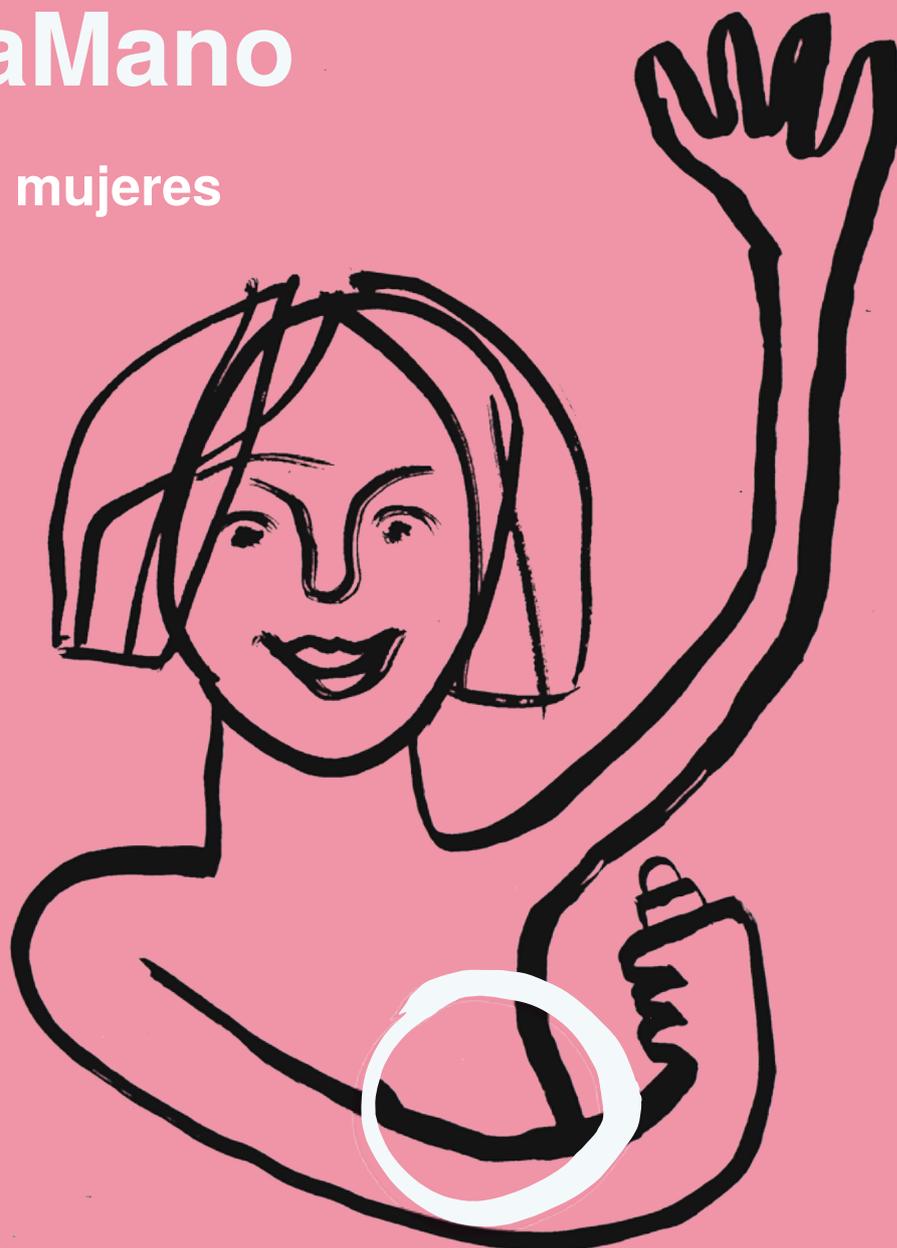


#LevantaLaMano

para cuidarte
para ayudar a otras mujeres



ESTILO DE VIDA:

- Decálogo para vencer la ansiedad por comer.

ENTREVISTA:

- “El riesgo del cáncer de mama se puede prevenir en un porcentaje alto”, Marieta Fernández.

RECETAS:

- Espaguetis de calabacín con boloñesa vegana.
- Guacamole con granada.



TE PRESENTAMOS
EL DESODORANTE
ECOLÓGICO
Y SOLIDARIO
VIRIDIS
PARA CUIDAR
LA SALUD
DE TODAS
LAS MUJERES

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

Este mes te presentamos una acción que responde a uno de los retos que definimos a principios de año: apostar por iniciativas solidarias de más impacto, con especial hincapié en los derechos y las necesidades de las mujeres.

El desodorante solidario Viridis tiene como objetivo cuidar la salud de la mujer. Por un lado, porque está totalmente libre de sustancias químicas que, según diferentes estudios, podrían estar relacionadas con enfermedades. En esta revista, encontrarás una entrevista a Marieta Fernández, catedrática de la Universidad de Granada, que te dará mayor visibilidad sobre este tema. Además, si deseas ver el recopilatorio de estudios, puedes acceder a sus conclusiones en veritas.es/levantalamano.

Por otro lado, este desodorante tiene un compromiso social, ya que el 100% de los beneficios de su venta los destinamos a asociaciones locales que colaboran en la lucha contra el cáncer de mama.

#ElMundoQueQuieres

¡Seguimos!



[6]
SALUD
La salud del pecho a examen
SARA BANAL



[10]
CONSEJOS DE XEVI
"Las emociones afectan a la inmunidad y al sistema nervioso"
XEVI VERDAGUER



[12]
DIVERSIDAD
Chocolate, manjar de dioses
MAI VIVES



[14]
ALIMENTACION Y EMOCIONES
Apuesta por la comida confortable
ALF MOTA



[42]
NOVEDADES
Ecoorganic, Mandaló, Vegetalia, Natursoy, Natumi, Veritas...



[44]
SOSTENIBILIDAD
Freno a la crisis del clima



[45]
DONACIONES
Fundació per a Joves La Carena



[16]
ESTILO DE VIDA
Decálogo para vencer la ansiedad por comer
MAI VIVES



[18]
EN FAMILIA
¿Cuánto deben comer los niños?
ADAM MARTÍN



[20]
BIENESTAR
Un, dos, tres... ¡frescor!
NURIA FONTOVA



[21]
BOTIQUÍN
Mejorar la fertilidad es posible
MARTA MARCÉ



[46]
SOMOS CONSCIENTES
¡Cumplimos 17 años!



[49]
TERRA VERITAS
Calendario de actividades Bilbao y Pamplona



[52]
¡SÁCALE PROVECHO!
¡Empieza la temporada de la coliflor!
ALF MOTA



[22]
MENTES ANA CUERPO SANO
Estiramientos: ¿antes o después de entrenar?
entrenatuenergia.com



[24]
ENTREVISTA
Marieta Fernández
ADAM MARTÍN



[26]
ANÁLISIS COMPARATIVO
Calabaza ecológica: ¡más del doble de antioxidantes y minerales!
M. D. RAIGÓN



[29]
FONDO DOCUMENTAL
Alarmante presencia de insecticidas en la dieta
CARLOS DE PRADA



[54]
TÉNICAS DE COCINA
Lentejas, si quieres las comes...
MIREIA ANGLADA



[56]
FAST & GOOD
Espaguetis de calabacín con bolañesa vegana
DELICIAS KITCHEN



[58]
DE TEMPORADA
Guacamole con granada
VEGGIEBOOGIE



[30]
SOLIDARIO VERITAS
Desodorante solidario Viridis



[32]
IMPRESCINDIBLES
Manzana golden y panela de comercio justo



[36]
COMPAÑEROS DE VIAJE
Yogur y kéfir de cabra: probióticos, curativos y deliciosos.
BIOGÉMINIS



[40]
NUESTRO OBRADOR
Delicias artesanas que saben a otoño



[60]
BEAUTY KITCHEN
Limpiador facial
MAMITA BOTANICAL



[61]
UPCYCLING
Bote sacapuntas
MARTA SECOND



[62]
MENÚS
Menú energético con colores de la tierra
MIREIA MARÍN



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



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



La salud del pecho a examen

Seguir una dieta saludable, autoexplorarse los senos y evitar productos de higiene personal formulados a base de sustancias químicas son tres aspectos fundamentales en la prevención y detección del cáncer de mama. Aunque es una enfermedad multifactorial y ciertos factores de riesgo no pueden modificarse, vale la pena actuar en aquellos aspectos en los que sí se puede influir.

ES FUNDAMENTAL CONSUMIR A DIARIO ALIMENTOS DE ORIGEN VEGETAL RICOS EN CAROTENOIDES, POLIFENOLES, ANTIOXIDANTES Y FIBRA, TODOS ELLOS NUTRIENTES QUE RESULTAN ESENCIALES EN LA PROTECCIÓN FRENTE AL DAÑO CELULAR.

YOGI TEA
BIOLÓGICO

Christmas Tea
Ayurvedic blend with honeybush, cinnamon, star anise

17 TEABAGS (2g) 35,7g

Para un Adviento encantador

Para unas cálidas y deliciosas Navidades. El momento navideño empieza cuando haces una pausa y vuelves la vista atrás con gratitud. Y para compartir esta gratitud con todos los demás, **YOGI TEA**® apadrina el proyecto Kumari, que ayuda, acompaña y cuida a niños y niñas huérfanos en Nepal. Con mucho corazón y atención les ofrece un hogar, una educación cuidadosa y les abre las puertas a un futuro prometedor. Este proyecto es muy sensible y especial para nosotros pues **YOGI TEA**® tiene vínculos personales con el equipo de Kumari. kumariproject.org

yogitea.com facebook.com/yogitea

Una vez más, una alimentación sana y equilibrada resulta básica para reducir el riesgo de la patología mamaria, sobre todo en el caso del cáncer de mama en mujeres postmenopáusicas. El tejido graso en una persona obesa convierte los andrógenos suprarrenales en estrógenos, de los que sabemos que, a pesar de tener funciones fisiológicas normales, cuando se encuentran elevados aumentan el riesgo de padecer cáncer y otras patologías.

Por ello, es importante evitar totalmente el consumo de alcohol, productos refinados, bollería y refrescos industriales y carnes con alto contenido en grasa o procesadas. Y es fundamental consumir a diario alimentos de origen vegetal ricos en carotenoides, polifenoles, antioxidantes y fibra, todos ellos nutrientes que resultan esenciales en la protección frente al daño celular.

LA IMPORTANCIA DE LA AUTOEXPLORACION

En el terreno de la salud mamaria femenina las mujeres deben aprender a autoexplorarse los senos

y hacerlo regularmente. De esta manera pueden detectarse muchos problemas potenciales en sus primeras fases y en el caso del cáncer de mama la detección precoz es vital para el éxito de su tratamiento.

¿QUÉ SON LOS XENOESTRÓGENOS Y COMO AFECTAN A LA SALUD?

Para normalizar los niveles de estrógenos hay que eliminar aquellas sustancias que imitan su comportamiento pero que, al no ser biodegradables, el organismo no puede eliminar. Son los xenoestrógenos y se encuentran en diversos artículos que se usan a diario, por ejemplo, los plásticos de la cocina y los productos de limpieza e higiene personal. Son los ftalatos, los parabenos, los perfumes artificiales, el bisfenol A, etc.

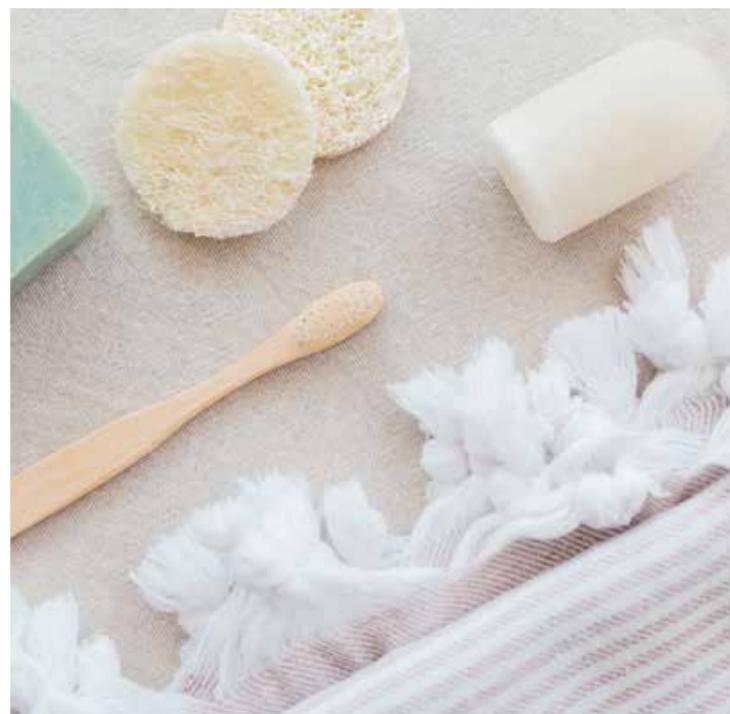
Algunos de estos productos se aplican directamente sobre la piel, a diario y a menudo sin saberlo, en zonas donde la absorción es mayor o cercanas a partes sensibles del cuerpo, como es el caso de las mamas. A diario lavamos las axilas con

geles de ducha con xenoestrógenos entre sus ingredientes y aplicamos productos de higiene de los que hay sospechas de su no inocuidad y de su participación en el cáncer de mama.

SOLO DESODORANTES ECOLÓGICOS

Así, las autoridades europeas de seguridad y la FDA aconsejan no utilizar antitranspirantes de aluminio sobre la piel dañada. Sin embargo, es común utilizarlos en axilas afeitadas, lo que aumenta su capacidad de absorción hasta seis veces. Aunque los estudios no son concluyentes al relacionar directamente el cáncer de mama con los antitranspirantes y desodorantes, no está de más tomar precauciones y usar únicamente productos ecológicos.

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



1] Desodorante solidario. Viridis. 50 ml ECO

Nutre tu cabello desde dentro

¿Tu cabello se cae más en otoño? ¿Has comenzado a perderlo tras el parto? Es hora de revisar tu dieta, ya que el pelo se fortalece cuando lo nutres desde el interior con alimentos ricos en vitaminas del grupo B, minerales, ácidos grasos esenciales...

El otoño es la época de renovación por excelencia (no en vano es la estación en la que los árboles pierden sus hojas) y cuando el organismo aprovecha para mudar el cabello (más intensamente que en otras estaciones). Es lo que se conoce como caída estacional y los especialistas suelen insistir en que es un proceso normal y que no debes asustarte, ya que el pelo volverá a salir sin necesidad de recurrir a vitaminas ni lociones anticaída. Sin embargo, la pérdida está relacionada en muchas ocasiones con deficiencias nutricionales que pueden estar asociadas con problemas hormonales y, en estos casos, es aconsejable mejorar la dieta diaria para devolver la salud a tu melena. Aunque si bien es cierto que una buena alimentación no es el único camino para resolver los problemas capilares, sí hay que tenerla en cuenta como parte del tratamiento integral de recuperación de la salud de tu cabello.

LEVADURA DE CERVEZA

Contiene vitaminas del grupo B (ácido fólico, vitamina B6, biotina, vitamina B12), unos nutrientes que participan en el proceso de desarrollo de la queratina, evitando la formación de las canas y la caída del cabello. Asimismo, mantienen el color y evitan que el pelo se reseque. La levadura de cerveza es muy rica en biotina (conocida como la vitamina de la piel, el cabello y las uñas) y bastan dos cucharadas al día, que puedes añadir a un yogur o espolvorear sobre ensaladas o purés. El huevo es igualmente rico en

biotina, mientras que la vitamina B12 se encuentra también en los alimentos fermentados, como el kéfir o el chucrut.

VERDURAS DE HOJA VERDE

Contienen altos niveles de ácido fólico, un nutriente fundamental para que el pelo crezca fuerte. Si no sueles consumir verduras verdes tendrás grandes carencias de ácido fólico, hierro y vitamina C, que pueden derivar en anemia y pocos glóbulos rojos, que son los encargados de oxigenar los tejidos. Y recuerda, un tejido mal oxigenado es un tejido débil y provoca que el pelo nazca pobre y sin brillo. Si tomas dos raciones al día de verdura (en ensalada o combinada con otros alimentos), estarás ingiriendo la dosis adecuada de ácido fólico para mantener una estupenda salud capilar. Ten presente que muchas veces el pelo se cae en exceso porque la dieta no incluye suficientes vegetales.

SEMILLAS Y FRUTOS SECOS

Pipas de girasol y de calabaza, nueces, cáñamo, anacardos, nueces de Brasil... Las semillas y los frutos secos naturales (sin tostar y sin salar) te aportan vitamina B5, también llamada ácido pantoténico. Esta vitamina contribuye a que las células se multipliquen con facilidad, fortaleciendo el cabello. Basta con tomar un puñado a diario para beneficiarte de su contenido en ácidos grasos esenciales, vitaminas y minerales.



- 1] Semillas de cáñamo. Biográ. 250 g
- 2] Nuez de Brasil. Veritas. 150 g
- 3] Levadura de cerveza. Soria Natural. 150 g

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

Vivo la regla, soy poderosa.

“Las emociones afectan a la inmunidad y al sistema nervioso”

¿Sabías que el cariño, la empatía, la tranquilidad y la confianza que recibimos de padres, hermanos, pareja, hijos, amigos, abuelos, etc. mejoran nuestro sistema inmunitario y nos alargan la vida?



Sopa de cuscús amb moniato i shiitake. La receta en el web veritas.es

La conducta humana está influenciada por la inmunidad y la microbiota intestinal y para que ambos puntales estén en equilibrio es fundamental alimentarse saludablemente, hacer ejercicio físico, descansar bien por la noche... El resultado será que tendremos una mejor tolerancia al estrés.

Y si hablamos de estrés es importante saber cuál es su relación con el apoyo social. Este es la suma de recursos psicológicos y/o materiales que ayudan a las personas a gestionar el estrés, tomar decisiones, resolver problemas, etc. Dicho apoyo social puede ser instrumental (ayuda económica

o en los trabajos del día a día), informacional (consejos, pactos) y emocional (la empatía, el cariño, la tranquilidad y la confianza que precisamos para expresarnos emocionalmente).

LA IMPORTANCIA DEL APOYO SOCIAL

A falta de apoyo instrumental o informacional, el apoyo emocional se convierte en la mejor herramienta para enfrentarse a una situación incómoda. Es curioso observar que las citoquinas proinflamatorias aumentan antes y después de una discusión o ante un problema y se reducen tras recibir apoyo social. Es decir, vivir un hecho desagradable y tener miedo a que pase (aunque después no se haga realidad) tiene el mismo efecto en el cuerpo: inflamación.

Las personas que te rodean te ayudarán a su manera, poco o mucho, ya sea de forma económica (instrumental) o mediante un consejo (informacional). Sin embargo, puede que esa no sea la forma en la que esperabas recibir apoyo y esa circunstancia puede convertirse en una nueva situación de estrés y preocupación.

¿CÓMO AFECTA EL CARIÑO DE LOS DEMÁS?

Un equipo de investigadores demostró en 2015 que las personas que tienen conflictos sociales en sus vidas también sufren más infecciones virales, siempre y cuando vivan esos momentos adversos sin sentir el apoyo emocional de sus allegados. La conclusión del citado estudio es que “si recibes pocos abrazos durante las épocas estresantes o conflictivas de tu vida, tienes más riesgo de sufrir resfriados e infecciones virales a causa de una bajada del sistema inmune que si recibes abrazos frecuentemente”.

ALIMENTOS DE OTOÑO

Aprovecha la llegada del frío para disfrutar de los alimentos de temporada (setas, granadas, boniatos, castañas) y beneficiarte de sus muchas propiedades saludables. Y también puedes tomar suplementos para incrementar la inmunidad.

XEVI VERDAGUER. PSICONEUROINMUNÓLOGO.
www.xeviderdaguer.com

COPOS DE LEVADURA DE CERVEZA

DESAMARGADA
Saccharomyces cerevisiae

f 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



- 1] Boniatos
- 2] Castañas
- 3] Granada



- 4] Shiitake. 150 g
- 5] Mix de setas. Emperatriz. 200 g



Pastel de chocolate e higos.
La receta en el web veritas.es]

Chocolate, manjar de dioses

Negro, blanco, con leche... Degustar una onza de chocolate es un placer para el paladar. Elígelo siempre ecológico: se elabora con cacao cultivado sin pesticidas y almacenado sin antifúngicos, y su grasa es únicamente manteca de cacao no refinada.

Si además de ecológico, el chocolate ostenta el sello de Comercio Justo (Fairtrade) tendrás la garantía de que los trabajadores han tenido un salario y un entorno laboral dignos. En este sentido, la empresa Chocolates Artesanos Isabel es un ejemplo de integridad ética: incorpora el sello de Comercio Justo en sus productos y apuesta por la igualdad de oportunidades entre mujeres y hombres, por lo que ha sido reconocida por el Instituto de la Mujer.

NEGRO

Cuanto más alto es su porcentaje de cacao, que suele ser de

Perú, Nicaragua y Congo, mejor es su calidad y se considera de alta calidad a partir del 60%. Puedes encontrar chocolate negro con diferentes proporciones: muy suave, del 70% al 77%; algo menos dulce, entre un 85% y un 91%; y el más amargo y auténtico, con un 100%.

CON LECHE

A pesar de que algunos expertos no consideran estrictamente chocolate la combinación de cacao con leche, existen variedades hasta con un 42% de cacao, aunque habitualmente tienen un 20%.

CON BEBIDA VEGETAL

Las bebidas vegetales de coco o de almendra sustituyen a la leche de vaca con el objetivo de conseguir la suavidad propia del chocolate con leche.

BLANCO

Se elabora con manteca de cacao, leche, azúcar y edulcorantes. La intensidad de su sabor es similar a la del negro, aunque de hecho no lleva cacao, por lo que no es verdaderamente chocolate.

CON FRUTAS, ESPECIAS Y FRUTOS SECOS

Las combinaciones creativas con frutas (frambuesa, plátano, naranja, mango, limón, coco), especias (chile, canela, jengibre), frutos secos (avellanas, almendras), quinoa y hasta sal (con la

que contrasta magníficamente) convierten al chocolate en irresistible.

DE POSTRE

Con un 70% de cacao, es perfecto para preparar coberturas de tartas, frutas, etc.

CHOCOLATINAS Y DELICATESSEN

La oferta de exquisiteces y productos gourmet crece en cantidad y calidad: chocolatinas, bombones, trufas, thins belgas, almendras recubiertas con praliné...

DE ALGARROBA

Por sus cualidades organolépticas puede sustituir al chocolate y ofrece unas propiedades muy interesantes: no contiene cafeína ni ácido oxálico (un com-

puesto que impide la absorción de hierro y calcio), es menos calórico que el chocolate y precisa de menos manipulación para su elaboración.

EL DULZOR MÁS SANO

Aparte de azúcar integral, los productores ecológicos eligen nuevas y saludables alternativas:

[Eritritol. Se elabora a partir de la fermentación de enzimas naturales de trigo y maíz, su índice glucémico es cero y aporta poquísimas calorías.

[Azúcar de coco. Destaca por su escaso contenido en fructosa, su bajo índice glucémico y su contenido relativamente alto en minerales.

[Jarabe de agave. Prebiótico y poco calórico, tiende a regular los niveles de glucosa.

[MAI VIVES. CONSULTORA DE NUTRICIÓN Y SALUD]



- 1] Crujiente de chocolate negro, con leche y blanco. Crakers. 30 g
- 2] Chocolate negro con especias y chocolate con leche, quinoa y cinco especias. Isabel. 80 g

PROYECTO SALUD

Prop.P potencia las defensas del organismo
Incorpora Prop.P en tu proyecto salud

Prop.P combina jalea real fresca con propóleos, equinácea, tomillo, escaramujo y yemas de pino.

con certificación ecológica

Mielar S.A.
Guitard 70, 08014, Barcelona
Tf 933 220 125
www.mielar.com

Apuesta por la comida comfortable

El término 'comfort food' o comida comfortable se refiere a esos platos, postres y bebidas que te reconfortan cuando necesitas relajarte o sentirte bien emocionalmente.

Son aquellos platos y dulces que te transportan a la infancia, te satisfacen y te dan placer porque te hacen sentir como en casa. Asimismo, los asocias con momentos alegres y festivos. Algunos lo consideran un concepto polémico porque puede asociarse con facilidad con elaboraciones poco digestivas, pesadas, escasamente saludables y que, una vez pasado el confort inicial, provocan malestar y sensación de culpabilidad.

NUEVOS RECUERDOS

No puedes volver atrás ni hacer desaparecer tus recuerdos de aquellos manjares. Aunque no te convengan ahora, te han reconfortado en el pasado y sería muy triste olvidarse de ello. Sin embargo, sí es posible construir nuevos recuerdos en relación con la comida comfortable y que sean sanos de principio a fin.

EL VALOR DE LA TRADICIÓN

No necesariamente toda la comida rica y deliciosa es poco saludable y en su mayoría se puede integrar fácilmente en una alimentación equilibrada. Es hora de rescatar para los menús del día a día esos platos caseros y tradicionales que te hacen sentir casi inmediatamente a gusto: caldos, potajes con legumbres, cremas de verduras de temporada...

SIEMPRE HAY UNA ALTERNATIVA

Los platos de pasta refinada son fácilmente reemplazables por pasta integral o pasta sin gluten de buena calidad y lo mejor es acompañarlos con una salsa casera. Otras ideas son hacer las pizzas con harinas ecológicas integrales y masa madre, sustituir las patatas fritas por diversos tubérculos al horno y hornear las croquetas en lugar de freirlas.

Cuando prepares un postre no uses azúcares refinados e inclínate por el dulzor natural de algunas verduras (calabaza, zanahoria), frutas de temporada o endulzantes de calidad, como agave, sirope de arroz o estevia. Y si necesitas una bebida reconfortante nada mejor que un té, una infusión, un cúrcuma latte o un cacao caliente con tu bebida vegetal favorita.



Cúrcuma latte con rosquillas de manzana. La receta en el web veritas.es

[1]



[2]



[3]



- 1] Estevia en polvo. Be Sweet. 50 g
- 2] Sirope de agave negro. Naturgreen. 360 ml
- 3] Cúrcuma latte. El Granero. 200 g

ECOLÓGICO PARA PERROS Y GATOS

100% PIENSO PURO

El pienso orgánico es natural y sostenible. No experimentamos con animales. Yarrah no es solo bueno para el planeta, sino mejor para tu perro y tu gato. Una investigación entre más de 600 dueños ha demostrado:

EL 87% DE LOS DUEÑOS VE RESULTADOS POSITIVOS TRAS PASARSE AL PIENSO ECOLÓGICO DE YARRAH.

Un pelaje brillante, de pocos picores a ninguno, más energético y una mejor evacuación son las reacciones más habituales tras pasarse al pienso ecológico de Yarrah.

¿Quiere saber más? www.yarrah.com



YARRAH

BIO-ORGANIC SINCE 1992

www.yarrah.com info@yarrah.com

Decálogo para vencer la ansiedad por comer

¿Sientes un apetito incontrolable y un desmedido impulso por comer alimentos que no necesitas? Superar la ansiedad por la comida y los ataques de hambre es fácil si sigues una dieta saludable y un estilo de vida equilibrado.



- 1] Estevia en comprimidos. Be Sweetts. 300 uds.
- 2] Tofu fresco. Vegetalia. 250 g
- 3] Aceite de sésamo. Bio Planet. 500 ml.



Tofu marinado con uva y setas asadas con romero. La receta en el web veritas.es

El hambre aparece cuando el organismo requiere de una serie de nutrientes y te pide que comas más para cubrir sus necesidades. Cuando, a pesar de tener todas las necesidades cubiertas, sientes un deseo incontrolable por determinados alimentos (habitualmente poco saludables) estás experimentando hambre emocional o ansiedad por la comida. Las siguientes pautas nutricionales y de estilo de vida te ayudarán a controlar la situación.

[1. Date un capricho.

Busca una recompensa que no esté relacionada con la comida: leer, escribir, mirar una película, salir a pasear... Cuanto más intentes ignorar las ganas de comer por ansiedad, menos te costará conseguirlo la próxima vez.

[2. Mantente hidratado.

La sensación de sed puede confundirse con el hambre, de ahí que sea fundamental mantenerse bien hidratado en todo momento.

[3. Relájate.

Es muy importante realizar actividades que te ayuden a relajarte, como meditar, hacer respiraciones, practicar yoga, etc. Y también es recomendable comer sin prisas y con conciencia.

[4. Di no al azúcar. Reduce la cantidad de azúcar de la dieta, ya que puede producir adicción. La estevia puede ser un buen sustituto porque reduce la ansiedad por comer gracias a sus cero calorías y su capacidad de regular la glucosa en la sangre, una realidad que corroboran varios estudios de la Universidad de Aarhus, en Dinamarca.

[5. Come cada 3-4 horas.

Fraccionar la ingesta de comida es básico para no pasar hambre. Si lo haces así, tendrás sensación de saciedad y ello ayuda a evitar que comas de forma emocional.

[6. Rechaza las dietas restrictivas. La prohibición puede generar ansiedad. Por tanto, lo ideal es controlar las cantidades y aprender cuando toca y no toca comer determinados alimentos, en lugar de restringir su consumo.

[7. Toma alimentos ricos en triptófano. La falta de serotonina genera angustia, irritabilidad y ansiedad, un trastorno que puede enfocarse hacia la comida. Es aconsejable consumir alimentos que, al ser ricos en triptófano (un aminoácido esencial), aumentan los niveles de serotonina. Hablamos del sésamo, el tofu, los plátanos o las espinacas.

[8. Evita la tentación. Recuerda siempre que lo que no se compra no se come. ¡Tenlo en cuenta cuando hagas la compra!

[9. Duerme lo suficiente. Descansar menos de lo necesario puede conducirte a un desequilibrio hormonal, afectando a la grelina y la leptina, las hormonas que intervienen en la sensación de hambre y saciedad.

[10. Haz ejercicio físico. Hacer deporte y actividad física de forma regular (correr, caminar, ir en bici, subir escaleras...) es fundamental para mantener un estilo de vida saludable, además de ser una excelente forma de relajar la mente.

[MAI VIVES. CONSULTORA DE NUTRICIÓN Y SALUT]

¿Cuánto deben comer los niños?

Los expertos lo tienen claro: el pequeño es quien decide la cantidad de alimento que quiere comer. Eso sí, los padres deben ofrecerle siempre una dieta saludable y equilibrada, en un entorno apropiado y sin estímulos que distraigan su atención.

Una de las grandes preocupaciones de los padres es que sus hijos coman lo suficiente. Si nos atenemos a los datos, pocos niños están malnutridos por esa causa y si lo están, por desgracia, es por motivos socioeconómicos. De hecho, el problema es más bien el contrario: el 40% de los niños de nuestro país tiene sobrepeso u obesidad, según datos de la Encuesta Europea de Obesidad Infantil

(COSI, 2018).

Si tu hijo come poco, los expertos proponen una solución muy simple: ofrécele alimentos de calidad y que él decida la cantidad, puesto que sabe mejor que nadie cuánta hambre tiene. Siempre que tenga enfrente alimentos ricos en proteínas, verduras u otros productos de origen vegetal y grasas de calidad, no hay problema. Deja que coma tan-

to como quiera, aunque sea poco, y no intentes compensarlo con otros productos más apetecibles porque podría ser contraproducente.

SI TU HIJO COME POCO, LOS EXPERTOS PROPONEN UNA SOLUCIÓN MUY SIMPLE: OFRÉCELE ALIMENTOS DE CALIDAD Y QUE ÉL DECIDA LA CANTIDAD, PUESTO QUE SABE MEJOR QUE NADIE CUÁN- TA HAMBRE TIENE.

El apetito y las necesidades calóricas de los más pequeños fluctúan en función de la etapa de crecimiento. El cuerpo tiene unos me-

canismos de hambre-saciedad que funcionan perfectamente desde una edad muy temprana, por lo que es poco probable que un niño deje de comer teniendo hambre. Lo más normal es lo contrario: que no quiera comer precisamente porque no tiene hambre. Obligarle a comer puede incluso generar una relación insana con la comida y a menos que esté enfermo (una situación en la que no se suele tener apetito), si come lo suficiente (mejor dicho: correctamente), tendrá energía, estará contento y crecerá y ganará peso dentro de unos márgenes normales.

¡OJO CON LOS ULTRAPROCESADOS!

Los ultraprocesados (ricos en azúcares simples, grasas de mala calidad, aditivos y sal) alteran los mecanismos naturales de hambre y saciedad, además de llenar el

estómago con calorías que apenas contienen nutrientes. Y otro problema es que son hiperpalatables, es decir, ofrecen sabores atractivos y sabrosos que solo sirven para enmascarar productos de muy baja calidad.

CUIDA EL AMBIENTE

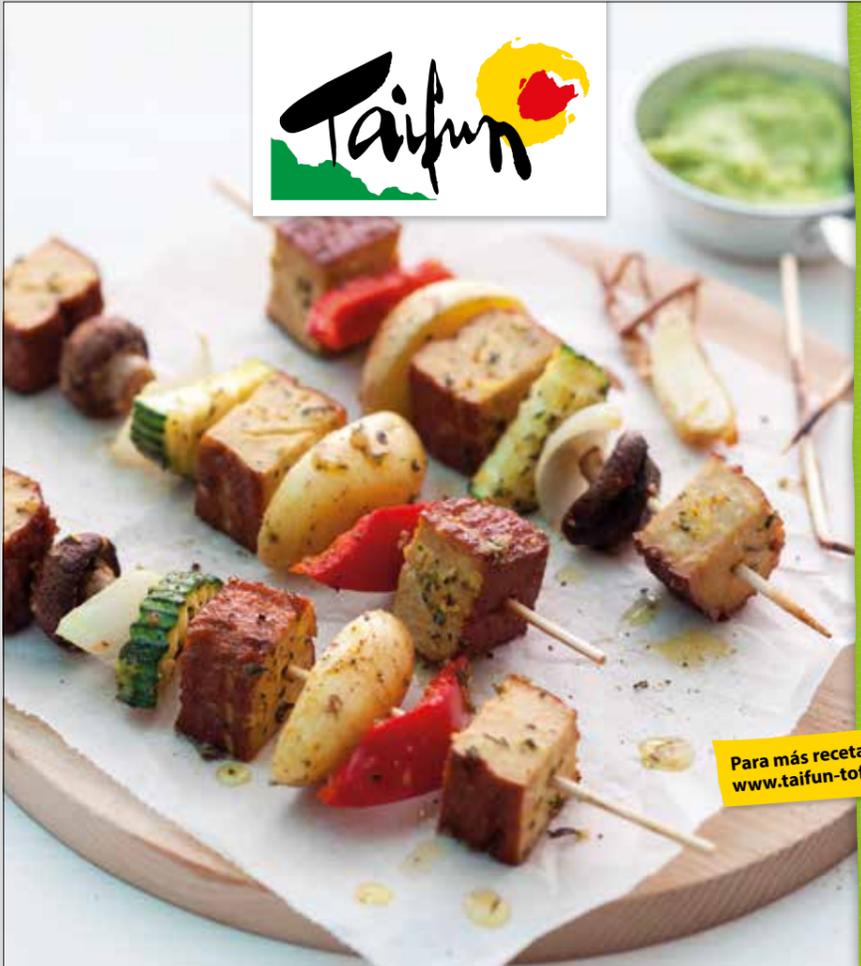
El entorno también influye en lo que se come y para mantener los mecanismos de hambre y saciedad naturales hay que evitar situaciones que podrían alterarlos. Para empezar, acostumbra a tu hijo a acompañar la comida con agua y no con bebidas refrescantes, que alteran la sensación de hambre real. Asimismo, hay que evitar las distracciones y procurar que el niño preste atención a la comida y no al televisor o la tableta. Y finalmente, cuando os sentéis a la mesa hay que dejar de lado las tensiones y disfrutar de un ambiente familiar y relajado.

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

Fideos japoneses con tempe y verduras. La receta en el web veritas.es



- 1] Fusilli de lentejas. Veritas. 250 g
- 2] Garbanzos. El Granero. 500 g
- 3] Nueces. Veritas. 150 g

TOFU, DISFRÚTALO

- El tofu ahumado Black Forest es refinado con Tamari, por lo que no contiene gluten
- Ligeramente acabado con comino, cebolla y hierbas
- Consigue un genuino sabor a bosque y aventura
- Elaborado con Soja proveniente de Alemania, Austria y Francia



Para más recetas visita www.taifun-tofu.de/en/recipes

www.taifun-tofu.de

Un, dos, tres... ¡frescor!

Los desodorantes ecológicos dejan respirar tu piel de forma natural sin bloquear los poros porque solo utilizan ingredientes vegetales y aceites esenciales, que actúan como bactericidas naturales sin alterar el equilibrio cutáneo y proporcionando un frescor duradero.

Te duchas, te secas, te aplicas desodorante... Día tras día repites la misma rutina para eliminar el olor que aparece cuando las bacterias de la piel degradan el sudor. Los productos más comunes para hacer frente a ese olor son los antitranspirantes y los desodorantes. Los primeros son habituales en el mercado no ecológico e incorporan sales de aluminio en su fórmula para bloquear la sudoración (habitualmente Aluminium chlorohydrate y Aluminium sulfate), además de otras sustancias como parabenos, ftalatos y triclosán, un agente microbiano que interacciona con el sistema hormonal y destruye la flora cutánea. Puedes ampliar información en la recopilación de estudios que hemos realizado desde Veritas en veritas.es/levantalamano.

DEJA QUE TU PIEL RESPIRE

En cambio, los desodorantes ecológicos evitan la proliferación de las bacterias causantes del mal olor sin obstruir los poros, permiten la transpiración natural, respetan y protegen el equilibrio dérmico,

son aptos para todo tipo de pieles y están libres de aditivos y conservantes. Y es importantísimo elegir uno ecológico porque a menudo se aplica sobre la piel recién afeitada o depilada, justo cuando los poros están abiertos, lo que facilita la penetración de las sustancias químicas y sintéticas que incluyen los productos no ecológicos.

¿CÓMO FUNCIONA UN DESODORANTE ECOLÓGICO?

La gran eficacia de los desodorantes ecológicos se basa en la calidad de sus ingredientes, que incluyen extractos de plantas astringentes y antimicrobianas y aceites esenciales que funcionan como bactericidas respetando la flora bacteriana positiva. Dejan un agradable aroma a limpio y las axilas se mantienen frescas durante horas.

Entre los activos más utilizados y eficientes destacan los aceites vegetales de oliva, coco y caléndula; el extracto de romero y los aceites esenciales de limón, lavanda y salvia.

LOS DESODORANTES ECOLÓGICOS EVITAN LA PROLIFERACIÓN DE LAS BACTERIAS CAUSANTES DEL MAL OLOR SIN OBSTRUIR LOS POROS.

#LevantaLaMano PARA CUIDARTE

En Veritas tenemos un compromiso con la salud y, por eso, queremos que todas las mujeres utilicen desodorantes ecológicos, totalmente libres de sustancias químicas.

#LevantaLaMano PARA AYUDAR A OTRAS MUJERES

Veritas destina el 100% del beneficio de la venta de este desodorante a asociaciones locales que colaboran en la lucha contra el cáncer de mama.

¿Eres una asociación que colabora en la lucha contra el cáncer de mama?

Contacta con nosotros:

<https://www.veritas.es/levantalamano/>



1] Desodorante solidario. Viridis. 50 ml ECO

[NURIA FONTOVA. PERIODISTA ESPECIALIZADA EN BELLEZA Y SALUD]

Mejorar la fertilidad es posible

El estilo de vida actual ha conllevado un retraso en la edad media para tener hijos y, debido a ello, muchas parejas tienen problemas de fertilidad. Pero ese no es el único factor a tener en cuenta: la contaminación ambiental, los estrógenos que se ingieren a través de los productos de origen animal y que desequilibran los ciclos hormonales, el estrés... son otros motivos importantes que afectan a la fertilidad tanto femenina como masculina.



ÁCIDOS GRASOS OMEGA-3

Son precursores de las prostaglandinas antiinflamatorias y participan en la formación de las hormonas sexuales.



MACA

Las culturas andinas han usado esta raíz desde la antigüedad gracias a su capacidad de estimular la libido y ayudar en la espermatogénesis.



ZINC

Es un micronutriente básico para la fertilidad de ambos sexos, ya que aumenta la espermatogénesis, regula las hormonas sexuales y resulta importantísimo para la correcta formación del feto.



SHIITAKE

Un sistema inmune hiperactivo puede impedir la implantación del feto, por lo que es muy importante regular su acción con complementos naturales inmunomoduladores como los hongos japoneses.

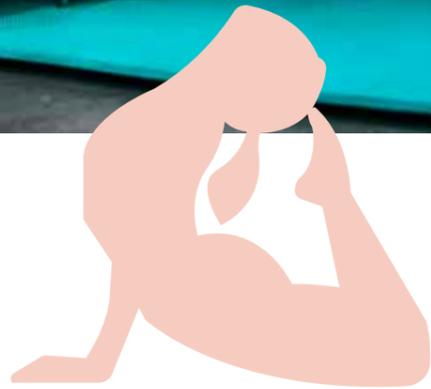
[MARTA MARCÈ. NATURÓPATA. martamarce.net]



1] Maca. El Granero. 60 cáp.

Estiramientos: ¿antes o después de entrenar?

Fisioterapeutas, médicos y preparadores recomiendan estirar antes de entrenar, aunque hay estudios científicos que aconsejan hacerlo después. Todos tienen razón... pero con matices, ya que no puedes hacer los mismos ejercicios, sino adaptarlos a cada momento.



Estirar te ayuda a rendir más y mejor y a prevenir lesiones. Por tanto, hacerlo después de cada entrenamiento y completar un buen calentamiento que incluya estiramientos debería formar parte de tu rutina deportiva.

ANTES DE EMPEZAR: CALENTAR

Los estiramientos previos son como un despertador que activa el músculo y lo ayuda a mantenerse más elástico, ya que el ejercicio hace que gane ri-

gidez y se contraiga. Con el incremento de la flexibilidad asociado al estiramiento, el cuerpo ganará movilidad, a la vez que disminuye el riesgo de lesiones.

CUANDO EL ÁCIDO LÁCTICO SE CRISTALIZA CREA UNAS FIBRAS RÍGIDAS, UNA RIGIDEZ QUE ELIMINAS AL ESTIRAR.

Empieza de forma suave, lenta y larga: los estiramientos deben ir acompañados de ejercicios de movilidad o imitaciones del movimiento que harás luego, de forma que tu cuerpo se vaya adaptando al esfuerzo que le exigirás posteriormente. En este sentido, los estiramientos dinámicos provocarán un au-

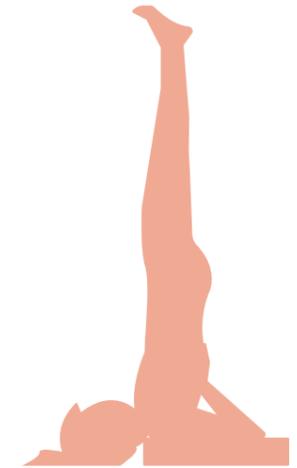
mento del flujo sanguíneo y la oxigenación de tus músculos, lo que derivará en un mejor rendimiento.

AL TERMINAR: RELAJAR

Tras la sesión, debes dedicar un mínimo de diez minutos a estirar. Puedes usar los rodillos de espuma de automasaje para ayudarte a relajar la musculatura. Los estiramientos estáticos, que nunca debes realizar en frío, también son una buena opción, ya que activan la movilidad de las articulaciones y estimulan el flujo sanguíneo, de forma que el músculo vuelve antes a su estado inicial.

Igualmente, estirar después reduce la fatiga muscular y los posibles dolores (como las agujetas o las sobrecargas), además de prevenir futuras lesiones.

Seguro que alguna vez has oído hablar del ácido láctico, que el organismo genera cuando se hace un gran esfuerzo. Cuando el ácido láctico se cristaliza crea unas fibras rígidas, una rigidez que eliminas al estirar.



[entrenatuenergia.com]

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.

monsoy almendras 100% vegetal
monsoy arroz 100% vegetal
monsoy avena 100% vegetal

Descubre toda la gama en: www.liquats.com

BIO

“El riesgo de cáncer de mama se puede prevenir en un porcentaje alto”

[Marieta Fernández es catedrática de la Universidad de Granada e investigadora de la red CIBER Epidemiología y Salud Pública (CIBERESP) y del Instituto de Investigación Biosanitaria (ibs.GRANADA).

#LevantaLaMano PARA AYUDAR A OTRAS MUJERES

El cáncer de mama es el más frecuente en las mujeres después del cáncer de piel y se estima que, en nuestro país, una de cada ocho mujeres está en riesgo de padecerlo. En Veritas hemos desarrollado productos de higiene personal naturales sin químicos de síntesis ni otras sustancias cuya seguridad es dudosa, según los últimos estudios sobre cáncer. Además, destinamos el 100% del beneficio de la venta de nuestro desodorante Viridis a asociaciones locales que colaboran en la lucha contra el cáncer de mama.



LLEVA MÁS DE 20 AÑOS INVESTIGANDO EL CÁNCER DE MAMA. ¿QUÉ DESCUBRIMIENTOS DESTACARÍA?

El cáncer de mama es una enfermedad fruto de muchos factores, pero mi grupo de investigación ha ayudado a aclarar que muchos de esos factores de riesgo son factores prevenibles y evitables. Y también sabemos que cuando nos centramos en la exposición a compuestos químicos no se trata de la exposición a una sustancia química en concreto, sino que el problema radica en la exposición combinada a muchísimos contaminantes a lo largo de la vida.

¿ESOS EFECTOS TAN A LARGO PLAZO NO DIFICULTAN LA REALIZACIÓN DE ESTUDIOS DEFINITIVOS?

En población humana es así, pero cuando hacemos estudios experimentales en animales la evidencia es total y absoluta. No obstante, la información que tenemos sobre población humana es lo bastante importante como para poder prácticamente asegurar que un alto porcentaje del riesgo de enfermar por cáncer de mama es debido a la exposición a ciertos contaminantes ambientales.

¿QUÉ HACEN ESTAS SUSTANCIAS?

El cáncer de mama es un cáncer hormonal que se produce por un exceso o una inadecuada exposición a hormonas. Estos contaminantes ambientales actúan como disruptores endocrinos: se comportan como hormonas, pero sintéticas, imitando o bloqueando a las hormonas endógenas.

¿DE QUÉ SUSTANCIAS ESTAMOS HABLANDO?

De todo tipo: pesticidas organoclorados (como el DDT), parabenos, benzonfenonas, filtros ultravioleta, pesticidas organofosforados... Nuestro cuerpo se

ha ido encontrando con sustancias a las que no se había enfrentado nunca y tiene que adaptarse a esa situación; a veces lo consigue porque lo metaboliza rápidamente, pero a veces le cuesta más. No obstante, aunque se eliminen rápidamente (a través de la orina, por ejemplo) pueden también generar efectos adversos para la salud.

¿PODEMOS HACER ALGO PARA REDUCIR LA EXPOSICIÓN Y EL IMPACTO?

Un porcentaje alto del riesgo se puede prevenir porque sabemos dónde están los compuestos y las vías de exposición, y aunque no podemos dar una receta con exposición cero, sí dar pautas para reducir la exposición a las sustancias estudiadas.

¿COSMÉTICA?

Lamentablemente hemos visto que cremas, geles, desodorantes, etc. eran una vía de exposición im-

portante. Lo más recomendable es comprar productos naturales sin química de síntesis, conservantes, colorantes, perfumes, etc.

¿ROPA?

El porcentaje de algodón en la ropa es cada vez más pequeño, casi todo es poliéster, es decir, plástico. Además, a los tejidos se les añaden múltiples sustancias de síntesis, como repelentes para no mancharse, sustancias para que la ropa no huelga cuando uno suda, colorantes... Cuanto más natural mejor: algodón, lana. Y cuidado con la ropa para niños: mucha lleva retardantes de llama (flame retardant) para reducir la posibilidad de que ardan.

¿COMIDA?

Es la principal vía de exposición. Hay que comer alimentos ecológicos, frescos, de proximidad y de temporada, y olvidarse de lo procesado y de alimentos que llegan de la

otra parte del mundo. Y mantener un peso adecuado y menos grasa corporal, ya que muchas sustancias se bioacumulan en el tejido graso.

¿UTENSILIOS DE COCINA?

Hay que renovarlos y eliminar todo lo que sea plástico o antiadherentes perfluorados. Lo mejor: tupperes de cristal, envases de porcelana, etc.

SI LA EXPOSICIÓN ES UNIVERSAL, ¿POR QUÉ HAY PERSONAS QUE ENFERMAN Y OTRAS NO?

No todos somos susceptibles del mismo modo y todavía no hemos podido determinar por qué unas personas desarrollan la enfermedad y otras no. La susceptibilidad a estas sustancias puede estar relacionada con el momento en el que se produce la exposición. Es decir, si una madre se expone a determinados productos químicos cuando está embarazada, su bebé será mucho más vulnerable.

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

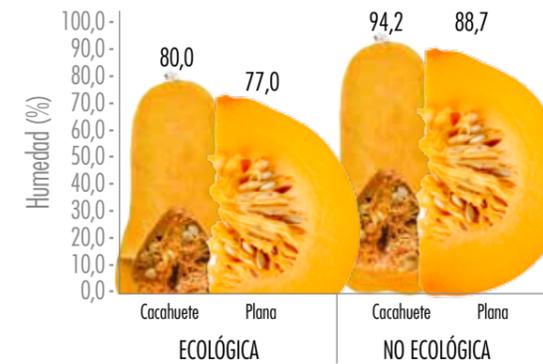
Calabaza ecológica: ¡más del doble de antioxidantes y minerales!

Rica en fibra, minerales, vitaminas y antioxidantes, los estudios demuestran que si es ecológica su aporte nutricional es muy superior al que ofrece la calabaza no ecológica. ¡Aprovecha su versatilidad en la cocina y benefíciate de sus propiedades saludables!

LA CALABAZA SE CARACTERIZA POR SU ELEVADO CONTENIDO EN CAROTENOS, UNOS COMPONENTES ANTIOXIDANTES QUE AL SER ABSORBIDOS POR EL ORGANISMO SE TRANSFORMAN EN VITAMINA A O RETINOL.



Figura 1. Niveles de humedad en calabaza cacahuete y plana de producción ecológica y no ecológica.



Cuando la calabaza se cultiva mediante prácticas ecológicas mejora su composición nutricional (Rai-gón, 2007), como demuestra un estudio comparativo entre la calabaza cacahuete y la plana de origen ecológico y no ecológico.

Al tratarse de una hortaliza muy rica en agua resulta diurética y depurativa, mientras que su pulpa contiene mucílagos, que suavizan y protegen la mucosa del estómago, por lo que es altamente digestiva. Cuando es de cultivo ecológico acumula menos cantidad de agua en la pulpa (figura 1) y posee un mayor contenido en materia seca, con una concentración que puede ser entre el 50% y el 70% superior a la de las hortalizas no ecológicas.

ALTO CONTENIDO EN CAROTENOS

La calabaza se caracteriza por su elevado contenido en carotenos, unos componentes antioxidantes que al ser absorbidos por el organismo se transforman en vitamina A o retinol. Este es un nutriente esencial para la visión, ya que cuando no hay suficiente cantidad de vitamina A se produce ceguera nocturna. Así, el consumo de calabaza es aconsejable para quienes padecen problemas oculares, como fotofobia, sequedad ocular o ceguera nocturna.

Al analizar la presencia de los citados antioxidantes (que también contribuyen a reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares y degenerativas) se evi-

PUR NATUR
ORGANIC BIO ECO
también para ti...
- www.purnatur.es -

dencia que la calabaza cacahuete ecológica contiene un 52% más de carotenoides que la no ecológica, mientras que la plana posee un 7% más cuando es ecológica (figura 2). Esa alta presencia de carotenos se manifiesta en el intenso tono naranja de la pulpa.

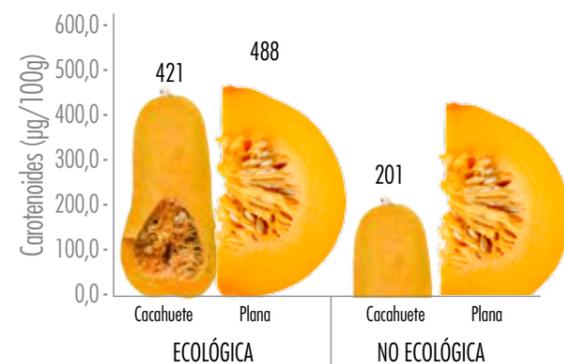
MUCHOS MINERALES

Gracias a la agricultura ecológica el suelo se enriquece notablemente y ello origina una mejor absorción de los minerales y una mayor acumulación en los frutos, de ahí que las calabazas ecológicas tengan una concentración mineral superior con altos niveles de potasio, calcio, hierro, cobre y zinc, entre otros minerales. Pre-

cisamente su abundancia en potasio, unida a su pobre aporte de sodio, favorece la eliminación del exceso de líquidos del organismo y la hace indicada en caso de hipertensión, gota, cálculos renales y retención de líquidos.

La calabaza cacahuete ecológica tiene una concentración de potasio un 60% superior a la que posee la no ecológica y la plana ecológica un 58% más. En el caso del cobre, la tipo cacahuete posee un 52% más y la plana es superior en un destacable 63%. Cuando el mineral analizado es el zinc se acumula en un 13% más en la calabaza cacahuete de cultivo ecológico, mientras que en la calabaza plana la acumulación es superior en un 36% (tabla 1).

Figura 2. Nivel de carotenoides en calabaza cacahuete y plana de cultivo ecológico y no ecológico.



LAS CALABAZAS ECOLÓGICAS TIENEN UNA CONCENTRACIÓN MINERAL SUPERIOR CON ALTOS NIVELES DE POTASIO, CALCIO, HIERRO, COBRE Y ZINC, ENTRE OTROS MINERALES.

Tabla 1. Composición en potasio, cobre y zinc (mg/100 g de materia fresca) en calabaza cacahuete y plana ecológica y no ecológica.

| Nutriente (mg/100 g m.f.) | Ecológica | | No ecológica | | Porcentaje superior en calabaza ecológica (%) | |
|---------------------------|-----------|--------|--------------|-------|---|-------|
| | Cacahuete | Plana | Cacahuete | Plana | Cacahuete | Plana |
| Potasio | 868.32 | 501.12 | 350 | 212 | 60% | 58% |
| Cobre | 0.215 | 0.151 | 0.102 | 0.055 | 52% | 63% |
| Zinc | 0.150 | 0.454 | 0.13 | 0.29 | 13% | 36% |

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

MÁS INFORMACIÓN

[Raigón, M.D. 2007. Los alimentos ecológicos: Calidad y salud. Ed. SEAE/Junta de Andalucía. 192 pp. [Feriol, M.; Pico, M. B.; Nuez, F. 2003. Genetic diversity of some accessions of Cucurbita maxima from Spain using RAPD and SBAP markers. Genetic Resources and Crop Evolution, 50(3), 227-238.]

Alarmante presencia de insecticidas en la dieta

El uso de unos pesticidas artificiales, los llamados piretroides, es muy habitual en agricultura no ecológica para controlar las plagas de insectos, y los estudios demuestran que penetran en el cuerpo mayoritariamente a través de la dieta.



Un estudio realizado por científicos de la Universidad de Emory, la Universidad de California y los Centers for Disease Control and Prevention de Atlanta asegura que la dieta es una importante vía de entrada al cuerpo de pesticidas piretroides, una afirmación basada en la presencia de un metabolito de los insecticidas piretroides en un 75% de las muestras de orina analizadas para detectar pesticidas en la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición de los Estados Unidos. Esta encuesta también incluye datos de dieta e infor-

mación acerca del uso doméstico de pesticidas, actividades, ocupación, demografía y otros factores de exposición. El 3PBA es un indicador de la exposición a piretroides de uso muy común como permetrín, cipermetrina, cihalotrin, deltametrín o fenvalerato. El objetivo principal del estudio fue explorar la importancia relativa de la dieta frente a otros factores no dietéticos en la explicación de la variabilidad en los niveles urinarios de 3PBA. Los científicos dividieron a las personas estudiadas en los siguientes

grupos: niños (de 6 a 10 años), adolescentes (de 11 a 18 años) y adultos (mayores de 19 años), y restringieron el análisis a las personas que en la mañana en que se tomaron las muestras habían ayunado al menos 8 horas antes. Tras analizar los datos, la conclusión fue que el uso de pesticidas en el hogar no fue asociado con la presencia de 3PBA en orina en ningún grupo de edad. En cambio, la dieta fue un factor significativo para los tres grupos, y determinados alimentos parecían contribuir más que otros.

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

MÁS INFORMACIÓN

[Environ Health Perspect. 2008 Aug;116(8):1015-22. doi: 10.1289/ehp.11082. Diet and nondiet predictors of urinary 3-phenoxybenzoic acid in NHANES 1999-2002 Riederer AM1, Bartell SM, Barr DB, Ryan PB. ACCESIBLE EN: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18709153>

DESODORANTE SOLIDARIO VIRIDIS

EL NUEVO DESODORANTE SOLIDARIO VIRIDIS ES PARTE DEL COMPROMISO VERITAS CON LA SALUD DE LA MUJER.

Uno de nuestros retos para 2019 era el de apostar por iniciativas solidarias de más impacto, con especial hincapié en los derechos y las necesidades de las mujeres. La primera iniciativa que compartimos en relación con este tema fue la campaña divulgativa de “Vivo la regla, soy poderosa”. Ahora, es el turno del desodorante solidario Viridis, que persigue dos de nuestros compromisos:

[Salud: desodorante totalmente libre de sustancias químicas.

[Contribución social: el 100% de los beneficios de la venta de este desodorante lo destinamos a asociaciones locales que colaboran en la lucha contra el cáncer de mama.

Si eres una asociación local que colabora en la lucha contra el cáncer de mama, contacta con nosotros a través de veritas.es/levantalamano.

¿POR QUÉ UN DESODORANTE?

Disponemos de diferentes estudios científicos que demuestran que el uso prolongado de sustancias químicas –presentes en los desodorantes no ecológicos– está vinculado a un incremento del riesgo de padecer cáncer de mama. Para más información entra en veritas.es/levantalamano.

Debido a nuestro compromiso con la salud de la mujer, hemos creado el desodorante ecológico Viridis, que deja transpirar los poros de la piel con un fresco olor a cítrico, ya que contiene aceite esencial de limón, aceites vegetales de oliva, coco y caléndula, y activos microbianos naturales.

* Los ingredientes mostrados en la tabla corresponden a los más utilizados en desodorantes ecológicos y no ecológicos.

Agradecemos a Laboratorios Carol su implicación y participación en el desarrollo del producto, así como que nos acompañe en la iniciativa de destinar parte de los beneficios a asociaciones locales que luchan contra el cáncer de mama.

#LevantaLaMano PARA CUIDARTE

#LevantaLaMano PARA AYUDAR A OTRAS MUJERES



| INGREDIENTES | DESODORANTE ECOLÓGICO | DESODORANTE NO ECOLÓGICO |
|--|-----------------------|--------------------------|
| Triclosán (antibacteriano) | | ○ |
| Bicarbonato de sodio (propiedades microbianas) | ○ | |
| Ricinoleato de zinc (ingrediente natural extraído del aceite de ricino, tiene función microbiana y desodorante) | ○ | |
| Sales de aluminio o zirconio (antitranspirante y desodorante) | | ○ |
| Harina de maíz (absorbente del sudor) | ○ | |
| Siliconas (acondicionan la piel) | | ○ |
| Aceites vegetales (acondicionan, hidratan y nutren la piel) | ○ | |
| Perfumes sintéticos | | ○ |
| Trietil citrato (agente desodorizante de origen natural que evita los malos olores) | ○ | |
| Aceites esenciales (aportan frescor y perfume) | ○ | |
| Ftalatos (para formar gel) | | ○ |
| Goma xantano (hidrato de carbono para formar gel) | ○ | |
| Conservantes sintéticos | | ○ |
| Conservantes naturales | ○ | |

veritas
IMPRESINDIBLES
 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 IMPRESINDIBLES 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 IMPRESINDIBLES

| | | | | |
|-----------------------------|--|--------------------------------------|---|-------------------------|
| 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**

Manzana golden

Es, sin duda, una de las frutas más saludables, sobre todo si es ecológica. Además de ser deliciosa (gracias a la combinación de una pulpa dulce y aromática con una textura crujiente), hidrata, sacia, elimina toxinas, aligera la digestión y previene la fatiga.

Por su bajo contenido calórico (apenas posee 23 calorías por 100 g) y su riqueza en fibras, la manzana es perfecta para las personas que desean controlar su peso o sienten ansiedad por la comida y es una gran opción para incluirla en el desayuno o tomarla como tentempié entre horas o antes de acostarse.

SIEMPRE ECOLÓGICA Y CON PIEL

Las manzanas ecológicas están libres de pesticidas y residuos químicos, así que puedes comerlas tranquilamente con piel, la parte donde se concentran la mayoría de nutrientes. Los fitosanitarios empleados en agricultura no ecológica son persistentes y difíciles de eliminar simplemente con agua y algunos productos de encerado usados para embellecer el exterior de la fruta pueden ser perjudiciales para la salud.

BENEFICIOS MEDICINALES

Cuando es de cultivo ecológico resulta más sabrosa y atesora más minerales que la no ecológica porque contiene más calcio, zinc, fósforo, hierro y potasio. Además de aportar carbohidratos en forma de azúcares naturales (fructosa), que se absorben lentamente gracias a su contenido en fibras, esta fruta destaca por ser rica en vitamina C (una pieza de 150 g lleva un tercio de la recomendada diariamente), tener un bajo índice glucémico, prevenir problemas cardiovasculares y enfermedades inflamatorias, regular los niveles de colesterol y ser remineralizante, depurativa, hidratante, protectora de la microbiota intestinal y muy digestiva (regula el tránsito intestinal, si se toma con piel combate el estreñimiento y rallada es buena para la diarrea).

EN LA COCINA

La variedad golden se oxida menos que otras y soporta muy bien altas temperaturas en el horno o los fogones. Es ideal para consumir cruda, en compota, rallada, en forma de chips, asada o como ingrediente en rellenos, cremas de verduras, repostería y tartas. Combina muy bien con frutos secos y puedes potenciar su sabor con canela y otras especias.



Panela de comercio justo

¿Sabías que la mayoría del azúcar moreno que se comercializa solo es azúcar blanco con extracto de melaza añadido? La panela Veritas de comercio justo, suministrada por Oxfam Intermón, no ha sido sometida a ningún proceso de refinado, depuración o blanqueo, por lo que conserva intactos los nutrientes de la caña de azúcar natural.

Con la llegada del frío el organismo intenta regular la temperatura corporal frente al estrés ambiental y pide alimentos algo más calóricos y energéticos porque el cerebro necesita recibir una fuente constante de glucosa (ten en cuenta que el 20% de la glucosa que ingieres la absorbe este órgano).

La panela es el azúcar de caña más puro y auténtico y se elabora con menos temperatura que otros azúcares, preservando así todos sus nutrientes, incluidos

los que se destruyen a temperaturas elevadas. A diferencia del azúcar blanco (que solo aporta calorías vacías), contiene vitaminas del grupo B, vitamina C, minerales (fósforo, potasio, hierro, cobre, calcio, manganeso) y otros componentes antioxidantes. En cuanto al aporte calórico, posee menos calorías que el azúcar blanco porque tiene entre un 15% y un 25% menos de sacarosa, su principal constituyente.



ENERGÉTICA Y ANTIOXIDANTE

Gracias a su excepcional carga nutritiva, resulta energética y antifatiga, es antioxidante, mejora la concentración y la memoria (por su contenido en fósforo y vitaminas del grupo B) y tiene un suave efecto laxante.

LA PRODUCE UNA PEQUEÑA COOPERATIVA

Su producción 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 la tierra para fomentar el desarrollo de la comunidad. Gracias a la panela de comercio justo los

productores reciben una prima directa y trabajan en condiciones dignas, sin discriminación y sin mano de obra infantil.

EN LA COCINA

Es perfecta para endulzar bebidas, postres, repostería, cereales de desayuno o batidos. Y también es un excelente corrector de acidez para recetas saladas o salsas de tomate caseras. Sin embargo, ten en cuenta que al contener algo de fructosa endulza un poco más, por lo que conviene reducir un poco la cantidad respecto a la que pondrías si utilizases azúcar blanco.



DISFRUTA DE LOS PLATOS PREPARADOS COCINADOS EN NUESTRA CASA.



NUEVO



ARROZ AL POLLO CON CURRY

NUEVO



NUGGETS DE JAMÓN Y QUESO

NUEVO



GARBANZOS CON KALE

“CONSERVAMOS LA ELABORACIÓN ARTESANAL PARA LOGRAR UN SABOR Y UNA TEXTURA TRADICIONALES PORQUE QUEREMOS IMPULSAR UNA ALIMENTACIÓN SANA Y OFRECER UN PRODUCTO DE CALIDAD. POR ESO APOSTAMOS HACER 20 AÑOS POR EL SECTOR ECOLÓGICO; A LA VISTA DE LA MASIVA UTILIZACIÓN DE QUÍMICOS EN LA AGRICULTURA Y GANADERÍA INTENSIVAS VIMOS QUE LA ÚNICA VÍA POSIBLE Y SALUDABLE ERA LA ECOLÓGICA”.

Yogur y kéfir de cabra: probióticos, curativos y deliciosos

Nuestros yogures y kéfir de cabra se elaboran únicamente con dos ingredientes: leche de cabra ecológica recién ordeñada y fermentos naturales no modificados genéticamente. Nada más y nada menos. ¡Así de simple!



Han pasado siglos desde que los campesinos del Cáucaso descubrieron por casualidad que la leche que transportaban en sacos de piel de cabra fermentaba de forma espontánea, adquiriendo una consistencia cremosa y un sabor ligeramente agridulce. Actualmente, el proceso y los ingredientes apenas han cambiado, tal como explica Juan Luis Amor, fundador y gerente de Biogéminis, la empresa productora del yogur y queso de cabra Beee, que también se encarga de elaborar el yogur y kéfir de cabra de nuestra propia marca Veritas: “Conservamos la elaboración artesanal para lograr un sabor y una textura tradicionales porque queremos impulsar una alimentación sana y ofrecer un producto de calidad. Por eso apostamos hace 20 años por el sector ecológico; a la vista de la masiva utilización de químicos en la agricultura y ganadería intensivas vimos que la única vía posible y saludable era la ecológica”.

En la finca El Campillo (Moratalla, Murcia) las cabras nacen, crecen, crían y dan la leche con la que se elaboran los lácteos que en pocos días están en nuestras tiendas. Un lugar donde las prácticas ecológicas y biodinámicas van de la mano para cerrar el círculo: “Cultivamos 40 hectáreas de alfalfa, cereales y leguminosas para alimentar a las cabras, que tienen más de 250 hectáreas de monte a su dis-

posición; fertilizamos con la materia orgánica de las cabras compostada, y hasta tenemos un manantial natural, la fuente del Portichuelo, cuya agua se usa para regar y dar de beber a los animales”.

UNA RAZA ÚNICA Y AUTÓCTONA

En ese monte mediterráneo pastan sus cabras de la raza autóctona murciano-granadina, cuyo ciclo de vida se respeta rigurosamente. En ningún caso se mutilan sus cuernos y un 50% de su alimentación es hierba, motivo por el que dan menos leche, pero de más calidad y durante más años: “En nuestro rebaño hay hembras con diez años que todavía dan leche, mientras que en las ganaderías intensivas dejan de dar leche sobre los siete años porque las alimentan a base de pienso y preparados”.

LA MEJOR MATERIA PRIMA

Al contrario de lo que ocurre en el sector no ecológico, que utiliza leche homogeneizada y congelada, Juan Luis Amor aclara que usan exclusivamente leche fresca recién ordeñada de sus cabras. “La homogeneización desintegra y divide los glóbulos de grasa en la leche y, según algunas in-

vestigaciones, al desnaturalizar las células, estas pueden traspasar la mucosa intestinal aumentando la grasa en la sangre y las arterias”.

Los estudios científicos señalan que la leche de cabra es la más beneficiosa de todas y ha sido declarada alimento funcional porque sus proteínas y células grasas son más pequeñas que las de la leche de vaca y el organismo las digiere y asimila mejor, además de contener un 15% más de calcio.

TRÍO DE ASEs: YOGUR, KÉFIR Y QUESO

Tras el ordeño, la leche de cabra pasa a unos tanques donde adquirirá la temperatura adecuada para transformarse en yogur, kéfir y queso. Durante la fermentación, las bacterias utilizadas (para el yogur, *Streptococcus thermophilus* y *Lactobacillus*

bulgaricus) transforman la lactosa (el azúcar de la leche) en ácido láctico, y mientras el yogur fermenta unas 6 horas entre 40 °C y 45 °C, el kéfir lo hace entre 16 y 18 horas a 20 °C y 25 °C.

Tanto el uno como el otro son alimentos funcionales, con destacadas propiedades nutricionales y curativas, que protegen el sistema metabólico y digestivo, estimulando el crecimiento de bacterias beneficiosas para la flora intestinal e inhibiendo el de las patógenas. Además, son aptos para los intolerantes a la lactosa, al igual que el queso de cabra.



veritas

200 PRODUCTOS BÁSICOS AL MEJOR PRECIO

COMPRA SALUD PARA TI. COMPRA SALUD PARA EL PLANETA.

Certified Corporation

Delicias artesanas que saben a otoño



Elaboramos nuestro pastel de queso y nuestras cookies con materias primas de origen ecológico certificado y siguiendo las recetas tradicionales. Con un alto valor nutricional y un sabor auténticamente artesano, son una gran opción para desayunos y meriendas ahora que llega el frío y aumentan las ganas de comer algo dulce.

En Veritas buscamos la mejor calidad y el mejor sabor en la elaboración de nuestra repostería. Utilizamos unos pocos ingredientes básicos siempre ecológicos (harina, huevos, leche, azúcar integral de caña, frutos secos, chocolate...), y el trabajo minucioso y el mimo en los detalles hacen el resto. A destacar la extraordinaria calidad de los derivados lácteos (queso, nata, mantequilla...), que proceden de ganaderías ecológicas respetuosas con el medio ambiente y el bienestar animal, aportan vitaminas A, D y E y contienen proteínas y minerales (como calcio, fósforo, sodio, potasio y magnesio).

El resultado es un producto excepcional libre de azúcares invertidos, grasas trans, correctores de acidez, sulfitos, conservantes, colorantes, saborizantes...

EL PASTEL DE QUESO MÁS TRADICIONAL

Pocas recetas tienen tanta historia como el pastel de queso o cheesecake. Su origen se remonta a la antigua Grecia, donde ya lo tomaban los atletas que participaban en los Juegos Olímpicos por su gran aportación energética. Con un 24% de queso y una base de galleta crujiente, resulta muy cremoso y jugoso en boca, y como topping le ponemos una capa de mermelada de fresa natural, cuya dulzura contrasta con el toque ligeramente salado del queso.

A DESTACAR LA EXTRAORDINARIA CALIDAD DE LOS DERIVADOS LÁCTEOS (QUESO, NATA, MANTEQUILLA...), QUE PROCEDEN DE GANADERÍAS ECOLÓGICAS RESPETUOSAS CON EL MEDIO AMBIENTE Y EL BIENESTAR ANIMAL.

COOKIES DE CHOCOLATE

Son la tentación preferida de pequeños y mayores y resultan muy energéticas gracias a la presencia del chocolate negro, con un 70% de cacao, y las nueces. Están endulzadas únicamente con azúcar integral de caña y exhalan el inconfundible aroma del chocolate.

COOKIES DE COCO

El mejor complemento para una alimentación equilibrada. Ligeras y crujientes, el coco y los trozos de avellana las hacen apetecibles en cualquier momento, especialmente para acompañar un café o una infusión.

NUEVA GAMA ECORGANIC

SUPLEMENTACIÓN

De la mano de Ecorganic, te acercamos un amplio surtido de complementos para necesidades específicas: antioxidantes, aminoácidos, para cuidar el sistema inmunitario, respiratorio, digestivo, urinario, circulatorio, etc.

Destacamos la levadura de cerveza, ideal para mantener la salud del cabello, la piel y las uñas; cúrcuma plus, aconsejable para el sistema digestivo y locomotor por su efecto antiinflamatorio, depurativo y protector; las cápsulas de magnesio-c e i-complex, recomendadas para disminuir la fatiga y relajar la musculatura.

ACEITES CULINARIOS

Te presentamos cuatro aceites diferentes para utilizar en la cocina: de almendras dulces, chía, lino y karité. Este último tiene una textura parecida al aceite de coco y se conoce por su uso cosmético. Sin embargo, destaca por su riqueza en omegas-3 y 6, así como vitaminas y antioxidantes, muy interesantes para completar tus recetas.



AMPLIAMOS EL SURTIDO DE MARGARINAS VEGETALES

La marca Mandolé nos propone más diversidad en nuestro surtido de margarinas vegetales con la de girasol y la de aceite de oliva. Ambas resultan unas alternativas deliciosas a la mantequilla y, a diferencia de la mayoría de margarinas no ecológicas que encontramos en el mercado, están libres de grasas trans y aceite de palma.

Enriquece tus desayunos con estas margarinas de textura cremosa, producidas en España.



¡NOVEDAD! KOMBUCHA DE MANGO

Ampliamos la gama de kombuchas con un sabor que no te dejará indiferente: kombucha de mango.

La kombucha es una bebida milenaria que se prepara dejando fermentar el té con azúcar y microorganismos integrados por unas bacterias y levaduras que durante el proceso de fermentación se transforman. Como resultado se obtiene una bebida con un ligero toque ácido, con grandes beneficios probióticos para la microbiota intestinal, que además refuerza el sistema inmunitario y facilita las digestiones.

SEMILLAS TRITURADAS

Las semillas, además de alegrar multitud de platos, destacan por su aporte nutricional. Sabrosas, crujientes y oleaginosas, proporcionan minerales, ácidos grasos omega-3, 6 y 9, lecitina, vitaminas del grupo B, E, y fibra.

No obstante, para obtener todos sus beneficios es importante triturarlas, ya que al tomarlas enteras se absorbe una parte reducida de dichos nutrientes.

También, de la marca Ecorganic, incorporamos en nuestras tiendas las semillas trituradas, prácticamente con la textura de una harina, listas para añadir en tus platos: lino (ideal para el tránsito intestinal), sésamo (gran aporte de calcio) y chía (fuente de omega-3).

TABLETAS DE CHOCOLATE

La clásica tableta de chocolate con menta y una tableta de chocolate con algarroba, rica en antioxidantes, vitaminas y minerales, para asegurarte un placer saludable.

¡INNOVACIÓN! TEMPEH DE CUATRO GRANOS

El tempeh es una proteína vegetal muy apreciada por sus beneficios nutricionales y su versatilidad en la cocina. Se trata de una legumbre fermentada de textura firme y sabor intenso.

Ahora, la marca Vegetalia nos propone un tempeh elaborado a partir de garbanzos, lentejas urid dal, arroz rojo y semillas de girasol; muy rico en fibra y con un bajo contenido en grasas.

También incorporamos en nuestro surtido los filetes de seitán, cortados y listos para añadir a tus salsas, estofados o para cocinar directamente a la plancha.



GAMA DE BEBIDAS VEGETALES

Sin gluten, azúcar ni trazas de lactosa, la marca Natumi –referente en Alemania– te ofrece sus bebidas vegetales.

Por un lado, su gama más básica, con bebidas como la de sabor a vainilla. Y, por otro, te propone alternativas más específicas, como la bebida barista, ideal para acompañar el café, ya que consigue una textura espumosa.



BEBIDAS DE ARROZ PARA SORPRENDERTE

La bebida de arroz cada vez tiene más presencia en los hogares, debido a su ligereza y beneficios digestivos.

La marca Natursoy nos acerca tres variedades ideales para acompañar nuestros desayunos o para introducir en la elaboración de nuestros postres: bebida de arroz con algarroba (una vaina de sabor dulce que recuerda al cacao), con coco y cúrcuma (combinación exótica con beneficios antioxidantes) y coco con té matcha (reconfortante, desintoxicante y revitalizante).

CHOCOLATES DE COMERCIO JUSTO PARA TODOS LOS PALADARES

Hemos ampliado la gama de chocolates, bombones, snacks y trufas de la marca Belvas, originaria de Bélgica.

Elaborados a partir de las mejores materias primas de comercio justo (cacao de Santo Domingo, caña de azúcar de Paraguay, nuez de coco de Sri Lanka), en Belvas siguen las recetas tradicionales y artesanales para la elaboración de su gama de chocolate. Y, por supuesto, están libres de conservantes, colorantes, aromas artificiales y grasas hidrogenadas.

Todo un placer para el paladar, completamente saludable.



novedades marca VERITAS

SALSA DE BOLOÑESA VEGANA Y REFORMULACIÓN DE LOS PATÉS VEGETALES

Incorporamos en nuestro surtido una salsa deliciosa, ideal para acompañar tus platos de pasta: boloñesa vegana. Elaborada a partir de tomate, aceite de oliva virgen extra y soja texturizada, resulta un sustituto fabuloso de la carne, tanto por su textura como por el aporte proteico. Además, cuenta con la certificación sin gluten y es más económica que la boloñesa vegana de referencia.

Por otro lado, hemos reformulado los patés vegetales de finas hierbas, algas y hummus para ampliar su formato y conseguir una textura más cremosa. Esta reformulación, además, supone una mejora del precio de los productos.

Todas las salsas se fabrican en Cataluña, en una empresa que incorpora a personas con discapacidad.



Freno a la crisis del clima

La inacción política ante la emergencia climática ha movilizado a la población mundial, que ha realizado acciones de protesta en las calles para exigir medidas ambientales a los gobiernos.



El pasado 27 de septiembre se celebró la huelga mundial del clima y los jóvenes pertenecientes al movimiento Fridays For Future (FFF) salieron a la calle para pedir políticas ambientales a los gobiernos. A la protesta se unieron la ciudadanía civil y las empresas más comprometidas, las que estamos invirtiendo en que nuestro impacto social y medioambiental sea cada vez más positivo, a la vez que crea-

mos una nueva manera de trabajar con la que lo principal es el cálculo del impacto de nuestras acciones.

Como todo gran movimiento, ha evolucionado y han surgido acciones urgentes contra la crisis climática y 2020 Rebelión por el Clima (una plataforma de acción frente a la crisis climática y ecológica). Puedes encontrarlos en las redes y en canal abierto en Telegram.

EL PASADO 27 DE SEPTIEMBRE SE CELEBRÓ LA HUELGA MUNDIAL DEL CLIMA Y LOS JÓVENES PERTENECIENTES AL MOVIMIENTO FRIDAYS FOR FUTURE (FFF) SALIERON A LA CALLE PARA PEDIR POLÍTICAS AMBIENTALES A LOS GOBIERNOS.

Fundació per a Joves La Carena

Esta entidad social ayuda a los jóvenes que han sufrido fracaso escolar en la enseñanza obligatoria a mejorar su situación personal, al tiempo que les ofrece una oportunidad para reorientar su vida.

¿Cuál es la misión de la entidad?

Nuestro proyecto está orientado a la atención y formación de jóvenes, de edades comprendidas entre los 15 y 17 años, que han fracasado en los estudios obligatorios.

¿En qué consisten sus principales retos?

Buscamos ayudar a los jóvenes a mejorar su situación personal, les ofrecemos una oportunidad para que salgan de la calle y, asimismo, los acompañamos en la búsqueda de motivaciones y de un oficio que les permita orientar su vida.

¿Qué papel deben tener las ONG en la sociedad?

El papel de las ONG en la sociedad es implicarse en el compromiso de la tarea que les toca desarrollar y trabajar para mejorar la situación de las personas. Está claro que estas organizaciones viven muy de cerca la realidad en su día a día y, por tanto, su papel en la sociedad también es el de motor y de denuncia, para que las administraciones terminen de dar respuesta a las necesidades del momento social que se vive.

¿Cómo es la colaboración con Veritas?

Nos proporciona alimentos que nos resultan de gran utilidad a la hora de elaborar los menús y en la preparación de las meriendas destinadas a los jóvenes.

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

No todo el mundo llega a tener oportunidades para poder crecer, formarse y desarrollarse, ni tampoco todas las personas tienen la oportunidad de sentirse queridas. Y sin oportunidades no hay vida, ni presente ni futuro. De hecho, cualquiera de nosotros sin oportunidades no estaríamos haciendo lo que estamos haciendo. Todos tenemos algo que decir y hacer. Nuestra respuesta suma porque juntos podemos conseguir un mundo mejor y lograr que se den cambios en la vida de niños, jóvenes, personas mayores...



CINCO DEMANDAS FUNDAMENTALES

El 10 de octubre se celebró en Madrid la segunda rebelión internacional y los participantes acamparon frente al Ministerio para la Transición Ecológica, consiguiendo una reunión con Teresa Ribera, la ministra para la Transición Ecológica del Gobierno en funciones del PSOE, a la que presentaron cinco demandas para frenar la crisis climática:

1. Declaración de emergencia climática.

Debe hacerse mediante políticas acordes a lo marcado por la ciencia.

2. Transparencia con la información.

Los ciudadanos tenemos derecho a saber la verdad sobre la gravedad de la situación climática y ecológica que vive el planeta.

3. Actuación inmediata.

Se impone una reducción drástica de las emisiones en el menor tiempo posible, en línea con lo planteado por la comunidad científica.

4. Democracia real.

Hay que poner en marcha una serie de instrumentos participativos por parte de los ciudadanos para garantizar y supervisar todas las medidas.

5. Justicia climática.

Pedimos que se escuche a todo el mundo y hay que evitar que los que menos han contribuido al problema y los sectores más vulnerables sean los que más sufran los efectos.

¿Y TÚ, TIENES ALGO QUE HACER POR EL CLIMA?

Nos importa tu opinión y tus acciones en favor del clima.

¡Escríbenos y cuéntanoslo en www.veritas.es/activismo/!

[ANNA BADIA. Chief sustainability officer]

¡Cumplimos 17 años!

Nuestros retos 2019

- 1** REFORZAR LA SALUD DEL PLANETA Y DE LAS PERSONAS, A TRAVÉS DE UNA INICIATIVA REVOLUCIONARIA.
- 2** APOSTAR POR INICIATIVAS SOLIDARIAS DE MÁS IMPACTO, CON ESPECIAL HINCAPIÉ EN LOS DERECHOS Y LAS NECESIDADES DE LAS MUJERES.
- 3** CONTINUAR TRABAJANDO PARA REDUCIR LOS NIVELES DE PLÁSTICO EN LAS TIENDAS.
- 4** QUEREMOS CONOCERTE MEJOR PARA OFRECERTE LOS CONTENIDOS QUE MÁS TE INTERESEN.

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

veritas

Hace 17 años iniciamos nuestro camino en la alimentación ecológica, con el objetivo de acercar salud a los hogares. Hace años, decidimos dar un paso más y también comprometernos a mejorar la salud del planeta y el estilo de vida de las personas.

A FECHA DE HOY NOS SENTIMOS ORGULLOSOS DE NUESTROS AVANCES, CON PROYECTOS QUE CONTRIBUYEN A CREAR UN MUNDO MÁS SOSTENIBLE, SOCIALMENTE MÁS JUSTO Y MÁS TRANSPARENTE.

Nuestra misión no se limita únicamente a vender alimentos. La lucha contra el cambio climático, el desperdicio alimentario o el problema del plástico son tan responsabilidad nuestra como garantizar que en nuestras 72 tiendas (Cataluña, País Vasco, Navarra, Baleares, Comunidad Valenciana, Madrid y Andorra) solo encontrarás productos ecológicos.

NUESTROS RETOS PARA 2019

Iniciamos el año compartiendo contigo nuestros retos para 2019:

- 1. Reforzar la salud del planeta y de las personas, a través de una iniciativa revolucionaria.**
- 2. Apostar por iniciativas solidarias de más impacto, con especial hincapié en los derechos y las necesidades de las mujeres.**
- 3. Continuar trabajando para reducir los niveles de plástico en las tiendas.**
- 4. Conocerme mejor para ofrecerte los contenidos que más te interesen.**

A fecha de hoy nos sentimos orgullosos de nuestros avances, con proyectos que contribuyen a crear un mundo más sostenible, socialmente más justo y más transparente.

NUESTROS TICKETS DE CAJA Y BALANCES NO CONTIENEN BISFENOL A

VERITAS PURE AIR, LIMPIAMOS EL AIRE QUE RESPIRAS

Una iniciativa revolucionaria que tiene como objetivo cuidar tanto la salud de las personas, sobre todo de las que trabajan en Veritas, como del planeta. Pasamos entre el 70% y el 90% de nuestro tiempo en recintos cerrados. ¿Sabías 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? Por ello, estamos equipando nuestras tiendas con un sistema de purificación del aire, pionero y único, que limpia el aire interior de polen, bacterias y gases contaminantes.

VERITAS, COMPROMETIDO CON LAS MUJERES

A principios de año lanzamos la campaña “Vivo la regla, soy poderosa”, que recoge conversaciones alrededor de la menstruación, con el objetivo de ofrecerte un plus de conocimiento sobre las poderosas herramientas de las que disponen las mujeres.

Ahora, con el desodorante solidario Viridis destinamos el 100% del beneficio de su venta a asociaciones que colaboran en la lucha contra el cáncer de mama. Además, este desodorante cuida de la salud de la mujer porque solo contiene ingredientes limpios, no relacionados con enfermedades, según diferentes estudios científicos.

Próximamente podrás disfrutar del café mujer, un producto que forma parte de una gama ecológica y de comercio justo, desarrollada junto a Oxfam Intermón, con el objetivo de mejorar la vida de las familias productoras (en especial de las mujeres) de América Latina y África.

VERITAS REDUCE EL PLÁSTICO EN LAS TIENDAS

Desde nuestra creación en el año 2002 tenemos un compromiso inequívoco con la sostenibilidad, que se ha traducido en diversas iniciativas pioneras como:

[La eliminación de las bolsas de plástico de caja hace nueve años.
[La implementación en 2015 de

una solución con material compostable para nuestras bolsas de fruta y verdura.

[La eliminación del bisfenol A en nuestros tickets de caja y balanzas en 2016.

[La renovación de los uniformes de nuestros trabajadores a partir de algodones ecológicos y reciclados, que ha supuesto un ahorro de 16 millones de litros de agua.

Ahora seguimos trabajando para eliminar los plásticos añadidos que dependen de nuestra gestión, así como para encontrar alternativas a los packs de plástico. Habrás visto que en varios productos ya hemos empezado a sustituirlo, como las cápsulas de café, los yogures o los germinados, por ejemplo.

Veritas food plans

A lo largo de este mes podrás apuntarte a nuestros planes digitales gratuitos, en los que, a través de contenido nutricional, recetas, menús, descargables, etc., te acompañamos en tu cambio de alimentación.

Y este año hemos recibido un premio del que nos sentimos especialmente orgullosos: **Mejor Empresa para el Mundo 2019 en la categoría de Changemakers**, un galardón que nos motiva —a las más de 700 personas que formamos parte de Veritas— a seguir trabajando en los ámbitos de consumo consciente y responsable, salud y sostenibilidad.



APÚNTATE EN www.terraveritas.es



terra.
veritas

BILBAO · YANESKOLA, PRIMERA PLANTA YANDIOLA, AZKUNA ZENTROA, ARRIQUÍBAR PLAZA, 4
PAMPLONA · ESCUELA NISHIME. RONDA OBISPO BARBAZÁN, 6

ACTIVIDADES BILBAO. NOVIEMBRE Y DICIEMBRE

Viernes 8

CÓMO EQUILIBRAR TUS EMOCIONES A TRAVÉS DE LA ALIMENTACIÓN

Almudena Montero

18.00 h - 21.00 h

35 €

Viernes 15

AÑADE PROBIÓTICOS A TU MENÚ DIARIO DE FORMA FÁCIL Y EQUILIBRADA

Mireia Anglada

18.00 h - 21.00 h

35 €

Jueves 21

DESCUBRE EL SECRETO DE UN PLATO VEGANO GOURMET

Cecilia Cosentino

18.00 h - 21.00 h

30 €

Viernes 22

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

Zaloe Otaduy (Farmacook)

18.00 h - 21.00 h

30 €

Jueves 12

DULCE PECADO: DULCES FESTIVOS PARA ACABAR LAS FIESTAS SIN UN GRAMO DE CULPA

Cecilia Cosentino

18.00 h - 21.00 h

30 €

Viernes 13

APERITIVOS FESTIVOS

Mireia Anglada

18.00 h - 21.00 h

35 €

Martes 17

ESPECIAL MENÚ NAVIDEÑO SALUDABLE

Mónica Mellid (Nutrición Bilbao)

18.00 h - 21.00 h

35 €

ACTIVIDADES PAMPLONA. NOVIEMBRE Y DICIEMBRE

Jueves 21

HAMBURGUESAS Y SALSAS VEGANAS

Almudena Montero

18.00 h - 21.30 h

30 €

Jueves 19

POSTRES NAVIDEÑOS

Almudena Montero

18.00 h - 21.00 h

40 €

Otoño vital

[LUNES

COMIDA

[Canelones de setas
[Salmón al horno con limón y jengibre

CENA

[Sopa de miso
[Bulgur con legumbres, verduritas y semillas

[MARTES

COMIDA

[Crema de boniato y zanahoria con pipas de calabaza
[Pollo con verduras de temporada

CENA

[Arroz con coco thai
[Tortilla de kale y cebolla con cúrcuma

[MIÉRCOLES

COMIDA

[Sopa jardinera con tomillo
[Rape salteado con croutons de coliflor y ajo negro

CENA

[Ensalada tibia de mijo con nabo, remolacha y dados de pavo

[JUEVES

COMIDA

[Calabaza al horno con almendras y pistachos
[Albóndigas de azukis

CENA

[Caldo vegetal con fideos soba y shiitakes
[Rollitos de queso con remolacha rallada

[VIERNES

COMIDA

[Ensalada de espinacas con granada, aguacate, piñones y vinagreta de mostaza
[Lomo a la plancha con puré de patata y chucrut

CENA

[Hamburguesa de lentejas con salsa de kale

Albóndigas de azukis.
La receta en el web veritas.es]



Canelones de setas.
La receta en el web veritas.es]

[PARA DESAYUNAR:

[Zumo de granada
[Pan de germinados y pipas con aguacate y pavo
[Té de frutos rojos.

[A MEDIA MAÑANA O PARA MERENDAR:

[Batido de bebida de espelta con plátano y cacao puro en polvo 100%
[Kéfir con nueces y sirope de dátil

[CONSEJOS:

[Con la llegada del otoño las temperaturas bajan y las horas de luz se acortan. Es un buen momento para potenciar tu salud comprando alimentos frescos y de temporada.

[Incluye crucíferas (coles, repollo, mostaza) ricas en vitaminas antioxidantes porque te aportan abundante fibra, calcio, vitamina C, K, ácido fólico y más de 40 flavonoides con propiedades antioxidantes.

[Que no falten las grasas cardiosaludables como las que contienen los aguacates y las nueces. además de cuidar tus arterias te protegen frente al deterioro neuronal y potencian tu mente.

[Incluye una pequeña porción de fermentados para nutrir tu microbiota y reforzar tu sistema inmune, como el kéfir, el té kombucha, el miso o el chucrut.

[Si notas cansancio o astenia y que no llegas, te ayudará tomar germen de trigo, jalea real, maca o ginseng. Y si sientes inquietud, la melatonina puede ayudarte a conciliar el sueño y descansar mejor. (Los suplementos deben tomarse en las dosis pautadas).

¡Empieza la temporada de coliflor!

Perfecta aliada de la salud intestinal, la coliflor es baja en carbohidratos y aporta fibra, minerales y vitaminas. Al igual que la kale o el brócoli, pertenece a la familia de las crucíferas y es rica en compuestos antioxidantes, que evitan el envejecimiento prematuro y estimulan el sistema inmunitario.



[1]



[2]



[3]



- 1] Coliflor
- 2] Gomasio de algas. Vegetalia. 160 g
- 3] Tahin. Lima. 500 g

Para inhibir el típico olor a azufre que desprende al cocerse, hiérvela con un poco de leche o zumo o cáscara de limón o de naranja, junto con una ramita de apio. Si la haces al vapor, añade laurel, clavos, tomillo o romero. En ambos casos debe quedar al dente y nunca demasiado cocinada, ya que resultaría blanda, maloliente y poco sabrosa.

GUARNICIÓN PARA ARROCES Y CROQUETAS

Una vez cocida degústala con abundante aceite de oliva, una cucharada pequeña de puré de umeboshi y otra de mostaza, un diente de ajo y un poco del caldo frío de la cocción. Otra opción es batirla como si fuera una mayonesa o un alioli para acompañar croquetas o arroces secos.

SALTEADA CON PUERRO

Trocea un puerro, saltéalo en aceite de coco, bebida de almendras y sal. Cuando esté hecho, tritúralo con coliflor al vapor hasta obtener una crema suave y tierna. Sirve con un huevo escalfado por encima, espolvorea con parmesano rallado o levadura nutricional y decora con láminas de ajo negro y un hilo de aceite de semillas de calabaza.

GRATINADA CON BECHEMEL DE MIJO

Cuece unos trozos grandes de coliflor y gratinalos con una bechamel densa de mijo con un toque de nuez moscada. Una vez fuera del horno, pulveriza con tamari, añade un poco de gomasio con algas y aliña con aceite de sésamo tostado.



Gratin de coliflor en salsa de tomate. La receta en el web veritas.es

CRUDA Y FERMENTADA

También se puede comer cruda, rallada en granitos (tipo cuscús) y macerada en zumo de limón, aceite de oliva, jengibre, menta y perejil fresco picado. Sírvela con semillas de girasol, granos de granada y nueces troceadas. Igualmente, la puedes fermentar en una salmuera con cúrcuma, granos de pimienta, ajo y semillas de hinojo.

A LA PLANCHA, ASADA, REBOZADA...

Córtala en filetes, adóbalos con hierbas, ajo molido, sal, pimienta y aceite de oliva, y márcalos en la plancha o la barbacoa. Otra idea: asa unos trozos con aceite de coco y sal, y bate con tahín, zumo de limón, comino y ajo crudo para disfrutar de un delicioso hummus de coliflor. Si te gustan los rebozados haz una mezcla de harina de garbanzos, agua con gas, sal y vinagre; reboza en la misma los arbolitos de coliflor y fríelos en aceite de coco desodorizado.

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



NUEVAS BEBIDAS ECOLÓGICAS VEGANAS Y SIN GLUTEN

BEBIDA DE ARROZ, COCO Y CÚRCUMA

BEBIDA DE ARROZ, COCO Y TÉ MATCHA

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

BEBIDA DE ARROZ Y ALGARROBA

500 ml



500 ml



1L



Lentejas, si quieres las comes...

Castellana, beluga, roja, pardina, dupuy... Sea cual sea su variedad, las lentejas son uno de los alimentos más nutritivos que existen. Te explicamos todos los trucos para sacarles el máximo partido en la cocina.



Lentejas con cuscús de verduras. La receta en el web veritas.es



- 1] Lenteja dupuy. El Granero. 500 g
- 2] Lenteja pardina. El Granero. 500 g
- 3] Lenteja verde. EcoBasics. 500 g
- 4] Lenteja roja. Veritas. 500 g
- 5] Lenteja marrón. Veritas. 500 g

LAS LENTEJAS ROJAS SON LA EXCEPCIÓN: SE COCINAN INMEDIATAMENTE DESPUÉS DEL LAVADO E INCLUSO EN ALGUNA RECETA SE USAN SIMPLEMENTE HIDRATADAS Y TRITURADAS.

Cada variedad es adecuada para una u otra elaboración: la castellana no suele deshacerse durante la cocción y es ideal para ensaladas o salteados; la pardina se rompe con facilidad y al ser más harinosa suele usarse para dar consistencia a guisos; mientras que la roja (que no tiene piel y se deshace con mucha facilidad) resulta perfecta para elaborar cremas, sopas e incluso hamburguesas o albóndigas. Es importante lavarlas bien antes de cocerlas. Aunque si vas a utilizar la olla presión no es preciso hidratarlas, es aconsejable remojarlas en agua fría con alga kombu en la nevera un mínimo de 2 a 4 horas, añadiendo tres veces su peso en agua. Las rojas son la excepción: se cocinan inmediatamente después del lavado e incluso en alguna receta se usan simplemente hidratadas y trituradas. Además de acortar la cocción, el remojo es necesario para ablan-

darlas y que puedan cocinarse sin problemas, a la vez que permite iniciar la actividad enzimática, que las hace más digestivas.

A FUEGO LENTO

Cubre las lentejas un par de dedos con agua fría y deja que hiervan a fuego fuerte un par de minutos con el objetivo de retirar la espuma. En olla a presión bastarán de 10 a 15 minutos y en olla normal tardarán un mínimo de 45-50 minutos en cocerse. Utiliza el alga kombu del remojo para cocinarlas, respeta la cocción lenta con pequeños borbotones para asegurar el éxito, sazona al final para que la piel quede tierna, y si tienes que añadir agua a mitad del guiso recuerda que debe estar caliente.

MIREIA ANGLADA. Cocinera profesional
 ▶ Lentejas. Técnicas de cocina. www.veritas.es

¡NUEVO!

Vegetalia
ARTESANOS DE VERDAD

Tempe 4 Granos
AGRICULTURA ECOLÓGICA

Proteína vegetal. INGREDIENTES: Garbanzo* (54%), urid dal* (22,2%), arroz rojo* (15,2%), semillas de girasol* (8,1%), vinagre de manzana* y fermento (Rhizopus)* (de agricultura ecológica). Puede contener trazas de gluten y soja. Mantén entre 0° y 4°C.

www.vegetalia.com
 Vegetalia S.L.U.
 Max Homenaje
 03010 Castellón

Consumo profesionalmente controlado por el ICAE. Ver envase.

¡Prueba nuestro nuevo tempe 4 granos!
 GARBANZO · URID DAL · ARROZ ROJO · SEMILLAS DE GIRASOL

▶ La receta en el web veritas.es

Espaguetis de calabacín con boloñesa vegana



Ligera, divertida y saludable, esta receta es una forma diferente de comer verdura, en parte gracias a la versión vegana de la tradicional boloñesa italiana, que además de ser deliciosa enriquece el plato con proteína vegetal.

INGREDIENTES

- 1 calabacín
- 1 cebolla roja mediana
- 1 zanahoria
- 1 rama de apio
- 100 g de setas shiitake
- 2 dientes de ajo
- 2 tazas de soja texturizada
- 1 lata de tomate entero pelado (390 g)
- 750 ml caldo de verduras
- ½ de taza de vino tinto
- 2 cucharadas de tamari
- 1 cucharada sopera de orégano
- 1 cucharada sopera de albahaca
- Sal
- Pimienta

ELABORACIÓN

- 1] Corta la cebolla en juliana, los ajos en láminas y la zanahoria, el apio (sin las hojas) y las setas en dados pequeños.
- 2] Vierte un buen chorro de aceite de oliva virgen extra en una sartén y saltea las verduras a fuego medio durante unos 5-7 minutos, removiendo de vez en cuando.
- 3] Añade la soja texturizada y el tamari. Remueve, cocina durante unos minutos más, incorpora el vino y deja que continúe la cocción.
- 4] Agrega los tomates enteros pelados y aplástalos con una espátula para que se integren bien con el resto de los ingredientes. Añade el caldo de verduras, las especias y una pizca de sal. Sigue cocinando y removiendo durante unos 15 minutos más.
- 5] Mientras tanto, prepara los espaguetis de calabacín con un espiralizador.
- 6] Saltea los espaguetis de calabacín un par de minutos en una sartén con un poco de aceite de oliva virgen extra y sirve con la salsa boloñesa vegana por encima.



EL GRANERO

Soja texturizada. 250 g



Refuerza tus defensas de forma natural



Bio

Resfri gran

Complemento alimenticio a base de equinocio, propóleo, camu camu y salvia.

el Granero integral Plus

3 cápsulas al día



Consulta nuestra gama de complementos en www.elgranero.com

La receta en el web veritas.es



GUACAMOLE CON GRANADA

La granada aporta un toque dulzón que combina muy bien con el aguacate y contrasta con el sabor de la cebolla. El resultado es un guacamole ligeramente crujiente y refrescante, perfecto para picar entre horas o tomar como aperitivo.

INGREDIENTES

- 1 aguacate
- 1/2 cebolla
- 1/2 tomate
- 1 diente de ajo
- El zumo de media lima
- 1 pizca de pimienta negra molida
- Sal rosa
- 3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra

Para el topping:

- 1/4 de granada
- Perejil o cilantro

ELABORACIÓN

- 1) Pica finamente la cebolla, el tomate y el ajo. Reserva.
- 2) Pela el aguacate y quítale el hueso. Reserva.
- 3) Coloca todos los ingredientes (a excepción del tomate y los toppings) en la batidora y procesa hasta conseguir una textura cremosa. En caso de preferir que el resultado sea menos cremoso, machaca los ingredientes en un mortero.
- 4) Agrega el tomate picado, mezcla bien y vierte el guacamole en un cuenco.
- 5) Decora con granos de granada y cilantro o perejil picado y sirve con palitos de zanahoria cruda.



PERELADA

Sal rosa. 1 kg

[ROCÍO MONTOYA. www.veggieboogie.com]

¿Piel sensible?

ANNEMARIE BÖRLIND
NATURAL BEAUTY.

ZZ SENSITIVE
SYSTEM ANTI-STRESS

Schützende Tagescreme
Protective Day Cream
Crème de Jour Protectrice

e 50 ml 1.69 fl.oz.

ZZ SENSITIVE
Protege. Calma. Relaja.
Fortalece la barrera protectora de la piel con complejo activo pre- y probiótico.

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

GREEN BRAND
Eco Control
www.borlind.es

Limpiador facial

Un limpiador suave y nutritivo, indicado para las pieles más sensibles. Puedes utilizarlo también para el baño.

INGREDIENTES

- 2 cucharadas soperas de harina de avena
- 1 cucharada soperas de flores de manzanilla
- 1 cucharada soperas de aceite de coco
- 3 gotas de aceite esencial de lavanda
- 2 cucharadas soperas de agua mineral

ELABORACIÓN

- 1] Mezcla todos los ingredientes hasta formar una pasta.
- 2] Aplica directamente sobre la piel, tanto en el rostro como en el cuerpo.
- 3] Puedes conservarlo en la nevera hasta tres días.



Aceite esencial de lavanda. 12 ml

▶ Limpiador facial.
The Beauty kitchen. www.veritas.es

[MAMITABOTANICAL]

Bote sacapuntas

Materials:

- Secador
- Sacapuntas
- Bote de café vacío
- Rotulador permanente
- Cúter
- Vela
- Adhesivo de montaje
- Cinta de pintor
- Paletina
- Pincel fino

Instruccions:

- 1] Empieza retirando la etiqueta del bote de café. Puedes hacerlo sumergiéndolo un rato en agua o calentando el adhesivo con un secador de pelo.
- 2] A continuación, marca el espacio que ocupará el sacapuntas en la tapa, y vacía esa forma con unas cuantas pasadas bien firmes con el cúter. Un truco es ir calentando el filo del cúter con la llama de una vela, para que el plástico se corte con más facilidad.
- 3] Encasta el sacapuntas en el orificio que acabas de crear y repasa los bordes con un poco de adhesivo de montaje para que quede más firme.
- 4] Después, decora el bote de cristal como más te apetezca. Aquí, por ejemplo, lo hemos personalizado con varios tonos de pintura. Primero se reservó una zona con cinta de pintor, para pintar el resto a dos tonos. Y cuando estuvo seco, retiramos la cinta y añadimos unos cuantos trazos en un tercer color con un pincel.
- 5] Listo. Cuando todo esté bien seco, podrás cerrar el bote y reestrenarlo en forma de sacapuntas de diseño.



Cafè soluble. 100 g

▶ Bote sacapuntas. 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 energético con colores de la tierra

[LUNES

COMIDA

[Crema de zanahoria con leche de coco
[Burgers de garbanzo y puerro

CENA

[Ensalada de arroz integral con lombarda, maíz y aceitunas
[Seitán planchado con calabaza asada

[MARTES

COMIDA

[Ensalada de col kale marinada con naranja, espaguetis de mar e higos secos
[Calamares a la andaluza

CENA

[Sopa de miso con noodles
[Tortilla de puerros y espinacas

[MIÉRCOLES

COMIDA

[Fusilli de lentejas con setas de temporada, salsa de tomate y perejil
[Tofu con salsa de zanahoria

CENA

[Ensalada de raíces asadas y garbanzos con vinagreta de cúrcuma
[Rape al vapor con puré de boniato

[JUEVES

COMIDA

[Arroz integral salteado con espinacas y piñones
[Salchichas de pollo con kétchup y chips de lenteja

CENA

[Caldo de pescado con alga nori y fideos finos
[Hamburguesa de polenta con verduras

[VIERNES

COMIDA

[Ensalada de la huerta con granada, queso feta y nueces
[Salmón al horno con tamari y sésamo

CENA

[Zumo de remolacha, manzana y naranja
[Cuscús de trigo sarraceno con boniato

Hamburguesa de polenta y verduras.
La receta en el web veritas.es



Sopa miso con noodles.
La receta en el web veritas.es



[PARA DESAYUNAR:

[Zumo de granada y mandarina
[Muesli malteado con yogur, panela y semillas
[Bebida de mijo con café instantáneo

[A MEDIA MAÑANA O PARA MERENDAR:

[Pan de centeno con crema de almendras y miel
[Manzana golden
[Infusión de jengibre y limón

[CONSEJOS:

[Llena tu despensa con mandarinas, naranjas, calabaza, zanahoria, caqui, boniato, granada, castaña, setas, remolacha, etc. Son vegetales que llevan una gran cantidad de minerales, antioxidantes (vitamina C), antivíricos y betacaroteno, precursor de la vitamina A, o luteína, pigmentos que cuidan la vista y protegen la piel.

[Para conservar bien todos los nutrientes, toma las frutas en crudo y cuece las hortalizas como la calabaza, la zanahoria o el boniato al horno o al vapor, de esta forma conservarás la mayor parte de sus nutrientes. Si además los acompañas con un poco de aceite, los pigmentos antioxidantes se absorben mejor.

[Aprovecha bien los cítricos! En la piel blanca de las naranjas se encuentra el calcio y la hesperidina, un flavonoide antiinflamatorio que regula el colesterol y la presión arterial. Con la cáscara seca de la mandarina ecológica puedes hacer una eficaz infusión digestiva.



¡CELEBRAMOS

17

AÑOS CONTIGO!



OFERTAS

2ª UNIDAD

3X2 -50% DTO.

EN +100 PRODUCTOS
¡Y MUCHOS SORTEOS!

3 fines de semana
en **Mas Salagrós
Ecoresort & Spa**



*por compras superiores a 5€

2 bicis
Orbea Urban

*por compras superiores a 5€



17 compras
de todo un año

GRATIS
con la App!*



*Consulta las bases en www.veritas.es

veritas

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



www.veritas.es