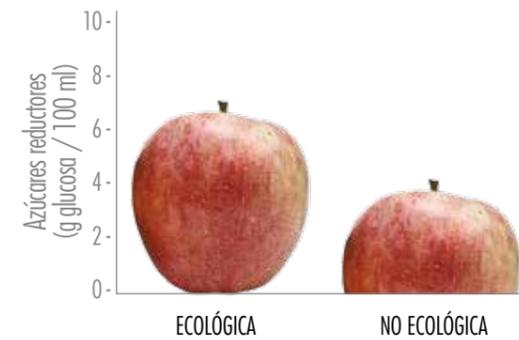
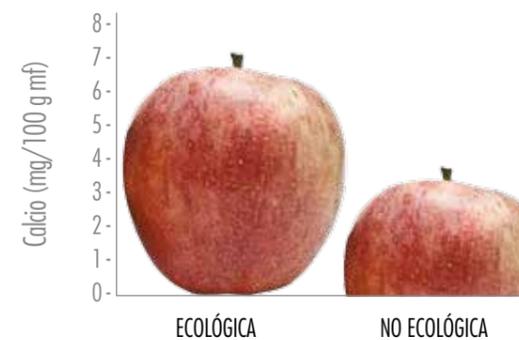


Figura 2. Niveles de calcio, zinc, hierro, fósforo y potasio en manzanas ecológicas y no ecológicas.



CONTIENE MINERALES IMPORTANTES

Desde el punto de vista mineral, las manzanas ecológicas atesoran un 49% más de calcio que las no ecológicas. Otros minerales cuyo nivel también es superior en las manzanas ecológicas son el zinc (poseen un 42% más), el fósforo (tienen un 16% más), el hierro (aportan un 9% más) y el potasio, cuya concentración es superior en un 8.3%. Este último nutriente influye en la transmisión y generación del impulso nervioso, así como en la actividad muscular (figura 2).

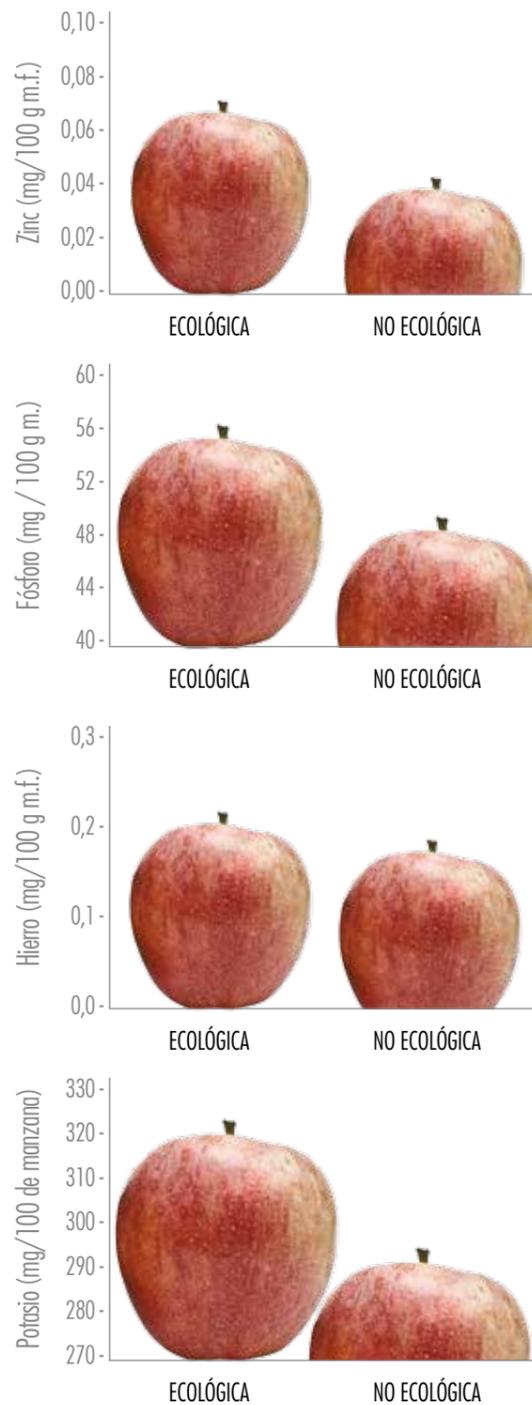
COMÉTELA SIEMPRE CON PIEL

Está demostrado que los nutrientes que aporta la manzana se concentran en la piel. Por ejemplo, una manzana con piel aporta un 16.4% más de potasio, un 29% más de calcio y un 28% más de fósforo (tabla 1). Por su parte, la piel de la manzana añade un 12% más de proteína al conjunto de la ingesta de la fruta (Raigón, 2007). Igualmente, las beneficiosas pectinas se encuentran entre la piel y la pulpa: son unas sustancias de fibra soluble que regulan suavemente el tránsito intestinal y cuyo valor absorbente es recomendable en casos de colitis, diarrea y gastroenteritis.

Por tanto, si se desecha la piel de las manzanas se reduce notablemente su contenido nutricional, de ahí la importancia de consumirlas ecológicas por-

¡Deja un sitio para el postre y date un capricho sin gluten!

www.lafinestrasulcielo.es



que (a diferencia de las no ecológicas) su piel está totalmente libre de pesticidas y residuos químicos. Ten en cuenta que los fitosanitarios empleados en agricultura no ecológica son persistentes y difíciles de eliminar simplemente con agua, y que algunos productos de encerado usados para embellecer el exterior de la fruta son perjudiciales para la salud.

ES DEPURATIVA Y ANTIOXIDANTE

Además de ser una fruta diurética y depurativa, la manzana reduce el colesterol y destaca por sus propiedades antioxidantes gracias a su riqueza en polifenoles, que neutralizan los radicales libres. La concentración de sustancias polifenólicas es un 20% superior en las manzanas ecológicas (figura 3), lo que se refleja en el oscurecimiento de la pulpa, que demuestra la mayor proporción de dichas sustancias.

Figura 3. Niveles de polifenoles en manzanas ecológicas y no ecológicas.

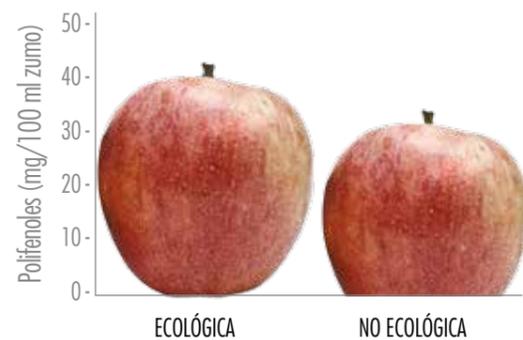


Tabla 1. Contenido mineral (mg/100 g) y de proteína en manzanas con piel y sin piel.

| Mineral | Manzana con piel | Manzana sin piel |
|----------|------------------|------------------|
| Potasio | 152.31 | 127.32 |
| Calcio | 36.02 | 25.48 |
| Fósforo | 14.11 | 10.14 |
| Proteína | 0.17 | 0.15 |

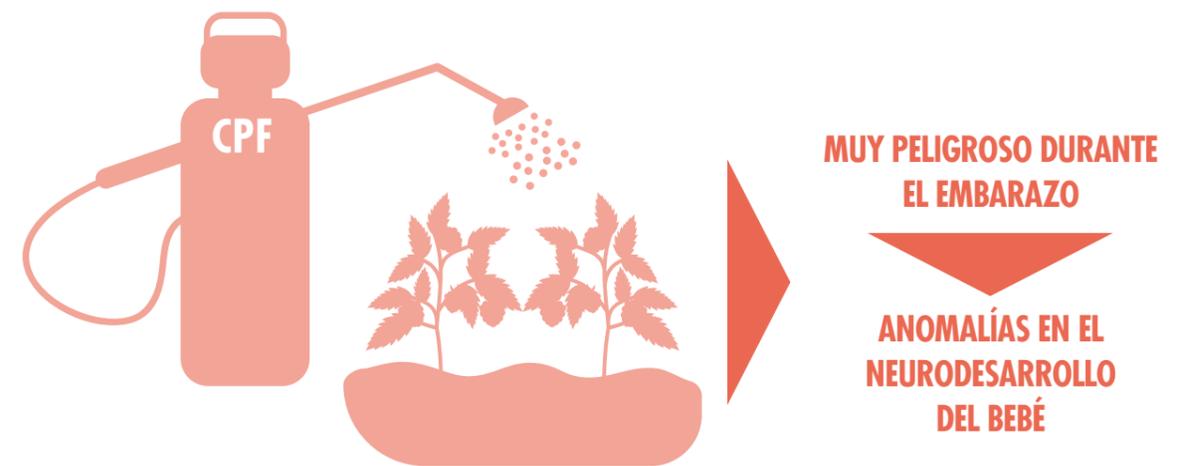
MÁS INFORMACIÓN

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

[Kearns, C. 2010. Conservation of Biodiversity. Nature Education Knowledge, 1 (9): 7.
 [Puel, C.; Quintin, A.; Mathy, J.; Obled, C.; Davicco, M.J.; Lebecque, P.; Kati-Coulibaly, S.; Horcajada, M.N.; Coxam, V. 2005. Prevention of Bone Loss by Phloridzin, an Apple Polyphenol, in Ovariectomized Rats under Inflammation Conditions, Calcified Tissue International, 77: 311-318.
 [Raigón, M.D. 2007. Los alimentos ecológicos: Calidad y salud. Ed. SEAE/Junta de Andalucía. 192 pp.

Los pesticidas perjudican el desarrollo cognitivo del niño

El clorpirifós es un insecticida muy utilizado en agricultura que, a menudo, aparece como residuo en muchos alimentos. Debido a su capacidad de atravesar la placenta, resulta muy peligroso durante el embarazo, ya que se relaciona con anomalías en el neurodesarrollo y con un menor cociente intelectual en los niños.



Científicos de diferentes universidades (Columbia, Duke, Emory...) realizaron un estudio sobre la exposición prenatal al clorpirifós (CPF), un insecticida organofosforado que se asocia a déficits neuroconductuales. Los investigadores evaluaron las asociaciones entre la exposición al pesticida y la morfología cerebral usando imágenes de resonancia magnética. Todos los niños participantes habían tenido una exposición prenatal al tabaco ambiental y a hidrocarburos aromáticos policíclicos. Se observó una significativa interacción entre los niveles de

exposición y el cociente intelectual, una interacción derivada de la disrupción (causada por el clorpirifós) de las normales asociaciones del cociente intelectual. La conclusión es que existen significativas relaciones entre la exposición prenatal a este neurotóxico ampliamente utilizado (a los niveles de uso normales) con cambios estructurales en el cerebro humano en desarrollo. El pesticida estudiado fue prohibido en 2001 en Estados Unidos, aunque continúa utilizándose ampliamente en agricultura. Los científicos apuntan que los insecticidas organofosforados

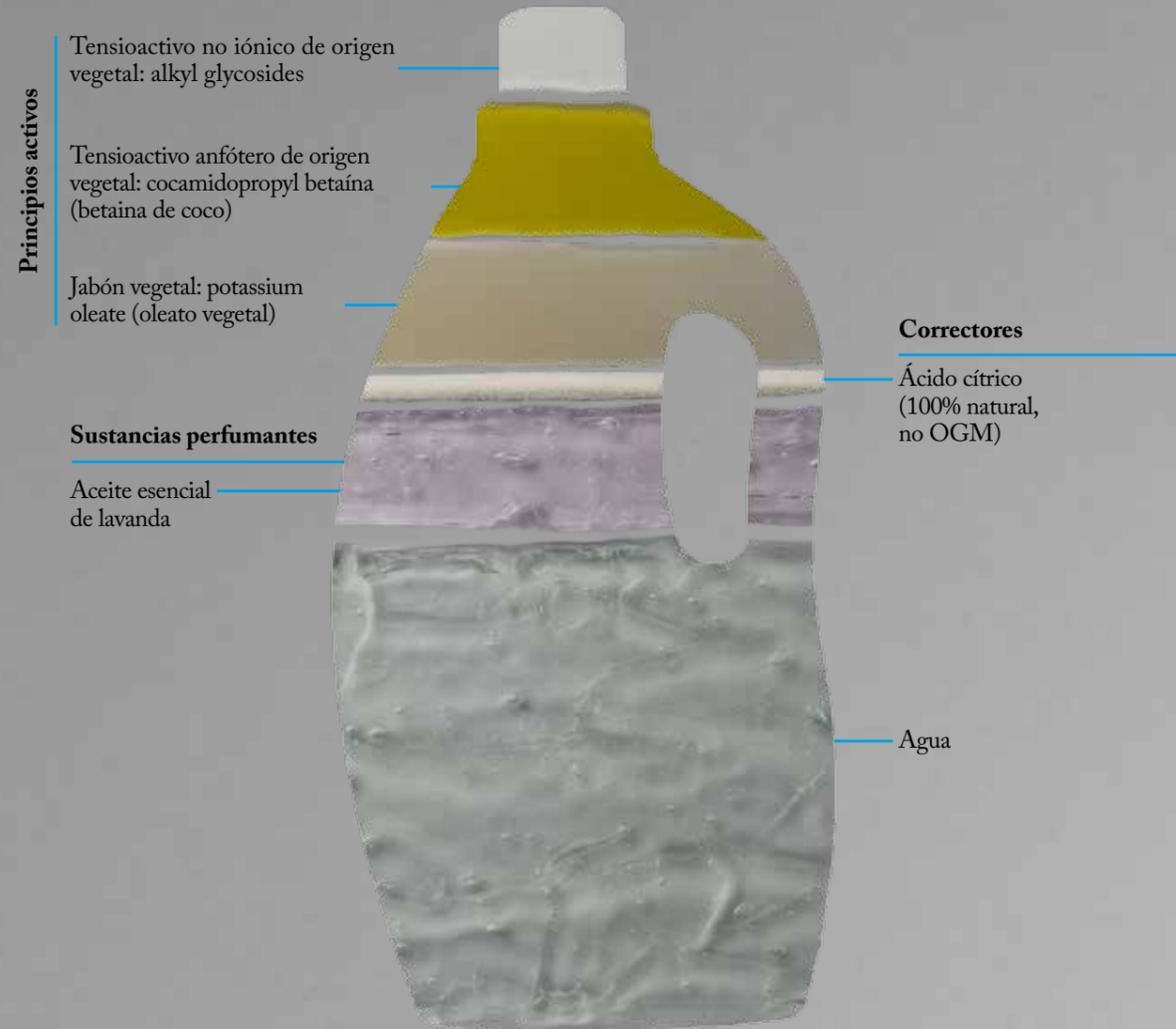
han sido detectados en el líquido amniótico y se ha visto que atraviesan fácilmente la placenta. Igualmente, dicha exposición se relaciona con un menor tamaño de cráneo de los niños, inferior peso al nacer, deficientes reflejos neonatales, problemas de atención y anomalías en el neurodesarrollo, semejantes al desorden generalizado del desarrollo en niños en edad preescolar. Y también a una significativa reducción del coeficiente intelectual.

MÁS INFORMACIÓN

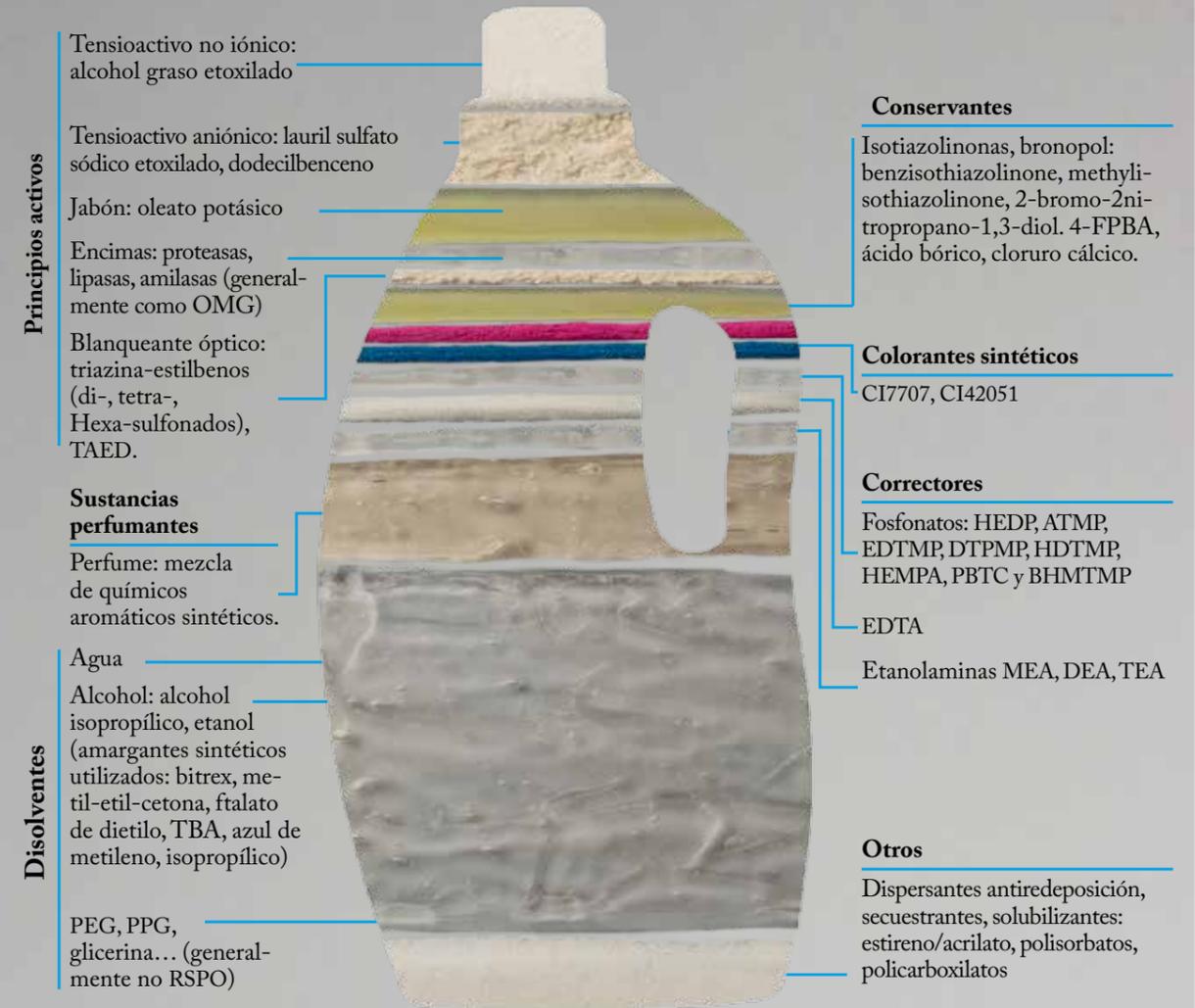
[CARLOS DE PRADA. Presidente del Fondo para la Defensa de la Salud Ambiental fondosaludambiental.org. carlosdeprada.wordpress.com]

[Virginia A. Rauha, Frederica P. Perera, Megan K. Horton, Robin M. Whyatt, Ravi Bansal, Xuejun Hao, Jun Liu, Dana Boyd Barr, Theodore A. Slotkin, Bradley S. Peterson. Brain anomalies in children exposed prenatally to a common organophosphate pesticide. PNAS May 15, 2012 vol. 109 no. 20 7871-7876. [Accesible en: <http://www.pnas.org/content/109/20/7871.abstract>

ECOLÓGIC. DETERGENTE LÍQUIDO



NO ECOLÓGIC. DETERGENTE LÍQUIDO REFERENTE DEL SECTOR



Detergente líquido para ropa. Biobel. 1,5L



veritas
IMPRESCINDIBLES
 OTOÑO 2019

La bajada de las temperaturas y la falta de luz son dos hechos típicamente otoñales que retan el organismo, el cual reacciona volviéndose más vulnerable y proclive a la tristeza. Hemos seleccionado cinco imprescindibles que te ayudarán a aumentar tus niveles de energía y reforzar tu sistema inmunitario: manzana golden, panela, fusilli de lentejas, cúrcuma y crema de almendras.

¡UTILIZA EL BONO IMPRESCINDIBLES Y AHORRA CUIDÁNDOTE!

[Entra en la app Veritas y localiza el bono.

[Haz tu 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  |
| MANZANA GOLDEN 300 g ECO | PANELA COMERCIO JUSTO Veritas 500 g | FUSILLI DE LENTEJAS Veritas 250 g | CREMA DE ALMENDRA 100% Veritas 330 g | CÚRCUMA Veritas 85 g |



Hasta
3.500
 ecos

Imprescindibles de otoño

La medicina tradicional china se rige por la teoría de los cinco elementos (agua, madera, fuego, tierra y metal) y por la relación que hay entre ellos. El otoño se relaciona con el elemento metal, asociado a los pulmones, la piel y el intestino delgado, y durante esta época es fundamental elevar el ánimo y mantener el dinamismo.

Los primeros fríos favorecen una entrada rápida en el cuerpo de microorganismos (como bacterias, hongos o virus) que afectan sobre todo al aparato respiratorio provocando la aparición de los primeros resfriados y gripes. Con la humedad y las bajas temperaturas también se pueden sufrir problemas de piel y dolores articulares e inflamatorios. A su vez, rebrotan los problemas intestinales, por lo que las personas propensas a tener gastritis o úlceras deben cuidar especialmente lo que comen.

¡ARRIBA LA ENERGÍA!

Nuestros imprescindibles de otoño son alimentos especialmente escogidos para reforzar dichos órganos, fortalecer la salud y combatir la nostalgia. Vienen cargados de color y de vitaminas para que tus niveles de energía estén bien arriba todo el día. La selección incluye manzana golden (hidrata, elimina toxinas y tiene un efecto beneficioso sobre la digestión, la tensión y la fatiga), panela de comercio justo (un endulzante que aporta minerales, vitaminas y energía saludable), fusilli de lentejas (su índice glucémico es moderado, refuerza las defensas y es rico en proteínas), cúrcuma (un extraordinario antiinflamatorio natural) y crema de almendras (una gran fuente de nutrientes que equilibran y protegen el organismo).



MANZANA GOLDEN

La manzana golden es una variedad de piel fina, textura crujiente y pulpa suave y aromática que soporta muy bien las altas temperaturas en el horno o los fogones. Las manzanas ecológicas son más sabrosas y aportan más minerales que las no ecológicas porque contienen más calcio, zinc, fósforo, hierro y potasio. Además, al estar libres de pesticidas y residuos químicos, puedes comértelas tranquilamente con piel, la parte donde se concentran la mayoría de los nutrientes.



CÚRCUMA

Esta especia gustosa e intensa es perfecta para aromatizar postres y bebidas y acentuar el sabor de muchos platos. Gracias a su contenido en curcumina, alivia la tristeza y te mantiene activo y fortalecido. Nuestra cúrcuma ecológica procede del sur de la India, del estado de Kerala, una región con un clima y un suelo idóneos que favorecen el desarrollo de esta planta. Los agricultores que la cultivan, organizados en pequeñas cooperativas, ponen en valor el legado de sus ancestros recolectando, limpiando y secando el rizoma de cúrcuma con medios exclusivamente manuales y sin usar pesticidas en ningún momento.



PANELA DE COMERCIO JUSTO

A diferencia del azúcar blanco, la panela no ha sido sometida a ningún proceso de refinado, depuración o blanqueo, por lo que conserva todas las vitaminas, minerales y antioxidantes presentes en la caña de azúcar. La panela Veritas, suministrada por Oxfam Intermón, contribuye a mejorar la vida de muchos de los pequeños productores de la región de Piura, en Perú, donde las familias están agrupadas en una cooperativa y trabajan sus tierras para fomentar el desarrollo de la comunidad. Gracias a este producto de comercio justo los productores reciben una prima directa y trabajan en condiciones dignas, sin discriminación y sin mano de obra infantil.



CREMA DE ALMENDRAS

La almendra aporta energía en forma de carbohidratos y ácidos grasos, a la vez que es rica en minerales y antioxidantes que cuidan los huesos y mantienen el cerebro activo. La crema de almendras Veritas está elaborada al 100% con este fruto seco, sin grasas, sal ni azúcares añadidos y tiene un sabor exquisito porque sabe solo a almendra tostada, nada más. Aunque la almendra está protegida por su cáscara, si el cultivo no es ecológico se trata con químicos que penetran en el interior de la semilla y como los frutos secos absorben fácilmente los pesticidas, debido a su alto contenido en aceites, es fundamental elegirlos ecológicos.

FUSILLI DE LENTEJAS ROJAS

Los fusilli de lentejas rojas son ideales para incorporar a una dieta sana y equilibrada y dar un giro a tus platos de pasta. Buena fuente de hidratos, proteínas y fibra, su ingrediente principal es la harina de legumbre 100%, sin base de trigo. Su sabor suave permite muchas combinaciones y tienen un atractivo color naranja intenso, debido a que están elaborados con harina de lentejas rojas, una variedad sin cáscara que resulta idónea para niños y estómagos delicados.



DISFRUTA
DE LOS PLATOS
PREPARADOS
COCINADOS EN
NUESTRA CASA.



COCINA
veritas

NUEVO



ARROZ AL POLLO CON CURRY

NUEVO



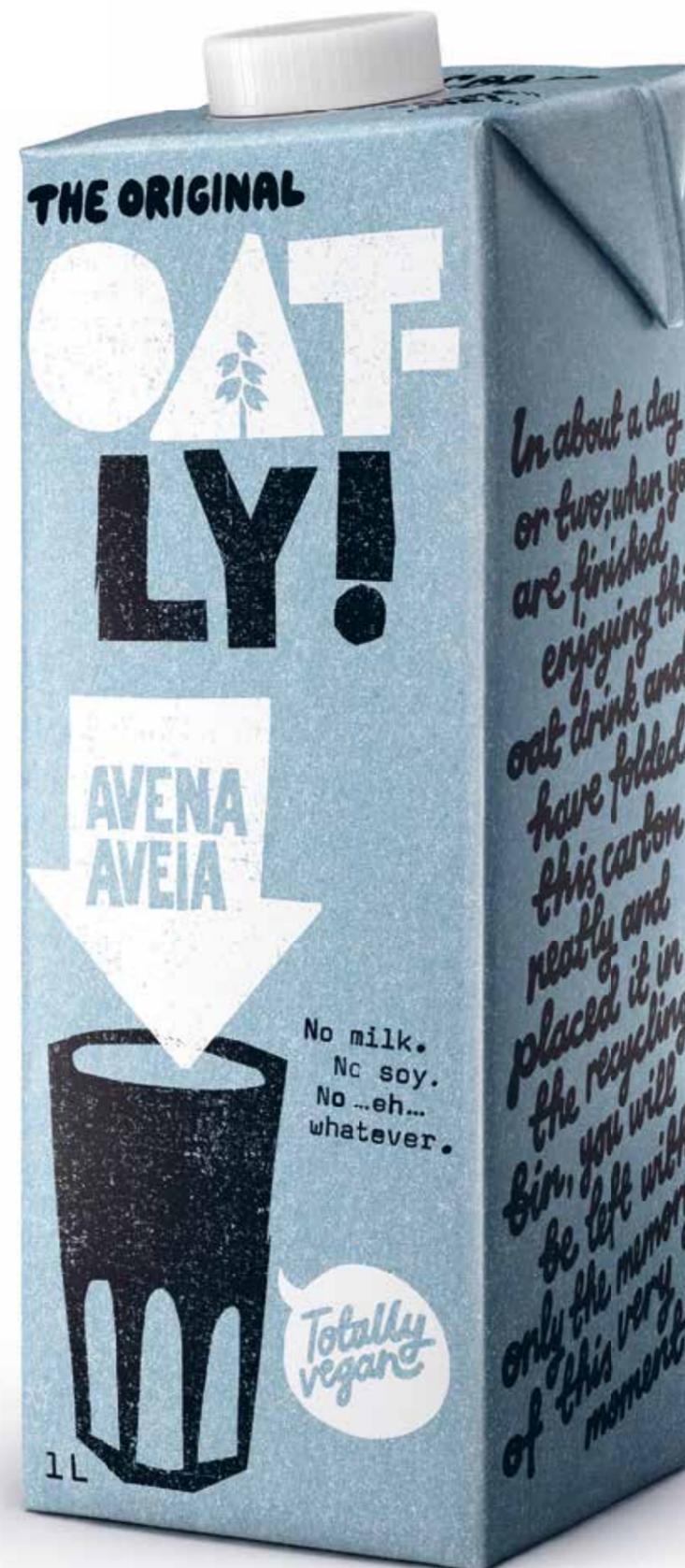
NUGGETS DE JAMÓN Y QUESO

NUEVO



GARBANZOS CON KALE

**It's like
milk but
made for
humans.**



¿Qué es esta bebida de avena? ¿Leche? No, no es leche. La leche viene de la vaca y está diseñada para que la tomen sus crías. La avena en cambio crece. La plantas en la tierra y dejas que el sol brille sobre ella y crezca. Alta, fuerte y llena de intenciones.

Hace un par de décadas, examinamos las características nutricionales de la avena y pensamos: ¿qué tal si nos olvidamos de la vaca por completo y convertimos esta avena en una bebida diseñada para humanos? Así lo hicimos. Y aquí está. Por favor, ¡disfrútala!

WE ONLY DO OATS

No sabemos nada sobre almendras, soja o vacas. Pero sabemos todo sobre la avena. Cómo cultivarla, cómo cosecharla y cómo convertirla en productos refrescantes que puedes llevarte a casa y te ayudan a cuidarte.

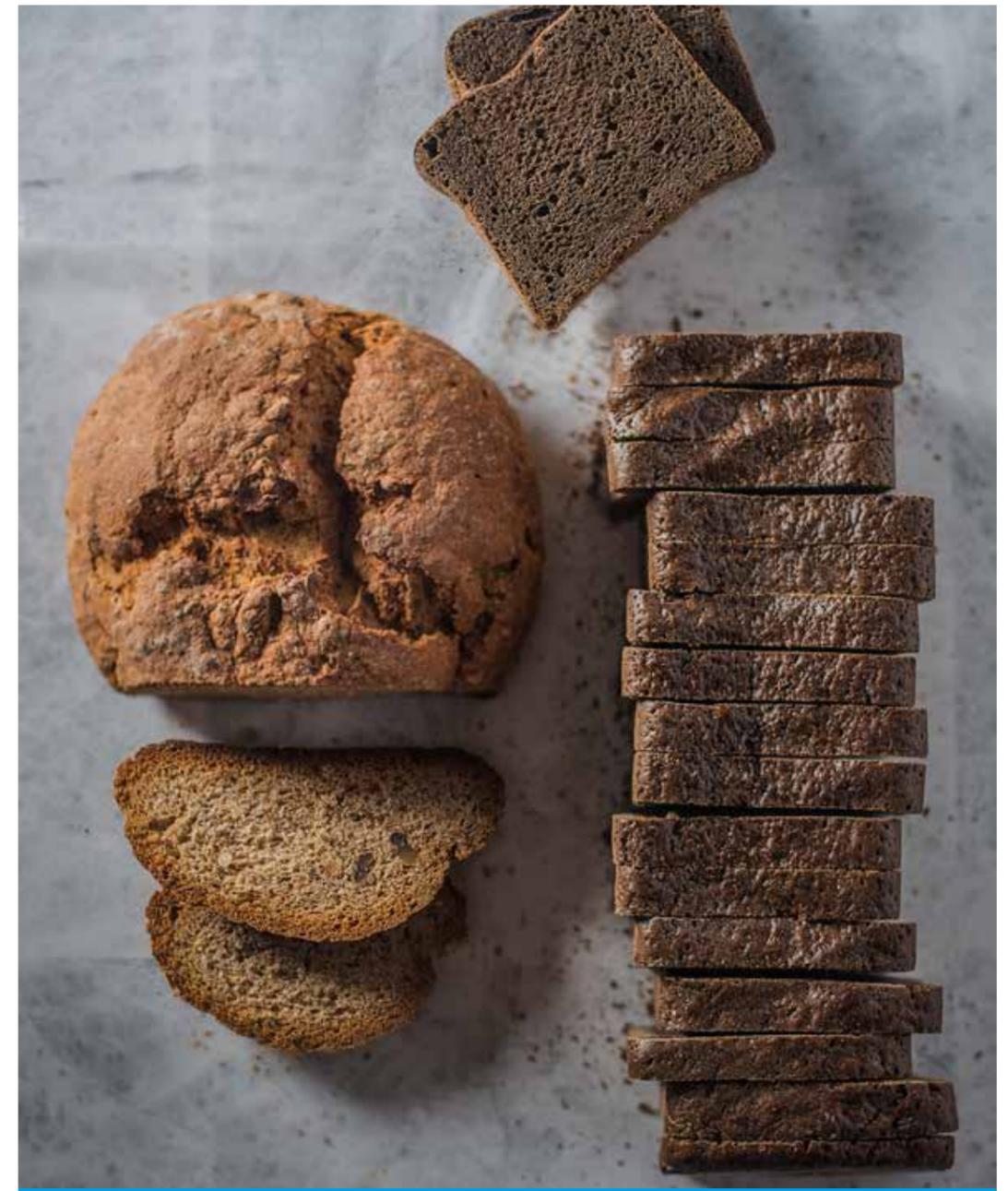
Nuestra idea original



a principios de 1990 era crear una bebida vegetal acorde con las necesidades de las personas y del planeta y hoy por hoy, nuestra idea continúa siendo la misma, crear la bebida de avena más increíble que puedes encontrar en el mundo.

Panes de otoño

Los días se acortan, las temperaturas bajan y el cuerpo pide alimentos que generen calor y energía, como el pan antiguo y el pan de molde de centeno, ambos muy nutritivos y cuyos sabores y aromas son ideales para maridar tanto con salado como con dulce.



Elaborado pieza a pieza según una receta tradicional de los Pirineos, nuestro pan antiguo combina tres harinas distintas (de trigo, de centeno y de espelta) con nueces, miel de romero, leche entera y semillas de chía. Gracias a los ingredientes ecológicos, la ausencia de químicos y un proceso perfectamente estudiado obtenemos un pan de sabor intenso, ideal para acompañar platos calientes típicamente otoñales (como guisos y estofados), aunque también puede degustarse solo o con paté, embutidos o requesón. Se distingue por tener una miga ligeramente húmeda y de un vistoso color crema, fruto de los pigmentos que conservan las harinas ecológicas, que no se han blanqueado. Y su corteza gruesa y crujiente posibilita que se mantenga tierno varios días.



HEMOS SUPERADO LAS MUCHAS DIFICULTADES QUE IMPLICA HACER UN PAN ÚNICAMENTE CON HARINA DE CENTENO, DEBIDO A QUE ESTE CEREAL TIENE MENOS GLUTEN QUE EL TRIGO Y ES MUY COMPLICADO DE TRABAJAR.

100% CENTENO

El pan de molde de centeno 100% es perfecto para preparar los desayunos y meriendas de los más pequeños o llevar un tentempié al trabajo. No solo porque su sabor y aroma van bien con todo, sino porque nuestros maestros panaderos han conseguido que la textura de un pan de centeno no se parezca en absoluto a la habitual del pan negro alemán, bastante difícil de masticar. Nuestro pan es mullido, blando y ligero y por eso gusta a todos los paladares. Hemos superado las muchas dificultades que implica hacer un pan únicamente con harina de centeno, debido a que este cereal tiene menos gluten que el trigo y es muy complicado de trabajar. Lo hemos logrado con paciencia y sin ayudas químicas, ya que nunca usamos emulsi-

nantes industriales (se utilizan para dar flexibilidad a la miga) ni añadimos enzimas a la masa para acortar la fermentación.

SUPERSALUDABLES

Ambos panes destacan por su excelencia nutricional. Por ejemplo, el pan antiguo contiene semillas de chía, un superalimento que aporta proteínas completas, antioxidantes y ácidos grasos esenciales omega-3; mientras que el centeno es rico en vitaminas, minerales y fibra soluble, por lo que previene el estreñimiento y recompone el sistema digestivo.



OFERTA

20% DTO.

¡PRUEBA LOS PRODUCTOS DE NUESTRO OBRADOR!

HORNO
ECOLÓGICO
veritas



3,96€

PAN ANTIGUO
520g



1,56€

PAN DE CENTENO
600g

2,60€

PAN DE CENTENO
900g

Veritas, mejor empresa para el mundo 2019

Nos sentimos felices y agradecidos de haber recibido el premio de Mejor Empresa para el Mundo 2019 en la categoría de Changemakers, un galardón que nos motiva a seguir trabajando en los ámbitos de consumo consciente y responsable, salud y sostenibilidad.



Los premios los otorga la certificación B Corp, que valora el impacto positivo de las empresas para el mundo en relación con las personas, el propósito, la sostenibilidad y la transparencia pública junto con las ganancia-

cias. Además, los galardonados con el premio Best for the World 2019 están construyendo una economía más inclusiva y regenerativa centrada en tener un impacto positivo para todos los interesados.

TENEMOS UN COMPROMISO REAL

Una de las realidades que nos ha hecho merecedores de esta distinción es el impacto positivo de Veritas para un mundo más sostenible, socialmente más justo y más transparente. Porque tenemos un compromiso real con la ecología, presente en nuestro ADN. Desde el principio, allá por el año 2002, siempre hemos querido mejorar la salud de nuestros clientes a través de la alimentación. Pero hemos dado un paso más y también nos comprometemos a mejorar la salud del planeta y el estilo de vida de las personas, revolucionando sus hábitos de alimentación y consumo.

APOSTAMOS POR LA SALUD Y LA SOSTENIBILIDAD

Nuestra misión no se limita únicamente a hablar de alimentos. La lucha contra el cambio climático, el desperdicio alimentario o el problema del plástico son tan responsabilidad de Veritas como lo es garantizar que jamás hemos vendido un huevo de gallina enjaulada. En palabras de Silvio Elías –co-fundador y consejero delegado de Veritas–, “en la vida uno elige si quiere ser espectador o protagonista”. Y por ello apostamos por la salud, la sostenibilidad y el servicio.

LOS GALARDONADOS CON EL PREMIO BEST FOR THE WORLD 2019 ESTÁN CONSTRUYENDO UNA ECONOMÍA MÁS INCLUSIVA Y REGENERATIVA CENTRADA EN TENER UN IMPACTO POSITIVO PARA TODOS LOS INTERESADOS.

REcupera, REcicla y REutiliza
El Veritas Textile Project es parte del compromiso de Veritas con el consumo consciente y responsable.

Una vez en Humana, se **REcupera, REutiliza** y **REcicla** para darle un nuevo uso.

Recogemos gratis la ropa que ya no utilizas con nuestro servicio de compra online Veritas*.

¿Te sumas al Veritas Textile Project? www.shop.veritas.es

HUMANA

Nos llevamos hasta cuatro bolsas llenas de tu antigua ropa y las llevamos a Humana.

Cuándo eliges reducir, reciclar y reutilizar, también eliges el mundo en el que quieres vivir.

(*) Disponible en toda el área metropolitana de Barcelona.

aravinc
SMART DELIVERY

Veritas se moviliza por el clima

El pasado 27 de septiembre nos sumamos a la Huelga Mundial por el Clima. Apagamos las luces y salimos a la calle con nuestras pancartas. Una iniciativa que tendrá continuidad porque, a partir de ahora, cada viernes expondremos esas pancartas en las tiendas para compartir nuestro activismo con todos vosotros.

EN VERITAS TODO LO QUE VENDEMOS PROVIENE DE LA AGRICULTURA ECOGÓGICA.



La huelga se realizó en el marco de la Cumbre sobre la Acción Climática organizada por la ONU el 23 de septiembre, que estuvo liderada por Greta Thunberg, una estudiante y activista sueca de 16 años. El objetivo de la movilización fue crear conciencia para que empresas y gobiernos establezcan medidas destinadas a contrarrestar las acciones contra el cambio climático.

En Veritas todo lo que vendemos proviene de la agricultura ecológica, más del 80% de nuestras compras las realizamos a proveedores de nuestro país, trabajamos con las más de 60 entidades sociales cercanas a nuestras tiendas, nos esforzamos a diario para que la gente Veritas se sienta orgullosa de estar creando un mundo nuevo entre todos y seguimos trabajando para cumplir con el objetivo de tener una huella positiva en 2022.

Som – Fundació

Som – Fundació es una entidad sin ánimo de lucro que vela para que las personas con discapacidad intelectual dispongan de las ayudas y apoyos necesarios para poder desarrollar su proyecto personal a lo largo de su vida.

¿Cuál es la misión de la entidad?

Velar por el bienestar de las personas con discapacidad intelectual y con la capacidad jurídica modificada en Cataluña, ofreciendo los apoyos necesarios en la toma de decisiones y defensa de sus derechos.

¿En qué consisten sus principales retos?

Mejorar la calidad de vida de las personas a las que apoyamos y promover su autodeterminación y autonomía. Aspiramos a defender sus derechos para que su desarrollo y su inclusión sean reales, a pesar de las dificultades que nos encontramos para conseguirlo.

¿Qué papel crees que deben tener las ONG en la sociedad?

Aunque nosotros no somos una ONG, entendemos que el papel de las entidades sociales debe servir para mejorar la calidad de vida de las personas más vulnerables, trabajar por la justicia social, reducir las desigualdades y favorecer las oportunidades.

¿Cómo es la colaboración con Veritas?

Desde la fundación participamos en el programa Pont Alimentari. Los productos de las donaciones de Veritas aportan mejoras tanto en la calidad y variedad de la alimentación como en la economía precaria de las personas que forman parte de este programa.

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

Las empresas también son responsables de construir el bien común, ya que son parte activa de la sociedad y, por lo tanto, tienen su papel a la hora de contribuir a la mejora de las condiciones de vida de toda la ciudadanía. Además, cada empresa debe ser capaz de encontrar o pensar de qué manera puede implicarse en la mejora de las condiciones de vida de las personas.

som
—fundació

NUESTRO MANIFIESTO

“El tiempo se acaba. Ahora ya es cuestión de supervivencia. Nuestro modo de vida está causando un cambio climático que afecta dramáticamente a la salud de nuestro planeta y nuestra salud. Es momento de decir basta y pasar a la acción. Por eso nos adherimos y apoyamos la #climateStrike. En Veritas siempre hemos querido y seguimos queriendo cambiar las cosas, porque necesitamos urgentemente un nuevo modelo de agricultura y de gestión del agua, energético y de gestión de los recursos. ¡Vamos!”

Silvio Elias. *CONSEJERO DELEGADO Y COFUNDADOR DE VERITAS*

¡SÚMATE Y CREEMOS JUNTOS UN MUNDO NUEVO!

Cada viernes sacaremos nuestras pancartas a las tiendas para apoyar al movimiento y compartirlo con vosotros. Haznos llegar tu frase y la propondremos. ¡Porque este movimiento es de todos y todos tenemos nuestro papel!

Activista

¡SÚMATE Y CREEMOS JUNTOS UN MUNDO NUEVO!
Cada viernes sacaremos nuestras pancartas a las tiendas para dar soporte al movimiento y compartirlo con vosotros. Haznos llegar tu frase y la propondremos. ¡Porque este movimiento es de todos y todos tenemos nuestro papel!

¡SUMA'T I CREIEM JUNTS UN MÓN NOU!
Cada divendres traurem les nostres pancartes a les botigues per donar suport al moviment i compartir-lo amb vosaltres. Fes-nos arribar la teva frase i la proposarem. Perquè aquest moviment és de tots i tots tenim el nostre paper!

Nombre / Nom *

Mail (opcional)

Tu frase / La teva frase

[ANNA BADIA. Chief sustainability officer]

GAMA DE COSMÉTICA SIN PERFUME

La marca Urtekram nos acerca un amplio surtido de cosméticos sin perfume: gel de ducha, champú, desodorante roll on y loción corporal.

Gracias al aloe vera y a la glicerina, han conseguido unas fórmulas fabulosas para garantizar un correcto cuidado de la piel, para que luzca limpia y suave.



NUEVAS BEBIDAS DE COCO

Ampliamos la gama de bebidas vegetales con las nuevas bebidas de coco de la marca Isola, una empresa con certificación B Corp.

Una bebida de coco sin azúcares añadidos que además cuenta con un suplemento de calcio, y la bebida Supreme, una original mezcla de coco y agua de coco, también sin azúcares añadidos ni trazas de gluten.



¡INNOVACIÓN! PROTEÍNA DE GUISANTE TEXTURIZADO

De la mano de Vegetalia nos llega un producto revolucionario para ampliar las formas de consumir legumbres en tu dieta: la proteína de guisante texturizado.

Este ingrediente resulta fantástico como alternativa a la carne para preparar boloñesas vegetales, que pueden acompañar platos de pasta o lasañas. Hay que hidratarlo previamente en agua o cocinarlo con el sofrito para que su textura se ablande.

Destaca por su riqueza en proteína, fibra de bajo índice glucémico y fácil digestión.



KIMCHI, EL FERMENTADO ORIENTAL

El kimchi es el fermentado oriental por excelencia; consiste en una mezcla de verduras sazonadas fermentadas con beneficio probiótico para tu organismo. Esto significa que ayuda a reforzar tu flora bacteriana y contribuye a fortalecer tus defensas.

En este caso, la marca Biona nos propone un kimchi con un toque picante que podrás disfrutar para acompañar tus platos y convertirlos en recetas nutritivas y llenas de sabor.



DIVERSIDAD EN TU DESPENSA: HARINA DE CASTAÑA

Seguimos innovando en nuestra sección de harinas. Esta vez lo hacemos con la harina de castaña de la marca Naiciña, sin gluten, ideal para darle un toque diferente a tus recetas de repostería. Realizan sus productos con castañas que provienen directamente de los bosques gallegos y son cuidadosamente seleccionadas para garantizar su calidad y sus características naturales.

Esta harina destaca por su riqueza en hidratos de carbono, así como antioxidantes, vitaminas del grupo B, E y aminoácidos.



LA MEJOR PROPUESTA PARA DESAYUNAR

Cada vez más gente afirma que el desayuno es su comida más importante del día y, por ello, destinan más tiempo a preparar recetas como un porridge de avena, granolas caseras o batidos cargados de frutas y verduras.

Sin embargo, hay ocasiones en las que no disponemos de tanto tiempo para desayunar y por eso la marca El Granero nos quiere echar una mano con su nueva gama de lattes: con cúrcuma, matcha y jengibre, con el objetivo de hacerte tus propios lattes instantáneos sin renunciar al aporte de nutrientes.

Además, hemos incorporado en nuestras tiendas unas cápsulas de café de la marca Mascaf, compatibles con las cafeteras Dolce Gusto, para empezar el día con energía.

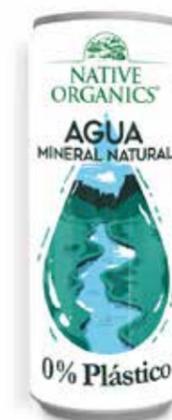


AGUA EN LATA, UN PASO HACIA LA SOSTENIBILIDAD

¿Sabías que cada segundo se vende un millón de envases de plástico y que el 40% del plástico es de un solo uso?

Native Organics tiene un compromiso con la sostenibilidad, y por ello esta marca de bebidas ecológicas te propone un agua mineral en lata.

La lata de aluminio es infinitamente reciclable, lo que significa que tiene una vida útil ilimitada. Además, es el envase más reciclado del mundo y de más fácil transporte.



COMERCIO JUSTO: PANELA VERITAS, DE LA MANO DE OXFAM INTERMÓN



La panela Veritas es el primer producto de una gama ecológica y de comercio justo, desarrollada junto a Oxfam Intermón, con el objetivo de mejorar la vida de las familias productoras de América Latina, Asia y África.

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

La panela Veritas, suministrada por Oxfam Intermón, contribuye a mejorar la vida de muchos de los pequeños productores de la región de Piura, en Perú. Las familias están agrupadas en una cooperativa y trabajan sus tierras para fomentar el desarrollo de la comunidad.

Con este producto de comercio justo se garantiza que los productores reciben una prima directa, condiciones dignas, ausencia de mano de obra infantil y no discriminación.

PANELA VERITAS

La panela es el azúcar puro que ha sido tratado por un proceso de

liofilización que preserva las vitaminas y minerales. Esto significa que no desmineraliza, ya que los nutrientes que la acompañan son aquellos que necesita el cuerpo para metabolizar la sacarosa.

La panela Veritas se obtiene a partir de la caña de azúcar cultivada de manera ecológica y tradicional, que garantiza una calidad y un sabor óptimos del producto.

Una vez cosechada, la caña de azúcar se transporta a un centro de proceso –propiedad de los socios de la cooperativa–, donde se exprime la caña y se extrae el jugo de la misma con una máquina que en Perú llaman trapiche.

El jugo se pasa por un decantador y varios filtros para eliminar las impurezas y, posteriormente, se calienta en unas ollas de acero inoxidable para la concentración del mismo por evaporación. El combustible de la caldera es el residuo seco de la molienda de la caña.

Cuando el azúcar se convierte en melaza, se extrae de la olla caliente y se bate en frío para su cristali-

zación definitiva. Posteriormente se tamiza y se envasa. El resultado es una panela sin pulverizar, es decir, granulada fina.

Oxfam Intermón lleva más de 25 años dedicando esfuerzos a la comercialización de productos de comercio justo, estableciendo unas bases de igualdad y transparencia en las relaciones de trabajo que permiten mejorar las condiciones de vida de las familias productoras. Sin embargo, esta es la primera vez que Oxfam Intermón lleva a cabo una alianza similar.



APÚNTATE EN www.terraveritas.es



terra. veritas

BILBAO · YANESKOLA, PRIMERA PLANTA YANDIOLA, AZKUNA ZENTROA, ARRIQUÍBAR PLAZA, 4
DONOSTI · HOTEL ARIMA. PASEO DE MIRAMÓN, 162·
PAMPLONA · ESCUELA NISHIME. RONDA OBISPO BARBAZÁN, 6

ACTIVIDADES DE OCTUBRE. BILBAO

Viernes 11

LUNCH BOX: RECETAS SALUDABLES PARA LLEVARTE CONTIGO A DONDE VAYAS

Cecilia Cosentino

Horario: 18.00 h - 21.00 h **30 €**

Jueves 17:

CÓMO DISEÑAR UN MENÚ FAMILIAR CON RECETAS SENCILLAS, DE COMIDAS Y CENAS VEGETALES, PARA TODA LA SEMANA

Zalao Otaduy

Horario: 18.00 h - 21.00 h **30 €**

Jueves 24:

APRENDE A FERMENTAR TUS PROPIOS VEGETALES

Nerea Zorokiain

Horario: 18.00 h - 21.00 h **35 €**

Martes 29

BATCH COOKING: COCINA UN DÍA PARA TODA LA SEMANA

Mónica Mellid

Horario: 18.00 h - 21.00 h **35 €**

ACTIVIDADES DE OCTUBRE. PAMPLONA

Jueves 17:

DESAYUNOS ENERGÉTICOS

Almudena Montero

Horario: 18.00 h - 20.30 h **30 €**

ACTIVIDADES DE OCTUBRE. DONOSTI

Sábado 19

COCINA PARA TU MENTE (SEGUIMIENTO DE 21 DÍAS)

Mireia Anglada

Horario: 10.30 h - 19.00 h **79 €**

NUEVA UBICACIÓN EN LOS TALLERES DE BILBAO

AHORA OFRECEREMOS TALLERES DE FORMA MENSUAL EN YANESKOLA,

PRIMERA PLANTA YANDIOLA, AZKUNA ZENTROA, ARRIQUÍBAR PLAZA, 4, 48010 BILBO, BIZKAIA.



BARRITAS ENERGÉTICAS DE AVENA Y OREJONES

INGREDIENTES

- 200 g de copos de avena gruesos
- 40 g de semillas de chía
- 30 g de semillas de girasol crudas
- 30 g de semillas de calabaza crudas
- 50 g de almendras peladas crudas picadas
- 100 g de orejones troceados
- ½ cucharada de postre de sal
- 1 cucharada de postre de canela en polvo
- ½ cucharada de postre de jengibre en polvo
- 100 g de compota de manzana
- 50 ml de sirope de arroz
- ¾ de taza de agua hirviendo
- 50 ml de aceite de coco diluido

ELABORACIÓN

1] Precalienta el horno a 180 °C, por arriba y por abajo y con ventilador, mientras preparas la receta.

2] En un bol mezcla la avena, las semillas de chía, de girasol y de calabaza, las almendras, los orejones, la sal, la cúrcuma y el jengibre

3] En otro bol mezcla el agua hirviendo con el sirope, la compota y el aceite de coco. Añade todos los ingredientes que estás mezclando en el otro bol y mezcla bien.

4] Coloca la masa en un par de moldes rectangulares para el horno de silicona, presionando con las manos húmedas de manera que quede bien repartida y con un grosor de unos dos dedos.

5] Hornea a medio horno, unos 20 o 30 minutos, hasta que la masa se vea dorada. Retira del horno y deja enfriar completamente antes de cortarla en barras o en cuadrados.

ALF MOTA

Cocinero y profesor de cocina saludable y terapéutica

La reina de la cocina

Las zanahorias se caracterizan por su color naranja vivo y pueden añadirse a todo tipo de recetas, desde salsas, guisos y licuados hasta bizcochos, tartas y mermeladas.



Cuando vayas a comprar zanahorias elige las que sean de color vivo e intenso y no tengan manchas. Las ecológicas no es preciso pelarlas, solo frotarlas bien con un cepillo de verduras para retirar las impurezas de los pliegues y lavarlas antes de utilizarlas.

Si las hojas están tiernas y frescas no las tires: aunque sean fibrosas y ligeramente amargas son comestibles y muy saludables. Saltéalas con ajo picado, pasas, garbanzos, cúrcuma, pimienta negra y unos piñones ligeramente tostados. También puedes hacer salsa pesto, purés y picadillos muy finos para aportar un toque verde a cualquier plato.

CRUDAS: RALLADAS, EN TIRAS, LICUADAS...

Corta unas zanahorias crudas en bastoncillos para degustar patés vegetales, hummus y quesos de untar. Si se rallan gruesas y se maceran en vinagre de umeboshi, zumo de naranja y curry se pueden conservar durante mucho tiempo y utilizarse como guarnición o entrante. Haz tiras de zanahoria con el pelador y añádelas a ensaladas tibias. Y si por la mañana tomas un licuado de zanahorias con jengibre fresco, pomelo y manzana estimularás tu sistema inmune.

AL VAPOR

Las zanahorias al vapor son perfectas para elaborar una crema o un paté con nueces. Asimismo, se pueden chafar

Crema de calabaza y zanahoria. La receta en el web veritas.es



para ligar croquetas, hamburguesas vegetales y ñoquis caseros o para hacer una salsa densa con tahín, especias y cebolla caramelizada. Mezcla un puré de zanahorias al vapor con harina de avena o de quinoa, un poco de harina de coco, sal y levadura y elabora una masa de pizza crocante y saludable.

ESTOFADAS Y ASADAS

Guisa unas lentejas con zanahorias, cebolla, nabos y kale y añade un toque de canela y otro de comino: su aroma y dulzura te reconfortarán en los días frescos y grises. Elige unas piezas pequeñas y ásalas enteras embadurnadas con aceite de sésamo, mostaza, ajo en polvo, sirope de agave y tamari.

DELICIOSA SALSA BOLOÑESA

La salsa boloñesa auténtica lleva zanahorias picadas con apio, cebolla, salsa de tomate y vino blanco. Puedes sustituir la carne picada de la boloñesa por soja texturizada, seitán o tofu ahumado. Otra opción es hacerla con azukis, añadir un poco de caldo de verduras, especias, maíz dulce, cilantro, un poco de guindilla, y la boloñesa se convertirá en un chili delicioso.

ALF MOTA. COCINERO Y PROFESOR DE COCINA SALUDABLE Y TERAPÉUTICA



DESCUBRE EL SABOR SALVAJE
DEL MEJOR SALMÓN DE ALASKA



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

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



Salvaje, Natural & Sostenible



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



www.skandiaahumados.es
comercial@vensy.es – Telf: +34 952 23 80 40

El miso: cómo se usa y cuántos tipos existen

El miso se obtiene de la fermentación de granos de soja, sal y habitualmente algún cereal, como arroz o cebada, con el hongo koji. El resultado es un condimento que se utiliza para realzar el sabor y mejorar la digestión de los alimentos.



Al ser una fermentación, el miso contiene bacterias vivas llamadas probióticos, que mejoran la salud intestinal. Sin embargo, para que sea efectivo es importante que no esté pasteurizado.

SOPA

Prepara una base de caldo con alga kombu y atún seco y añade pasta de miso, tofu, alga wakame y cebollino. El miso debe incorporarse fuera del fuego para no destruir los probióticos con el exceso de calor.

ADOBO

Unta carnes o aves de corral con miso y cocínalas en el horno o la parrilla. En este caso, el miso se utiliza como saborizante y si no está pasteurizado permite una precocción de las carnes, lo que hace que sean más digestivas y saludables.

QUESO DE TOFU

Corta una pieza de tofu en dos o tres partes, unta los lados de miso y deja reposar en la nevera unas 12 horas, durante las que, debido a la fermentación de las bacterias, el tofu se cocinará en frío. Al día siguiente, lava el tofu y ya puedes degustarlo en ensaladas, bocadillos, tentempiés, etc.

MARINADA

Marida el miso con salsa de soja, jengibre fresco, zumo de limón, mirin y azúcar o miel. Se deja macerar de una hora a toda la noche, según la intensidad que desees conseguir. Si lo cocinas conseguirás aromas muy interesantes, aunque también puedes añadirlo tal cual después del reposo a cualquier pescado.

EL MISO CONTIENE BACTERIAS VIVAS LLAMADAS PROBIÓTICOS, QUE MEJORAN LA SALUD INTESTINAL.

VARIETADES MÁS HABITUALES

Existe una gran variedad de misos para que elijas el que mejor se adapta a tus preferencias.

| | Shiro miso (blanco) | Hatcho miso (de soja) | Genmai miso (de arroz integral) | Mugi miso (de cebada) |
|-------------------------------------|--|-------------------------------------|--------------------------------------|----------------------------------|
| Color | De amarillo pálido a beige | Marrón muy oscuro rojizo. | Marrón | Marrón rojizo |
| Cereal con el que se elabora | Arroz blanco | Sin cereal, solo soja | Arroz integral | Cebada |
| Sabor | Algo dulce, salado y umami | Salado y muy profundo | Salado y con notas de nuez | Bastante dulce y aromático |
| Maridaje | Pescados blancos, tofu, sopas claras y ensaladas | Guisos consistentes y sopas fuertes | Setas, carnes rojas y aves de corral | Sopas, guisos, patés y legumbres |

[MIREIA ANGLADA. Cocinera profesional]

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



- 1] Mugi Miso Pouch. Terra Sana 345 g
- 2] Miso blanco. Danival. 200 g
- 3] Miso de cebada. Danival. 200 g
- 4] Shiro miso. Lima. 300 g
- 5] Hatcho miso. Finestra sul Cielo. 300 g

▶ La receta en el web veritas.es

Cuscús de trigo sarraceno con boniato



Muy ligero y rico en proteína vegetal, el cuscús de trigo sarraceno tiene un delicado sabor a nuez y un agradable toque crujiente. Una receta sencilla con ingredientes básicos (como la cebolla, los garbanzos y los frutos secos) enriquecida con el poder refrescante de la menta.

INGREDIENTES

- 1 taza de cuscús de trigo sarraceno
- 1 taza de boniato
- 1 taza de garbanzos cocidos
- ½ cebolla grande
- ½ pepino
- 1 limón
- 5-6 cucharadas soperas de menta fresca
- 2 cucharadas soperas de pasas
- 2 dátiles
- 1 puñado de almendras
- 1 puñado de avellanas
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal

ELABORACIÓN

- 1] Pon el cuscús en una taza de agua, lleva a ebullición y continúa la cocción hasta que el líquido se consuma. Apaga el fuego, tapa y reserva.
- 2] Trocea las avellanas y las almendras, pica las hojas de menta y ralla la piel del limón. Reserva.
- 3] En una sartén, sofríe la cebolla cortada a láminas con un poco de sal junto con una cucharada de aceite.
- 4] Cuando la cebolla esté translúcida, incorpora el boniato cortado en dados pequeños, saltea y añade una cucharada soperas de agua. Tapa, deja cocer y agrega agua si fuera necesario.
- 5] En el momento en que las verduras estén medio tiernas, añade el pepino (que habrás laminado previamente) y cocina un rato más, removiendo de vez en cuando.
- 6] Incorpora las pasas, los dátiles troceados y el cuscús. Mezcla bien y agrega los garbanzos cocidos. Remueve y añade la menta picada y los frutos secos.
- 7] Al servir, vierte por encima una cucharada soperas de aceite de oliva.



[DELICIAS KITCHEN. www.deliciaskitchen.com]

Pruebe el Sirope de Savia

El mejor aliado para su próximo ayuno

Mezcla única y equilibrada de los mejores siropes de palma y arce

NO CONTIENE ACEITE DE PALMA

Sin conservantes
Ni colorantes



el único • el auténtico • el original

EVICRO
MADAL BAL

93 6657 6 06 • infoevi@evicro.net • www.evicro.net

El preparado de agua mineral con Sirope de Savia y limón es un excelente refresco, muy sabroso y nutritivo. Sin olvidar que este Sirope de Savia es un edulcorante muy sano (de lenta absorción), rico en minerales y oligoelementos, ideal para la elaboración de sus postres, tés y otras bebidas.

La receta en el web veritas.es



CREMA DULCE DE BONIATO Y MANZANA

Un plato ideal para tomar por la noche, ya que el boniato contiene triptófano, un aminoácido que ayuda a conciliar el sueño y propicia la relajación. Su dulzor contrasta con el toque refrescante de la manzana, mientras el jengibre y la canela dotan a la receta de sus matices característicos.

INGREDIENTES

- 1 boniato
- 1 manzana
- 2 cucharadas de zumo de limón
- 1 cucharada pequeña de jengibre en polvo
- 1 cucharada pequeña de canela molida
- 1/2 de vaso de agua caliente

Para el topping:

- Yogur
- Crema de cacao y avellanas
- Crocante de cacahuets con chocolate

ELABORACIÓN

- 1) Pela y corta el boniato en dados o rodajas.
- 2) Lava y trocea la manzana.
- 3) Coloca ambos ingredientes en una bandeja apta para horno y hornea durante 25-30 minutos a 180 °C.
- 4) Saca del horno la manzana y el boniato y ponlos en el vaso de la batidora. Agrega el resto de ingredientes y procesa hasta obtener una crema homogénea.
- 5) Sirve caliente y decora con los toppings.



VERITAS

Canela Ceylan. 70 g

[ROCÍO MONTOYA. www.veggieboogie.com]



LL REGENERATION
GEL HIDRATANTE
Rehidrata tu piel

Con **equinácea**, que refuerza las defensas y **LL-Biokomplex**, que estimula la renovación celular, hidrata y revitaliza

EST. 1959
COSMÉTICA NATURAL Y EFICAZ
✓ CON EXTRACTOS VEGETALES (bio)
✓ EFICACIA PROBADA
✓ SIN EXTRACTOS DE ANIMALES
MADE IN THE BLACK FOREST



ANNEMARIE
BÖRLIND

NATURAL BEAUTY



www.borlind.es

Espray hidratante para toallitas

Este espray se añade a las toallitas para conseguir limpiar e hidratar las pieles más delicadas. Está especialmente indicado para bebés o como desmaquillante.

INGREDIENTES

- 2 dedos de aceite de almendras
- 1 dedo de jabón para bebé
- Agua mineral

ELABORACIÓN

1] Mezcla los ingredientes y empapa la toallita de algodón. Sacude bien para que las materias primas queden bien integradas.



VIRIDIS

Gel y champú para bebés. 200 ml

MON



Aceite de almendras. 200 ml

▶ Espray hidratante para toallitas.
The Beauty kitchen. www.veritas.es

[MAMITABOTANICAL]

Colgador de macetas

Materiales:

- 1 frasco de cristal de miel
- Sargento
- 10 m de cordón
- Tijeras
- Cinta de pintor ancha
- Piedras
- Tierra
- Plantas

Instrucciones:

- 1] Dobla el cordón en cuatro partes y marca la mitad con cinta de pintor.
- 2] Sujeta el frasco a la mesa con un sargento.
- 3] Fórralo con cordones y crea una anilla superior.
- 4] Cierra la parte de abajo y fórrala con cordones.
- 5] Corta el exceso de cordón que queda al final.
- 6] Retira la etiqueta del frasco y rellénalo con piedras y una bonita planta.



BONA MEL

Miel mil flores.
450 g

▶ Colgador de macetas. 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.



Menú “Buen humor”

[LUNES

COMIDA

[Hummus de remolacha con bastoncitos vegetales
[Pollo con granada

CENA

[Sopa de tomate con albahaca
[Brocheta de gambas con arroz basmati

[MARTES

COMIDA

[Ensalada de mijo y taquitos de tempeh con verduras y semillas

CENA

[Ramen de maitake, espinacas y huevo

[MIÉRCOLES

COMIDA

[Macarrones integrales con pesto de piñones, aceitunas negras y tomates cherry
[Caballa a la plancha con jengibre

CENA

[Crema de apio, nabo y zanahoria al romero
[Filetes de tofu ahumado con almendras y sésamo

[JUEVES

COMIDA

[Vichyssoise con patata blanca y parmesano
[Salteado de pavo con piña, tamari y sésamo

CENA

[Sopa de miso con wakame
[Huevos duros rellenos de guacamole

[VIERNES

COMIDA

[Zum de manzana, zanahoria y remolacha
[Salmón al horno con limón, eneldo y arroz basmati

CENA

[Sándwich de pan de centeno con paté vegetal, aguacate, rúcula y germinados

Vichyssoise con patata blanca y parmesano.
La receta en el web veritas.es



[PARA DESAYUNAR:

[Porridge de avena con cacao puro, plátano, nueces y canela
[Infusión de frutos rojos

[A MEDIA MAÑANA O PARA MERENDAR:

[Puñado de almendras
[Tostada de pan integral con crema de cacahuete o tahín
[Yogur con miel y germen de trigo
[Fruta del tiempo

[CONSEJOS:

[Añade a tu dieta alimentos ricos en triptófano que ayudan a fabricar serotonina, la “hormona de la felicidad”. Estos actúan como antidepresivo natural y te ayudarán dormir bien. Se encuentran en carnes blancas, huevos, lácteos, plátanos, nueces o cacahuetes.

[Los efectos del triptófano dependen de la presencia de vitamina B6 y magnesio en el organismo. Son ricos en magnesio las semillas de calabaza y girasol, el salvado de trigo, el alga wakame, el cacao, el sésamo o los piñones.

[No te olvides de los alimentos ricos en bifidobacterias como el yogur o el kéfir, que protegen las defensas naturales del organismo y promueven el bienestar emocional.

[Tomar una bebida caliente a sorbitos relaja el sistema nervioso central. Es recomendable hacerlo cuando te sientas nervioso o antes de dormir si te cuesta conciliar el sueño.

[Practica la alimentación consciente. Come de forma atenta, saboreando cada bocado y sin juzgarte por si estás haciéndolo bien o mal.





**EN OCTUBRE
PREMIO SEGURO**

**MÁS DE 170.000
REGALOS**

Una tirada por una compra mínima de 10 €

DALE UN GIRO A TU COMPRA
veritas

Descuento no acumulable a otras promociones. Bases en www.veritas.es

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



www.veritas.es