



### ¿QUÉ COMER EN INVIERNO?

- Descubre los alimentos esenciales para combatir el frío y fortalecer el sistema inmunológico.

### RETORNO A LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

- Ideas para recuperar los buenos hábitos alimentarios, después de las fiestas navideñas.

### RUTINA FACIAL EN TRES PASOS

- Limpiar
- Tonificar
- Hidratar y regenerar

EDITORIAL



Silvio Elías  
Cofundador

“Somos el reflejo del mundo. Todas las tendencias actuales en el mundo exterior se encuentran en el mundo de nuestro cuerpo. Si pudiéramos cambiar nosotros mismos, las tendencias en el mundo también cambiarían. Como un hombre cambia su propia naturaleza, también lo hace la actitud del cambio mundial hacia él. Este es el misterio supremo y divino. Es una cosa maravillosa y la fuente de nuestra felicidad. No necesitamos esperar para ver lo que otros hacen.”

De estas palabras de Mahatma Gandhi surge probablemente la mítica cita de “sé el cambio que quieres ver en el mundo”, ya que no consta que jamás la pronunciara así. En cualquier caso, son palabras maravillosas.

En Veritas tenemos un propósito, que es cuidar de tu salud y del planeta para ayudarte a incrementar tu esperanza de vida con la máxima calidad. Para ello, es

necesario que los cambios que deseamos para el mundo empiecen en Veritas. Además, este enero de 2020 nos hacemos mayores de edad, al cumplir 18 años desde nuestra fundación, y por ello nos sentimos más responsables y más comprometidos que nunca. Este año nuevo empieza una nueva etapa en la que vamos a promover y a provocar cambios buenos para todos, y que pronto te detallaremos. Además, estos cambios van a acercar todavía más la alimentación ecológica certificada a todas las familias y a todos los bolsillos. Lo bueno debe ser para todos y para todos los días.

**Alimentación ecológica para todas las personas y para todos los días. Nos lo merecemos.**

Un año más, te quiero dar las gracias por acompañarnos en este viaje hacia un mundo mejor, más justo y más sostenible. ¡Feliz y saludable entrada de año!

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



veritasecologico



shop.veritas.es



@supermercadosveritas



supermercadosveritas

Certified



Corporation

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

Esta revista está fabricada con papel de bosques viejos, que ya no capturan CO<sub>2</sub>, 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.



[4 SALUD.  
Y en invierno...  
¿qué debo comer?  
SOY COMO COMO



[8 CONSEJOSDEXEVI.  
“La fibromialgia se asocia  
a la mala absorción de la fructosa”  
XEVI VERDAGUER



[10 DIVERSIDAD.  
Delicias para untar  
MAI VIVES



[12 ESTILODEVIDA.  
Retorno a la alimentación  
saludable  
ALF MOTA



[14 ENFAMILIA.  
¡Vuelven los virus!  
SOY COMO COMO



[16 BIENESTAR.  
Rutina facial  
en tres pasos  
NURIA FONTOVA



[17 BOTIQUÍN.  
¿Necesitas eliminar toxinas  
tras las fiestas?  
ECORGANIC



[18 ENTREVISTA.  
Jonathan Safran Foer  
ADAM MARTÍN



[20 ANÁLISIS COMPARATIVO.  
Avena: ¿por qué es mejor que  
sea ecológica?  
M. D. RAIGÓN



[23 FONDODOCUMENTAL.  
Los pesticidas alteran  
la microbiota intestinal  
CARLOS DE PRADA



[24 LEERETIQUETAS.  
Quesitos Bioverde



[26 COMPAÑEROSDE VIAJE  
Naturales por elección y  
vocación.  
Maria Diet



[30 NUESTROOBRADOR.  
Este invierno, pan antiguo



[32 SOSTENIBILIDAD.  
Recupera, reutiliza i recicla  
ANNA BADIA



[36 LAB#VERITAS.  
Risones, un plato innovador,  
dinámico y listo en 10 minutos



[37 SOMOSCONSCIENTES.  
Nuestro compromiso  
para 2020



[38 ¡SÁCALEPROVECHO!  
Alcachofas,  
siempre a tu gusto  
ALF MOTA



[40 TÉCNICASDECOCINA.  
Trigo y espelta, dos  
cereales muy versátiles  
MIREIA ANGLADA



[42 DETEMPORADA.  
Risones funghi con  
manzana y tomates secos  
VEGGIEBOOGIE



[44 MENÚS  
Especial plato único  
MIREIA MARÍN



[46 FAST&GOOD.  
Crema de lombarda y chiriwía  
DELICIAS KITCHEN



[47 IMPRESCINDIBLES.  
Los Imprescindibles de invierno



[50 BEAUTYKITCHEN.  
Bálsamo labial  
MAMITABOTANICAL



[51 UPCYCLING.  
Cuaderno de notas  
MARTA SECOND



Ramen de maitake, espinacas y huevo. [veritas.es](http://veritas.es)



# Y en invierno... ¿qué debo comer?

*Durante la estación más cruda del año es vital orientar la alimentación diaria a buscar fuentes de calor para combatir el frío y, a la vez, fortalecer el sistema inmunológico.*

**LA VITAMINA A PROTEGE E INCREMENTA LA RESISTENCIA DE LAS MUCOSAS ANTE LAS INFECCIONES.**



Sopa de remolacha estilo thai. [veritas.es](http://veritas.es)

**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](http://www.liquats.com)

Los cambios térmicos bruscos, tan típicos de esta época, hacen que el cuerpo se enfríe y si tu sistema inmunológico no está fortalecido y equilibrado, es muy probable que contraigas un resfriado que te acompañará a lo largo del invierno. Para obtener los nutrientes que necesitas, y asegurar la ingesta de las vitaminas que te ayudarán a reforzar tus defensas, es importante que revises tu dieta.

## VITAMINA A

Protege e incrementa la resistencia de las mucosas ante las infecciones. Al ser termosensible y liposoluble, si quieres absorberla correctamente, debes cocerla poco y acompañarla de un poco de aceite o grasa saludable.

**[Se encuentra en:** frutas y verduras de color naranja (zanahoria, boniato, calabaza), espinacas, berros, pimiento rojo.

## VITAMINA C

Participa en la formación de anticuerpos, descongiona, activa las defensas, es antioxidante y regenera otros antioxidantes, como las vitaminas E y A.

**[Se encuentra en:** arándanos, pimiento crudo, crucíferas, berros, cítricos.

## VITAMINA D

Ayuda a mantener los huesos saludables y modula el sistema inmunitario, facilitando que la respuesta inmunitaria no sea ni exagerada ni deficiente. Es liposoluble, por lo que debe consumirse junto con grasas saludables. También se obtiene directamente de la luz solar a través de la piel, razón por la que hay que tomar el sol un mínimo de 20 minutos al día.

**[Se encuentra en:** yema de huevo, pescado azul pequeño, champiñones.

## VITAMINA E

Estimula la formación de anticuerpos y es necesaria para que los glóbulos blancos funcionen correctamente. También es liposoluble.

**[Se encuentra en:** aceites vegetales vírgenes, frutos secos (almendras, avellanas) y semillas.

## VITAMINA B5

Interviene en la síntesis de anticuerpos.

**[Se encuentra en:** jalea real (contiene diez veces la cantidad diaria recomendada), champiñones, huevo, salmón.

## COCCIONES LARGAS A FUEGO LENTO

Haz caso al sentido común y evita las bebidas y alimentos fríos y también las ensaladas, que al ser alimentos crudos enfrían el cuerpo. Como alternativa, apuesta por ensaladas tibias o verduras salteadas. Asimismo, elige cocciones lentas y largas (guisos, caldos), que nutren y aportan calor interno. Otras opciones para calentar el organismo son el trigo sarraceno y la avena. Por ejemplo, el agua de avena es un gran remineralizante y una buena aliada para recuperar el tono físico y anímico.

## COLORES Y SABORES TAMBIÉN SON IMPORTANTES

Según la medicina tradicional china, en invierno hay que escoger alimentos de color oscuro (sésamo negro, castañas, moras, arándanos, judías azuki) y sabor salado (pescado, algas). A la vez, aconseja consumir raíces o tubérculos (rabo negro, chiriña, remolacha, zanahoria) porque aportan la energía que han acumulado, y alimentos ligeramente picantes y especias, que ayudan a movilizar la energía hacia las extremidades y así evitar la sensación de frío en las mismas.

**[soycomocomo.es]**



- 1] Champiñón Portobello
- 2] Avellana natural. Biocomercio
- 3] Jalea real. Mielar.
- 4] Azuki. El Granero.
- 5] Semillas de lino trituradas. El Granero
- 6] Salmón. Skandia.
- 7] Copos de avena. Biocop

# El caldo natural y ecológico

La familia de caldos Aneto ecológicos crece con dos nuevos caldos naturales elaborados con las verduras más frescas de cultivo ecológico y el mejor pollo procedente de ganadería ecológica. Son ideales para preparar deliciosas sopas de pasta, arroces, menestras, guisos... y también para tomar solos o con unos daditos de pan tostado. Todos los caldos Aneto se elaboran únicamente con ingredientes frescos, naturales y ecológicos. Aneto 100% Natural cocina sin concentrados, deshidratados y sin aromas ni aditivos añadidos, igual como lo harías tú en casa.

## NUEVO CALDO ECOLÓGICO DE POLLO SUAVE ANETO 100% NATURAL

Preparado solo con auténticos ingredientes frescos, naturales y ecológicos: ¼ de pollo fresco de corral, ½ cebolla, 1 zanahoria, ¼ de patata, ¼ de puerro, aceite de oliva virgen extra y un poco de alga wakame.

## NUEVO CALDO ECOLÓGICO DE VERDURAS SUAVE ANETO 100% NATURAL

Cocinado únicamente con ingredientes frescos, naturales y ecológicos de verdad: agua, cebolla, zanahoria, puerro, patata, aceite de oliva virgen extra y una pizca de alga wakame.

## SOPA MINISTRONE CON JUDÍAS VERDES, CALABACÍN Y PATATAS

Una receta ideal para toda la familia, en especial para los más pequeños y aquellos adultos que no toman sal. Está libre de lactosa, gluten y huevo, y no contiene ni concentrados, ni deshidratados, ni aromas, ni aditivos añadidos.

Ingredientes:

- 350 g de judías verdes planas
- 3 patatas
- 1 calabacín
- 1 puerro pequeño
- 1 L de caldo ecológico de verduras suaves sin sal añadida
- Aceite de oliva virgen extra

Elaboración:

- 1] Pela las patatas y trocéalas en dados muy pequeños. Reserva.
- 2] Lava las judías y los calabacines, haz a las primeras un corte en el medio y a lo largo y lamina el calabacín. A continuación, corta ambas verduras a dados pequeños. Reserva.
- 3] Limpia el puerro, córtalo muy fino y rehógalo en una cacerola con una cucharada de aceite de oliva.
- 4] Incorpora las verduras, remueve unos minutos y añade un litro de caldo ecológico de verduras suave sin sal añadida.
- 5] Antes de que rompa a hervir, baja el fuego hasta que las verduras estén cocidas, más al dente que demasiado pasadas.



## “La fibromialgia se asocia a la mala absorción de la fructosa”

*Los últimos estudios demuestran que un elevado porcentaje de casos de fibromialgia están relacionados con la intolerancia a la fructosa. Por tanto, revisar la dieta puede ser una gran ayuda para frenar los síntomas de la enfermedad.*

Paté de tomate seco y nueces. [veritas.es](http://veritas.es)



De clara predominancia entre las mujeres, apenas un 2-3% de la población mundial sufre fibromialgia, pero la intensidad de sus síntomas disminuye mucho la calidad de vida de quien la padece. Aunque esos síntomas son muy variados, recientes investigaciones han visto que

tienen un denominador común: los bajos niveles de serotonina, un hecho que descarta la idea que la fibromialgia es una dolencia crónica. Asimismo, se sabe que no hay un único origen, por lo que no existe un tratamiento que sirva para todos los afectados por igual.

### ¿CUÁLES SON LOS PRINCIPALES SÍNTOMAS?

Las manifestaciones más comunes incluyen dolor generalizado y sensibilidad muy elevada ante un estímulo doloroso, rigidez, falta de concentración, fatiga crónica, cambios anímicos, de-

presión, ansiedad, insomnio, colon irritable, gases, hinchazón abdominal, calambres en las piernas, migraña, palpitaciones y espasmos musculares.

### HAY QUE ESCUCHAR AL INTESTINO

Muchos pacientes empeoran de los dolores tras desayunar fruta, mermelada, cereales de trigo o pan de centeno, lo que indica que la fructosa está involucrada como factor desencadenante. Igualmente, es conocido que una mala absorción de la fructosa y el sorbitol pueden provocar problemas en la síntesis del triptófano a nivel intestinal, el aminoácido esencial imprescindible para poder fabricar serotonina. A la vez, una carencia de serotonina y otros metabolitos derivados del triptófano condicionan consecuentemente problemas digestivos, cambios anímicos, depresión, ansiedad, insomnio... Existen distintas hipótesis de tratamiento, farmacológicas o naturales, pero a día de hoy parece ser que lo más beneficioso es la práctica de ejercicio físico, junto con la recuperación del sistema gastrointestinal: el encargado de fabricar el 90% de la serotonina del organismo. Ha llegado la hora de escuchar al intestino y personalizar la solución.

### ALIMENTOS A EVITAR

Una dieta baja en fructosa puede cambiar para bien la vida de quienes padecen fibromialgia, siempre que vaya acompañada de un aporte suficiente de triptófano, que se encuentra en la carne, los huevos, el pescado, el arroz, las patatas, las nueces y el chocolate negro. Veamos ahora qué grupos de alimentos se deben rechazar:

**[Aspartamo (E-951)].** Un edulcorante artificial escondido en chicles y bebidas gaseosas sin azúcar, zumos de frutas, yogures light e incluso en suplementos alimenticios o medicamentos.

**[Glutamato (E-621 o GMS)].** Este aminoácido se encuentra en muchos procesados: aceitunas rellenas, patatas de bolsa, bocas de mar, jamón york, sopas...

**[Sacarosa].** Comúnmente conocida como azúcar de mesa.

[XEVI VERDAGUER. PSICONEUROINMUNÓLOGO. [www.xeviverdaguer.com](http://www.xeviverdaguer.com)]

## Pruebe el Sirope de Savia

El mejor aliado para su próximo ayuno

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

**NO CONTIENE ACEITE DE PALMA**

Sin conservantes  
Ni colorantes



el único • el auténtico • el original

**EVICRO**  
MADAL BAL

93 6657 6 06 • [infoevi@evicro.net](mailto:infoevi@evicro.net) • [www.evicro.net](http://www.evicro.net)

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



[1]



[2]



[3]

- 1] Arroz largo. Ecobasics.
- 2] Nuez en grano. Natura.
- 3] Bistec ternera. Roia.



[4]

- 4] Huevos Ecoparadis.

# Delicias para untar

*Ya sean de cacao, algarroba, frutos secos, sésamo... las cremas para untar ecológicas son una gran alternativa para desayunos, meriendas, aperitivos o cenas informales, gracias a su textura untuosa, sabor intenso y aporte de nutrientes.*

Hummus de alubias y crema de cacahuete. [veritas.es](http://veritas.es)



Tanto para preparar un sándwich en pocos minutos, como para potenciar el sabor de una receta o hacer un postre, las cremas para untar te facilitan el trabajo en la cocina. ¡Elige tus favoritas!

## CREMAS DE CACAO

Las ecológicas se distinguen de las no ecológicas por la mejor calidad de los azúcares y el uso de aceites vegetales (oliva, girasol) en lugar

de grasas hidrogenadas. Además, el cacao utilizado posee la certificación UTZ (que reconoce la producción agrícola sostenible y mejores oportunidades para los agricultores, sus familias y el planeta). El resultado son cremas auténticas que van desde las clásicas (cacao, cacao con avellanas, cacao dúo con leche...) hasta las de sabores más nuevos, como las de cacao con naranja o menta.

**[Crema de cacao con avellanas.** Poseen un elevado porcentaje de fruto seco: un 15% frente al 4% de algunas no ecológicas.

**[Crema de cacao enriquecida con pasta de sésamo.** La intensidad de su sabor viene dada por el sésamo y no por aromas artificiales.

**[Crema de chocolate blanco con un toque de coco.** Una exquisitez apta para veganos y celíacos.

## CREMAS DE ALGARROBA

Perteneciente a la familia de las leguminosas, la algarroba es una vaina de color marrón oscuro y dulce que se tuesta y tritura para obtener la harina de algarroba. Es rica en minerales (hierro, calcio), apenas aporta grasas y proporciona energía saludable sin los efectos estimulantes de la teobromina del cacao. La mayoría de cremas de algarroba ecológicas están endulzadas con jarabe de maíz, azúcar integral o azúcar de flor de coco.

**[Crema de algarroba blanca y negra.** La leche es sustituida por ingredientes vegetales, como la harina de altramuza.

**[Crema de algarroba con avellanas.** La alternativa perfecta para aquellos que añoran la tradicional crema de cacao con avellanas.

## CREMAS DE FRUTOS SECOS

Extraordinariamente nutritivas, puedes usarlas para preparar una bebida refrescante, enriquecer un yogur o elaborar salsas variadas.

**[Crema de almendra.** Es muy rica en calcio y una opción excelente para quienes no toman lácteos.

**[Crema de avellana.** Ayuda a regular los niveles de azúcar en sangre, por lo que es una gran opción para controlar el consumo de dulces.

**[Crema de cacahuete.** Al ser rica en proteína, resulta muy saciante y es perfecta para dietas veganas, vegetarianas y bajas en carbohidratos.

**[Crema de anacardo.** Rica en minerales (fósforo y magnesio) y triptófano, mitiga la fatiga y es muy energética.

## PASTAS DE SÉSAMO

El tahín es una pasta a base de semillas de sésamo molidas muy popular en la cocina de Oriente Medio (hummus, baba ganoush) que es ideal para preparar salsas tipo vinagreta, mezclándolo con salsa de soja y limón o vinagre.

**[Tahín blanco.** Se elabora a partir de semillas de sésamo crudas sin piel y tiene propiedades antioxidantes.

**[Tahín integral natural y tahín integral con sal.** De sabor intenso, se hacen con semillas de sésamo enteras y tostadas y resultan muy digestivos.

**[Tahín negro.** Está hecho a partir de semillas sin prelimpiar y contiene un 65% más de calcio que el blanco.

## CREMA DE COCO

De textura muy untuosa, se elabora con cocos frescos y a una temperatura de procesamiento inferior a 38 °C.

## GHEE

Es la mantequilla tradicional que se ha aclarado, un proceso que elimina los sólidos de la leche (caseína, lactosa y agua), por lo que es adecuada cuando hay alergias o sensibilidades a dichos componentes lácteos.

[MAI VIVES. CONSULTORA DE NUTRICIÓN Y SALUD]



- 1] Crema de cacao y avellanas. Veritas
- 2] Crema de cacao y naranja. Biobética
- 3] Crema de chocolate negro. La Vida Vegan
- 4] Crema de algarroba. Molen Aartje
- 5] Tahín. Lima
- 6] Crema de cacahuete. Veritas
- 7] Crema de anacardo. Granovita
- 8] Mantequilla clarificada. Vegetalia

# Retorno a la alimentación saludable

*Durante las fiestas navideñas se suele abusar de productos refinados y procesados que, además de saturar el organismo, crean adicción, engordan y hacen perder el centro. Es el momento de recuperar los buenos hábitos alimenticios y aprender a comer con conciencia.*



- 1] Alga nori. Porto Muiños
- 2] Concentrado de manzana. Cal Valls
- 3] Salsa de soja tamari. Terra Sana



En un primer momento puede ser agradable la sensación de comer un dulce o cualquier elaboración con harina blanca refinada, pero todo lo que sube tiene que bajar. Por eso, cuando se eliminan los refinados y los procesados de la dieta suele aparecer una sensación de apatía, frustración, irritabilidad y hasta insegu-

ridad. Tratar de superar el bache con un bombón o un trozo de turrón solo lo empeorará, ya que pronto volverás a tener un pico de azúcar que desencadenará una dinámica de desgaste emocional y físico: la falsa y rápida sensación de satisfacción y energía dará paso al cansancio, la desgana, la frustración y la culpabilidad.

## CALDOS QUE RECONFORTAN

Para romper ese ciclo debes volver a una alimentación saludable y hacer ejercicio de forma regular. Por ejemplo, empieza preparando un buen caldo de verduras ecológicas que crecen cerca de la tierra: calabaza, cebolla, repollo, zanahoria, chirivía... Toma una taza entre tres y cinco veces al día, antes de comer y tibio, y siempre que tengas la tentación de comer un bombón. El sabor dulce natural del caldo nutre el elemento tierra (estómago, bazo y páncreas), que se ha visto dañado por el exceso de azúcares y harinas refinadas.

## AÑADE ALGAS A TUS PLATOS

Las algas son grandes aliadas en la depuración del organismo de toxinas y es aconsejable incorporarlas más a menudo a tus platos, ya que aportan minerales de forma equilibrada. Un hecho especialmente recomendable en esta época porque el azúcar y las harinas refinadas, más allá de desorientar y engordar, también roban minerales. Prepara un condimento de alga nori con dos o tres cucharadas de copos de nori hidratados con

un poco de agua y unas gotas de sirope concentrado de manzana. Cuece dicha mezcla en un pequeño cazo hasta que el alga quede pastosa y añade en el último momento unas gotas de tamari y una cucharada sopera de zumo de jengibre fresco. En el contexto de una alimentación equilibrada, este condimento ayuda a eliminar las grasas acumuladas a causa del exceso de refinados, purifica la sangre y optimiza la digestión.

## MASTICA CADA BOCADO

Come con conciencia plena y olvídate de contar calorías. Comer no tiene que ser una lucha y hay que evitar las obsesiones y la culpa. Aprende y dedica tu mente a escuchar lo que realmente necesitas, y te mereces, en todo momento. Siéntate siempre para comer, aunque solo sea una almendra (sin mirar la televisión ni el móvil ni el ordenador), y mastica todos y cada uno de los bocados conscientemente.

[ALF MOTA. CUINER I PROFESSOR DE CUINA SALUDABLE I TERAPÈUTICA]

### NUEVAS BEBIDAS ECOLÓGICAS VEGANAS Y SIN GLUTEN

BEBIDA DE ARROZ, COCO Y CÚRCUMA

500 ml

BEBIDA DE ARROZ, COCO Y TÉ MATCHA

500 ml

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

BEBIDA DE ARROZ Y ALGARROBA

1 L

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



# ¡Vuelven los virus!

*Las consultas de los pediatras están llenas de niños con dolor de garganta, tos y malestar general. La mayoría de especialistas coinciden en recomendar la toma de abundantes líquidos y, sobre todo, de infusiones.*

Parainfluenza. Así se llama el virus respiratorio que, desde mediados de septiembre, es el responsable de provocar laringitis a los más pequeños, y también bronquitis en caso de haber predisposición. Lo confirma Álvaro Díaz, vocal de la Sociedad Catalana de Pediatría, quien además explica que “se trata de un virus benigno, pero que es el causante de que los niños respiren con dificultad porque inflama las cuerdas vo-

cales, principalmente por las noches, hacia las dos de la madrugada, cuando se despiertan con mucha tos, porque cuesta que les entre aire”.

Para que puedan respirar bien, en especial si son muy pequeños, el consejo es que respiren aire frío. ¿Cuántas veces los hemos llevado a urgencias y cuando llegamos ya se encuentran mejor? “Es justamente porque han respirado aire

frío por el camino”, explica Díaz y aconseja que si no se quiere salir a la calle existe la opción de abrir la ventana o, incluso, “inhalar el aire frío del congelador”.

**LA MÉDICA NATURISTA CONXITA MIR TAMBIÉN ES PARTIDARIA DE RECURRIR A LA HOMEOPATÍA PARA TRATAR A LOS NIÑOS QUE LLENAN SU CONSULTA, MÁXIME SI SON MUY PEQUEÑOS.**

## INFUSIONES CURATIVAS

Las recomendaciones de Gemma Baulies, pediatra, homeópata y médica naturista, para curar el

virus incluyen reposo y beber regularmente infusiones de tomillo y flores de saúco, ya que “va muy bien aumentar la ingesta de líquidos”. Si tu hijo tiene dos años o más, las infusiones pueden ser con miel, aunque es un alimento controvertido porque “hay países que la recomiendan a partir de un año, y aquí, en general, se aconseja a partir de los dos”. Igualmente, siempre receta equinácea, porque acorta la duración del resfriado y, al mismo tiempo, aumenta las defensas. Se puede tomar en gotas o comprimidos.

## HOMEOPATÍA Y ACEITES ESENCIALES

Según sean los síntomas, Baulies también prescribe curas de homeopatía: “Por ejemplo, si el niño se queja de dolor en los huesos, como pinchazos, árnica; y si hay dolor y enrojecimiento de garganta, bella-

dona”. En todo caso, pasados tres o cuatro días el virus debe desaparecer.

La médica naturista Conxita Mir también es partidaria de recurrir a la homeopatía para tratar a los niños que llenan su consulta, máxime si son muy pequeños. Cuando son más mayores y la homeopatía no ha frenado el virus, Mir hace fórmulas de aceites esenciales, como una base de orégano y eucaliptos, que receta junto con un probiótico hecho con zinc y propóleos.

## TRATAMIENTOS PREVENTIVOS

Pensando en el resto del invierno, Mir concluye el tratamiento con una prevención e indica la toma de 10 gránulos de Anas Barbarie 200k una vez por semana como antivírico durante la época de frío. Y para prevenir la gripe: probióticos y vitamina C con zinc y propóleos.

[soycomocomo.es]



- [1] [2] [3] [4] [5] [6]



- 1] Extracto de propóleo. Soria Natural
- 2] Infusión de tomillo. Artemis
- 3] Cápsulas de Vitamina C i-complex. Ecorganic
- 4] Gárgala de equinácea. Sakai
- 5] Aceite de árnica. Mon
- 6] Aceite esencial de eucalipto. El Granero

## MENOS AZÚCAR – TODO EL SABOR KRUNCHY!

El crujiente y dulce sabor de los deliciosos copos de cereales. Ese delicioso olor a caramelo, ¡mmm, qué maravilla! Lo mejor de todo: tu Krunchy favorito ahora con menos azúcar. Pruébalo: KRUNCHY JOY.

\* Mín. un 30% menos de azúcar que otros mueslis crujientes.



WWW.BARNHOUSE.DE



# Rutina facial en tres pasos

El cuidado facial diario es un gesto muy beneficioso, tanto a nivel externo como interno. Aprovecha esos minutos para desconectar y mimar tu piel con cosméticos ecológicos, libres de químicos y elaborados únicamente con ingredientes naturales.

Mantener una rutina de belleza diaria es el arma más efectiva para frenar el envejecimiento. No solo por los evidentes beneficios externos, sino también porque dedicar un tiempo a mimar el rostro propicia que conectes con tu interior y te relajes disfrutando del bienestar que proporciona esa interiorización.

Para asegurar una óptima salud cutánea elige cosméticos ecológicos a base de aceites vegetales, aceites esenciales y extractos de plantas naturales, que nutren y protegen la dermis de forma eficaz y duradera. A la vez, están totalmente libres de colorantes y aromas sintéticos, parabenos y sustancias de origen petroquímico, como parafinas y siliconas.

## 1. LIMPIAR

Hay que limpiar la tez dos veces al día: por la noche, para eliminar impurezas y maquillaje y, al levantarte, con objeto de retirar la grasa segregada al dormir. Agua micelar, leche limpiadora, toallitas desmaquillantes... Elige el producto que más te encaje en función de tu tipo de cutis y preferencias, sin olvidar un cosmético específico para desmaquillar los ojos.

## 2. TONIFICAR

Un paso fundamental que prepara la piel para recibir el tratamiento posterior y cierra el poro. Escoge un tónico natural sin sustancias químicas noci-

vas, que esté formulado a base de extractos o hidrolatos (aguas florales que se obtienen de diferentes partes de la planta), aplícalo en suaves toques y deja absorber.

## 3. HIDRATAR Y REGENERAR

Durante el día, la tez precisa humedad para mantener la elasticidad y su efecto barrera. Es el momento de elegir ingredientes hidratantes y antioxidantes, como manteca de karité, extracto de amapola o aceite de argán. Este último es una solución de belleza todo en uno, ya que su capacidad de hidratar y nutrir (debido a su elevado contenido en vitamina E) lo convierten en el activo antienvjecimiento por excelencia. Y además es el mejor contorno de ojos.

Al dormir, las necesidades cambian a causa de la renovación celular nocturna y el cutis reclama componentes ricos en lípidos con capacidad regeneradora: caléndula, aloe vera, aceite de rosa mosqueta... Al ser muy rico en ácidos grasos esenciales, el aceite de rosa mosqueta es altamente regenerador y ayuda a reconstruir el colágeno original de la piel.

## DOS VECES POR SEMANA, TOCA UNA MASCARILLA

Una o dos veces a la semana aplicate una mascarilla según tus necesidades. La de aloe vera y salvia hidrata y purifica, aportando luminosidad y frescura; mientras que la de arcilla verde es antiséptica, remineralizadora, antiinflamatoria y posee los minerales y oligoelementos necesarios para el buen estado de la piel.

[NURIA FONTOVA. PERIODISTA ESPECIALIZADA EN BELLEZA Y SALUD]

[1]



[2]



[3]



[4]



[5]



- 1] Agua micelar de argán. SoBio
- 2] Manteca de karité. Mon
- 3] Arcilla verde. Cattier
- 4] Leche limpiadora. Borlind
- 5] Gel de aloe vera. Aloe Pura

# ¿Necesitas eliminar toxinas tras las fiestas?

A menudo las fiestas navideñas traen consigo excesos de comida y bebida y, cuando terminan, toca poner orden en los hábitos del día a día. El primer paso, y fundamental, es detoxificar el organismo.



## CHLORELLA

Esta alga microscópica de agua dulce ayuda a depurar el organismo y es la mayor fuente de clorofila que se pueda encontrar en un vegetal. Contiene una gran concentración y variedad de nutrientes esenciales, especialmente proteínas, vitaminas y minerales.



## ESPIRULINA

Muy rica en hierro y otros muchos micronutrientes y aminoácidos, la espirulina es altamente depurativa y un potente multivitamínico natural. Si vas a ponerte a dieta, es necesario ingerir todos los micronutrientes necesarios y tanto la espirulina como la chlorella pueden ayudarte a conseguirlo.



## CARDO MARIANO

El alcohol es el nutriente más calórico de todos y puede irritar la mucosa gástrica (dando lugar al ardor de estómago), a la vez que sobrecarga de trabajo al hígado. El cardo mariano te ayuda a proteger dicho órgano, a mejorar su función para facilitar la digestión de sustancias grasas y, gracias a la silimarina, contribuye a eliminar las toxinas acumuladas.

MÁS DE 150 SUPLEMENTOS en [shop.veritas.es](http://shop.veritas.es)

[1]



[2]



[3]



- 1] Cápsulas de Cardo Mariano. Ecorganic
- 2] Comprimidos de Espirulina. Ecorganic
- 3] Comprimidos de Chlorella. Ecorganic

## “Para mejorar la crisis climática tenemos que reducir drásticamente el consumo de carne”

[Jonathan Safran Foer, escritor



El escritor norteamericano Jonathan Safran Foer explica qué cambios sencillos podemos hacer como individuos para contribuir a mejorar la crisis climática. Su último libro es *Podemos salvar el mundo antes de cenar* (Seix Barral).

EN TÉRMINOS DE CRISIS CLIMÁTICA, LO QUE TENÍA QUE PASAR A LARGO PLAZO AHORA YA ESTÁ PASANDO A CORTO PLAZO.

Nos parece que el cambio climático pasa en lugares remotos, y sentimos que las soluciones también están muy lejos, cuando de hecho lo tenemos encima, está pasando ahora. A través de sus acciones, los individuos pueden facilitar un cambio sistémico que puede hacer que sea más fácil que se comporten de manera diferente.

UNA DE LAS COSAS QUE EXPLICAS EN EL LIBRO ES QUE NO PODEMOS ENTENDER QUÉ ESTÁ PASANDO Y QUE ESTA ES UNA DE LAS COSAS QUE HACE DIFÍCIL HACER CAMBIOS.

Sí, uso la palabra “creer”. Explico una historia de 1942, cuando Jan Karsky, un miembro de la resistencia polaca, llegó a Washington con pruebas irrefutables del exterminio judío. Mantuvo una reunión con un juez del Tribunal Supremo llamado Felix Frankfurter, considerado uno de los norteamericanos más inteligentes que jamás hayan vivido y que era judío. Karsky le puso toda la evidencia enfrente y Frankfurter lo escuchó, le hizo unas cuantas preguntas y después le dijo: “Te tengo que decir que no me puedo creer lo que me estás explicando”. Un colega de Karsky le

dijo: ¿Cómo es posible que no te creas que te está diciendo la verdad?”. Y Frankfurter contestó: “No he dicho que él esté mintiendo, he dicho que yo soy incapaz de creerlo, mi cerebro, mi corazón, están hechos de una manera que simplemente no me lo permiten”. Muchos de nosotros, yo mismo, nos encontramos en la misma situación con el cambio climático. Está claro que acepto lo que dicen los científicos, está claro que no pienso que estén mintiendo; pero nuestros corazones y nuestras mentes han sido hechos de una manera que no nos permiten que nos lo creamos, porque si nos lo creyéramos nuestras conciencias serían sacudidas de manera dramática y viviríamos de una forma muy diferente.

¿PUEDE SER QUE SEA POR ESO QUE NO QUEREMOS CREER, PORQUE LOS CAMBIOS SON DEMASIADO GRANDES COMO PARA PODERLOS ENCAJAR?

Pero es que no lo tenemos que cambiar todo. Tenemos que reducir nuestras emisiones de carbono aproximadamente un 60% en diez años; parece mucho, pero imagínate que lo desglosamos: tenemos que reducir las emisiones un 6% cada año. O comer un 6% menos de carne. O coger un 6% menos de aviones. Nos tenemos que reorientar lejos de una cultura de consumo exacerbado.

¿CUÁLES SON LOS CUATRO CAMBIOS QUE PODEMOS HACER PARA MODIFICAR DE MANERA IMPORTANTE LO QUE ESTÁ PASANDO?

Hay cuatro cosas que podemos hacer que importan mucho más que el resto: coger menos aviones, conducir menos, tener menos hijos y comer menos productos de origen animal. Las tres primeras pueden ser complicadas, pero la comida es una elección sin limitaciones: tienes mucha libertad a la hora de decidir qué comerás. Además, comer es la única de las cuatro acciones que tiene consecuencias directas sobre las emisiones de metano y óxido de nitrógeno, dos de los gases que más contribuyen al efecto invernadero.

SI DECIMOS A LA GENTE QUE TIENE QUE COMER MENOS CARNE, TODO EL MUNDO SE PREGUNTA: “¿Y QUÉ COMO, SI NO?”

Nadie dice que no puedas comer carne, lo que se dice es que tienes que reducir drásticamente su consumo. Hay muchas maneras de hacerlo: puedes comer en una sola comida al día, puedes comer cada tres días, o puedes comer siempre, pero en cantidades pequeñas, como hacían nuestros abuelos, utilizándola como guarnición que acompaña otros alimentos, como verduras, legumbres o cereales.

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



# LRA

Levadura Roja de Arroz

## Contigo en la lucha contra el colesterol



Con Coenzima Q10

Libre de citrulina

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

# Avena: ¿por qué es mejor que sea ecológica?

*Muy completa a nivel nutricional, cuando la avena es de cultivo ecológico se incrementan notablemente los valores de proteína, fibra, ácidos grasos esenciales y sustancias antioxidantes.*



Cereal imprescindible en la dieta mediterránea, la avena contiene una completísima combinación de nutrientes, que aumentan cuando su origen es ecológico, ya que este tipo de cultivo posibilita que tenga un menor contenido en agua y una fracción superior de materia seca,

que es donde se acumulan la mayoría de los nutrientes. Por tanto: a más materia seca, más riqueza nutricional, siendo el valor de materia seca de la avena ecológica de 91.03 g por cada 100 g, frente a los 90.41 g que posee el cereal no ecológico (figura 1).

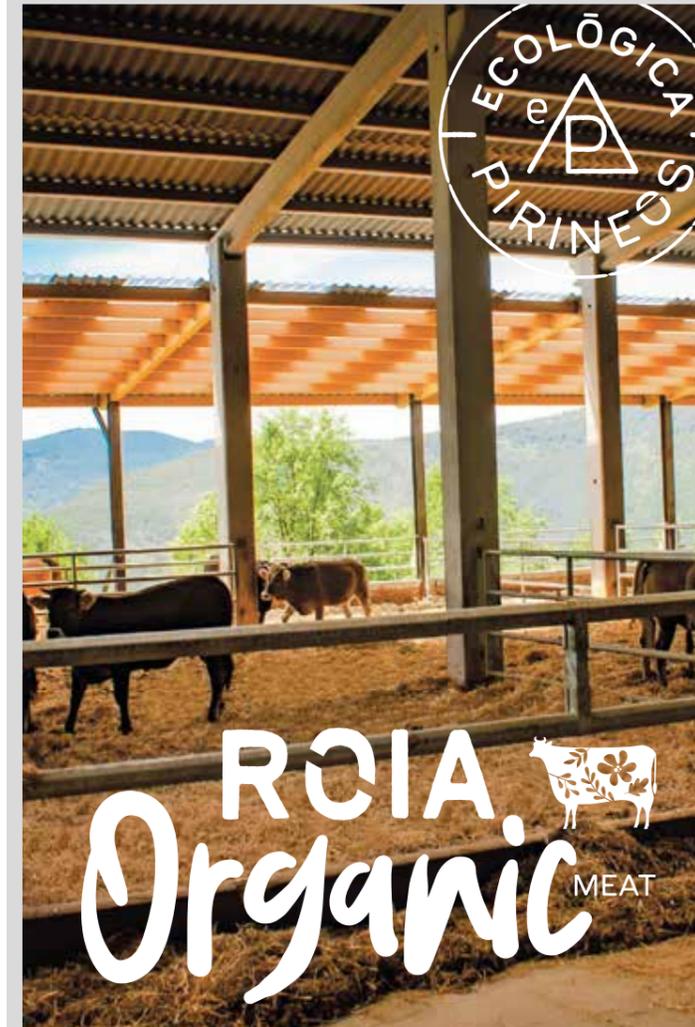
Figura 1. Distribución porcentual de la materia seca y contenido en humedad en la avena ecológica y no ecológica.



## CONTIENE UN 42% MÁS DE FIBRA

La avena es muy rica en fibra, que en gran parte es fibra soluble del tipo de  $\beta$ -glucanos, que se relaciona con la reducción del colesterol y un riesgo inferior de desarrollar enfermedades cardiovasculares. Mientras que 100 g de avena ecológica proporcionan 10.37 g de fibra, la misma cantidad de avena no ecológica aporta 6.02 g de fibra. Es decir, que la primera contiene aproximadamente un 42% más de fibra (figura 2).

Existen estudios que afirman que un consumo de hasta 21 g de fibra al día reduce hasta un 10% la



**ROIA**   
**Organic** MEAT

Lo tiene todo, no lleva nada  
 Productos con compromiso



posibilidad de tener problemas de corazón, un porcentaje que aumenta si es fibra soluble. Así, una ingesta aproximada de 200 g de avena ecológica e integral ayuda a prevenir y disminuir las afecciones cardiovasculares, pero si es de producción no ecológica, hay que tomar 350 g para lograr el mismo efecto protector.

**POSEE UN 30% MÁS DE ÁCIDOS GRASOS ESENCIALES**

Al compararla con otros cereales, la avena presenta una mayor proporción de grasa vegetal y una gran cantidad de ácidos grasos

esenciales. Gracias a ello, ayuda a regular la temperatura corporal, a envolver y proteger órganos vitales como el corazón y los riñones, y a facilitar la absorción de las vitaminas liposolubles.

Cuando se analizan los niveles de ácidos grasos saturados, monoinsaturados y poliinsaturados observamos que en el caso de la ecológica el 28.295% son grasas saturadas, el 43.234% ácidos grasos monoinsaturados y el 26.51% ácidos grasos poliinsaturados y esenciales (que únicamente se pueden conseguir a través de la alimentación y tienen funciones específicas en el organismo). En cambio, el cereal no ecológico po-

see un 38.886% de ácidos grasos saturados, un 40.371% de monoinsaturados y solo un 18.486% de ácidos grasos poliinsaturados. Unos resultados que ponen de manifiesto que la avena de producción ecológica es capaz de sintetizar un 30.3% más de ácidos grasos esenciales (tabla 1).

**APORTA PROTEÍNAS DE CALIDAD**

Estamos ante el cereal que más aminoácidos esenciales contiene, sobre todo en las fracciones de lisina, y al analizar los niveles de proteína vemos que son superiores en la avena ecológica (figura 3).

Figura 2. Niveles de fibra (%) de producción ecológica y no ecológica.

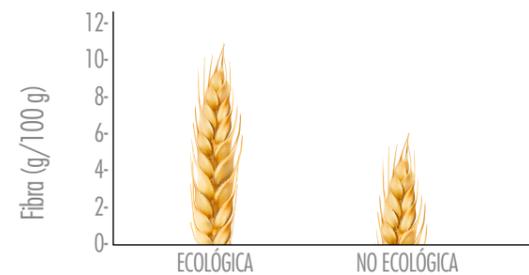


Figura 3. Niveles de proteína (%) de producción ecológica y no ecológica.

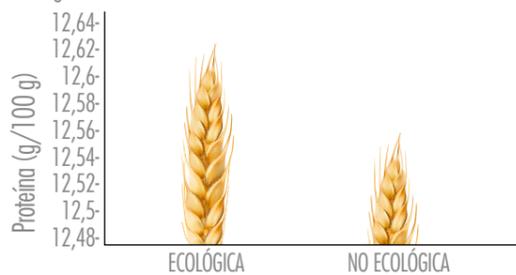


Tabla 1. Composición en ácidos grasos de la avena ecológica y no ecológica

Ácido graso (%)		Avena ecológica	Avena no ecológica
Mirístico	Saturados	1.001	1.918
Palmitico		20.445	24.309
Palmitoleico		1.411	2.775
Esteárico		5.438	9.884
Oleico	Monoinsaturado	43.234	40.371
Linoleico	Poliinsaturados	25.769	17.891

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

**MÁS INFORMACIÓN**

- [Braaten, J.T.; Wood, P.J.; Scott, F.W.; Wolynetz, M.S.; Lowe, M.K.; Bradley-White, P.; Collins, M.W. 1994. Oat beta-glucan reduces blood cholesterol concentration in hypercholesterolemic subjects. European Journal of Clinical Nutrition, 48: 465-474.
- [Butt, M.S.; Tahir-Nadeem, M.; Khan, M. K. I.; Shabir, R. 2008. Oat: unique among the cereals. European Journal of Nutrition, 47 (2): 68-79.
- [Dimberg, L.H.; Gissén, C.; Nilsson, J. 2005. Phenolic compounds in oat grains (Avena sativa L.) grown in conventional and organic systems. Journal of the Human Environment, 34(4): 331-337.
- [Raigón, M.D. 2007. Los alimentos ecológicos: Calidad y salud. Ed. SEAE/Junta de Andalucía. 192 pp.

Los pesticidas alteran la microbiota intestinal

La exposición alimentaria continuada al pesticida clorpirifós, aunque sea a niveles bajos, está relacionada con una alteración de la microbiota intestinal y puede propiciar diferentes enfermedades, como inflamación intestinal, fatiga crónica, obesidad, cáncer, alergias...



Los autores de un estudio de la Universidad de Picardía Julio Verne (Francia, 2013) partieron del hecho de que el impacto del insecticida clorpirifós sobre el sistema digestivo de los mamíferos había sido pobremente descrito. Por ello, en su investigación pretendían evaluar el efecto de una exposición crónica a bajas dosis de este pesticida sobre la composición de la microbiota intestinal en un simulador del ecosistema microbiano intestinal humano y en ratas. El simulador tenía seis recipientes reactivos (desde el estómago al colon) en los que se iban viendo los efectos del pesticida, a una dosis de 1 mg/kg diario, sobre los microorganismos intestinales humanos allí depositados. Se evaluó la situación de poblaciones de bacterias antes de la exposición y después de la misma. En paralelo, se expuso a ratas preñadas a 1 mg/kg del pesticida hasta el destete de los cachorros (y después, durante otros 60 días, hasta llegar a adultos). Entonces se procedió a

tomar muestras de diferentes partes del tracto digestivo para evaluar la microbiología. Y se vio que, tanto en el simulador como en las ratas, la exposición al clorpirifós a dosis bajas inducía disbiosis en las comunidades de microorganismos, favoreciendo la proliferación de algunas cepas y el declive de otras.

**LA IMPORTANCIA DEL EQUILIBRIO**

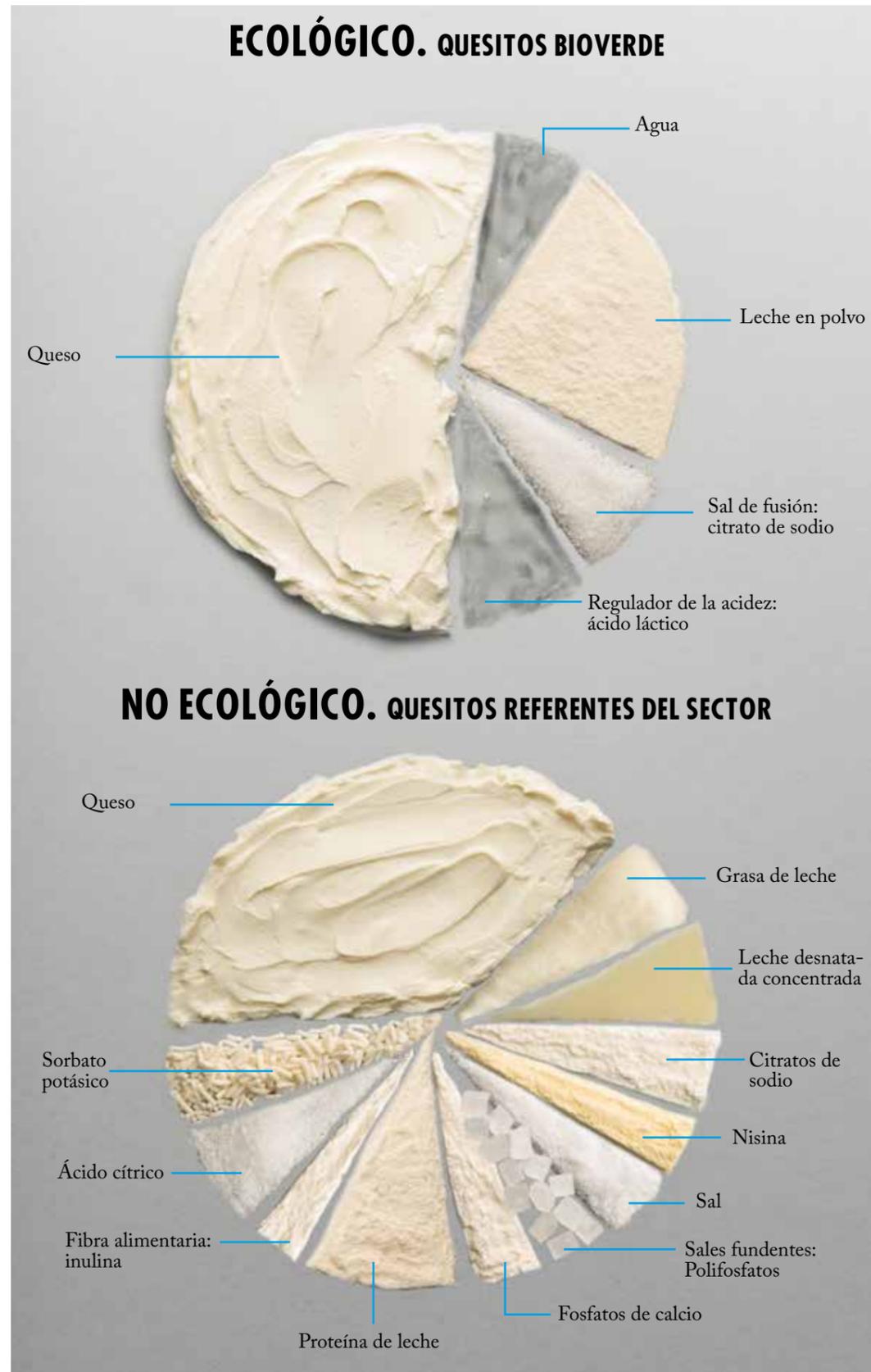
Un equilibrio en las poblaciones bacterianas del intestino ayuda a la digestión correcta y a la protección frente a microorganismos patógenos, entre otras cosas. Es un complejo ecosistema interno cuyo equilibrio está profundamente ligado a nuestra salud. La disbiosis o disbacteriosis, que es el desequilibrio en las comunidades bacterianas intestinales, puede acabar estando asociada o favorecer enfermedades como inflamación intestinal, fatiga

crónica, obesidad, cáncer, colitis, alergias... Igualmente, puede ser clave en la defensa ante patógenos o tóxicos y la alteración de su equilibrio por los pesticidas podría incrementar la susceptibilidad ante enfermedades. Investigaciones recientes lo asocian incluso al autismo (ver, por ejemplo: Gut Bacteria May Play a Role in Autism. Scientific American. Agosto 4. <http://www.scientificamerican.com/article/gut-bacteria-may-play-a-role-in-autism/> o Can chemicals produced by gut microbiota affect children with autism? Science Daily. Mayo 2014. <http://www.sciencedaily.com/releases/2014/05/140519114421.htm>). Así, es muy preocupante el hecho de que los pesticidas que pueden localizarse como residuos en los alimentos convencionales se sumen a otros factores (como la presencia de antibióticos), que también pueden estar degradando la microbiota intestinal.

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

**MÁS INFORMACIÓN**

- [Environmental Science and Pollution Research. May 2013, Volume 20, Issue 5, pp 2726-2734.
- [Impact of chronic exposure to low doses of chlorpyrifos on the intestinal microbiota in the Simulator of the Human Intestinal Microbial Ecosystem (SHIME®) and in the rat.



## Quesitos ecológicos Bioverde

Los quesitos son uno de los alimentos preferidos por los más pequeños, debido a su textura blanda y sabor suave. Sin embargo, es importante revisar las etiquetas antes de elegirlos para garantizar que estamos aportando nutrientes a nuestro organismo.

Los quesitos ecológicos Bioverde se elaboran a partir de queso, agua, leche en polvo, citrato de sodio y ácido láctico, para regular la acidez.

Por el contrario, la marca de quesitos referente del sector se elabora a partir de leche desnatada concentrada, queso, grasa de leche, sales fundentes (polifosfatos, citratos de sodio, ácido cítrico), fibra alimentaria (inulina), fosfatos de calcio, proteína de leche, sal, conservadores (sorbato potásico, nisina).

Es decir, los quesitos ecológicos Bioverde están elaborados a partir de queso, no de nata o suero y están libres de almidones. Además, los ingredientes que utilizan son procedentes de comercio justo.

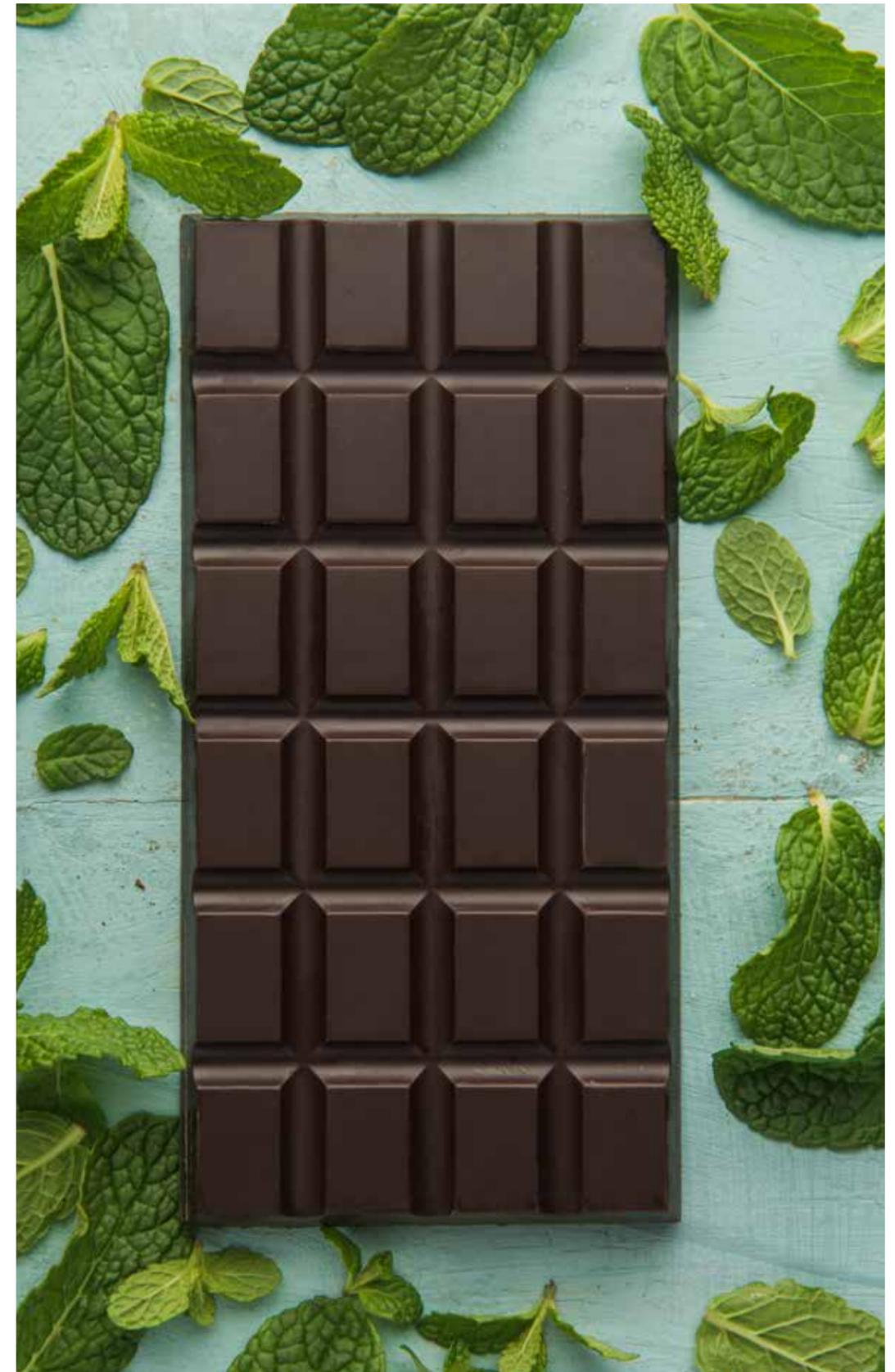


Quesitos ecológicos. Bioverde

“DE PEQUEÑO, ME APASIONABA LA CREMA DE CACAO PARA UNTAR Y LA TOMABA A TODAS HORAS, PERO ME SENTABA FATAL Y LLEGUÉ A TENER VARIOS CÓLICOS DE HÍGADO. PENSÉ QUE DE MAYOR SERÍA BUENO HACER UNA CREMA DE CACAO QUE SENTARA BIEN.”

## Naturales por elección y vocación

*Apasionados por el mundo vegetal y su riqueza, en Maria Diet seleccionan cuidadosamente las materias primas para ofrecer una amplia y variada gama de productos ecológicos. Desde chocolates y galletas hasta complementos alimenticios, pasando por aceites, semillas, margarinas...*





“De pequeño, me apasionaba la crema de cacao para untar y la tomaba a todas horas, pero me sentaba fatal y llegué a tener varios cólicos de hígado. Pensé que de mayor sería bueno hacer una crema de cacao que sentara bien y, tras finalizar mis estudios de empresariales, fundé Maria Diet en 1997. El primer artículo fue una crema de chocolate ecológica, en la que sustituimos el cacao por algarroba, un fruto propio del País Valenciano y otras zonas mediterráneas, de sabor similar al cacao y muy rico en minerales y fibra que, al no contener teobromina ni cafeína, no es estimulante”. Así resume Rafael Dueso la filosofía de Maria Diet, empresa de la que es administrador y que elabora distintas gamas de alimentos y suplementos de la marca Ecorganic. Muchas de sus referencias pueden encontrarse en Veritas y están certificadas por el Comité de Agricultura Ecológica de la Comunidad Valenciana y homologadas con los sellos AB y Bio-Siegel de la Unión Europea. Su actividad no contaminante convive en armonía con el entorno en Segorbe (Castellón), en el paraje de La Esperanza, entre las sierras Calderona y de Espadà; “al dedicarnos a procesar la materia prima no generamos residuos orgánicos porque se utiliza todo; como mucho, algo de plástico y cartón que una empresa recicladora recoge cada 15 días”.



## UNA BUENA ALIMENTACIÓN ES LA BASE DE UNA BUENA SALUD

“Nuestro objetivo es contribuir a mejorar la salud, y desarrollamos productos que favorecen y refuerzan los buenos hábitos: dieta equilibrada, ejercicio físico y estilo de vida saludable”. Para lograrlo, seleccionan ingredientes de proximidad y, si no es posible, los buscan en regiones originarias. “Y siempre de cultivos ecológicos sin transgénicos ni pesticidas”, puntualiza Dueso. Igualmente, apuestan por los endulzantes naturales, como el azúcar integral de caña, para las tabletas de chocolate, y el sirope de maíz, con el que hacen la crema de algarroba y avellanas y las galletas sin gluten (de lino, de chocolate y de algarroba).

## GRASAS SÍ, PERO SALUDABLES

Los nutricionistas lo tienen claro: no es conveniente eliminar las grasas, pero sí consumirlas sanas, como las procedentes de semillas y aceites vegetales, dos alimentos ricos en ácidos grasos esenciales omega-3 y omega-6. “Somos elaboradores, es decir, adquirimos la materia prima ecológica y hacemos aceite de lino, de almendras dulces y de chía mediante extracción en frío, sin procesos de calor ni refinados”.



En esa misma línea, se encuentran sus margarinas de coco, de oliva, de sésamo y de girasol: “Una verdadera alternativa vegetal a la mantequilla; que hacemos sin grasas hidrogenadas, solo con aceites crudos y grasa de coco y karité, unas grasas de cadena media-larga que el cuerpo convierte en energía y que no tienen nada que ver con las grasas trans. En cuanto a las semillas (lino, sésamo y chía), las trituramos para potenciar su sabor y que puedan asimilarse mejor; si se toman enteras es difícil masticarlas completamente y suelen expulsarse casi intactas”.

## EL COMPLEMENTO PERFECTO

Hay ocasiones en las que, a pesar de seguir una dieta adecuada, el organismo puede necesitar una ayuda y los complementos alimenticios son una gran opción. “Solo utilizamos ingredientes de calidad y en la concentración suficiente, para garantizar el aporte recomendado y que la posología sea la menor posible”. En Veritas encontrarás diferentes suplementos y superalimentos organizados por categorías para que sea más fácil localizar la ayuda que precisas: carencias nutricionales (vitaminas, minerales), relajantes (pasiflora, valeriana), defensas (equinácea, espirulina), dolor (harpagofito, uña de gato), deportistas, control de peso, etc.

## CHOCOLATES A LA ANTIGUA USANZA

Al probar una onza de chocolate Maria Diet el paladar se encuentra con un sabor excepcional y una inusual textura terrosa, que remite a las tabletas antiguas. El motivo es la recuperación del proceso de elaboración tradicional: “Actualmente el chocolate se hace mediante un refinado mecánico con planchas de hierro que es muy agresivo con la materia prima, mientras que nosotros no lo refinamos: mezclamos los ingredientes, los dejamos reposar unos días y finalmente atemperamos el chocolate, para que los cristales de la grasa de la manteca de cacao se endurezcan adecuadamente y obtener así una tableta de dureza y aspecto óptimos. ¡Igual que hace siglos!”, explica Rafael Dueso.

EST. 1959

**COSMÉTICA NATURAL Y EFICAZ**

- ✓ CON EXTRACTOS VEGETALES (bio)
- ✓ EFICACIA PROBADA
- ✓ SIN EXTRACTOS DE ANIMALES

MADE IN THE BLACK FOREST

---

CREMA HIDRATANTE  
CON UN TOQUE DE  
MAQUILLAJE

## BB CREAM

PARA TODO  
TIPO DE PIELS

**COSMÉTICA  
NATURAL Y  
EFICAZ**

ANNEMARIE  
BÖRLIND

BB  
CREAM

Beauty Balm  
Baume de Beauté

ALMOND

e 50 ml 1.69 fl.oz.

beige

almond

# ANNEMARIE BÖRLIND

NATURAL BEAUTY

GREEN BRAND  
Germany 2019 / 2020

www.borlind.es

# Este invierno, pan antiguo



*El pan antiguo creado por nuestros maestros panaderos es especial, clásico y contundente. Lo hacemos pieza a pieza, únicamente con ingredientes ecológicos, y su sabor y aroma intensos lo hacen ideal para maridar tanto con salado como con dulce.*

En invierno todo fluye más lentamente, el organismo lo nota y reclama alimentos que generen calor y refuercen la energía interior. El pan antiguo es perfecto para acompañar los platos típicos de la estación, como guisos o estofados, gracias a su paladar intenso, producto de la combinación de ingredientes seleccionados: harina (de trigo, de espelta y de centeno), nueces, miel de romero, leche entera y semillas de chía. Toda la materia prima es ecológica, obtenida mediante técnicas respetuosas con el medio ambiente y evitando los pesticidas y los fitosanitarios artificiales.

Su sabor, su olor y su textura lo delatan: sabe a pan de verdad porque se han respetado los tiempos de reposo necesarios para que se desarrollen los sabores, tiene un aroma profundo y su corteza no se despedaza al cortarlo. En cuanto a la miga, es esponjosa y de color crema, a causa de los pigmentos originales de las harinas ecológicas utilizadas y que no han sido tratadas ni blanqueadas químicamente.

## ¿POR QUÉ DURA TIERNO VARIOS DÍAS?

El motivo por el que se conserva fresco durante días hay que buscarlo en su corteza gruesa y crujiente, que actúa a modo de escudo protector. Para que el interior se hornee bien y la corteza no se queme, es necesaria una cocción prolongada y muy estudiada que se lleva a cabo en un horno con suela de piedra.

**TODA LA MATERIA PRIMA ES ECOLÓGICA, OBTENIDA MEDIANTE TÉCNICAS RESPETUOSAS CON EL MEDIO AMBIENTE Y EVITANDO LOS PESTICIDAS Y LOS FITOSANITARIOS ARTIFICIALES.**

## TÓMALO CON QUESO, PATÉS, EMBUTIDOS...

Los sabores y aromas de los distintos ingredientes se funden y el resultado aúna el toque fresco de las nueces con el dulzor propio de la miel. Disfrútalo solo, con quesos y patés o con un simple toque de aceite de oliva virgen extra. En todos los casos te beneficiarás de su riqueza nutricional: las semillas de chía aportan proteínas completas y ácidos grasos esenciales, y el centeno es rico en fibra soluble, por lo que recompone el sistema digestivo y previene el estreñimiento.

*La Vida Vegan*

VIVA la VIDA

600g

**Nuevo formato familiar**

*ecológico & comercio justo, sin gluten y vegano, sin aceite de palma*

**5 sabores increíbles**

*La Vida Vegan*  
HAZELNUT CHOCOLATE SPREAD  
CREMA AVELLANAS Y CHOCOLATE  
BRINKERS

WITHOUT PALM OIL  
SIN ACEITE DE PALMA

# Recupera, reutiliza y recicla

*Fruto del compromiso de Veritas con el consumo consciente y responsable, nace el Veritas Textile Project, un servicio para recuperar y dar una segunda vida a la ropa que ya no utilizas. Con tu compra online, recogemos gratis la ropa, el calzado y los complementos que no usas y los llevamos a la Fundación Humana.*



La industria textil es una de las más contaminantes del mundo. Solo en Cataluña se generan en torno a 20 kg de residuo textil por habitante cada año, lo que implica un total de 140.000 toneladas. Desafortunadamente, solo el 10% de esa cantidad es re-

cogido por un gestor autorizado para darle una segunda vida. Por ello, hemos iniciado el Veritas Textile Project en toda el área metropolitana de Barcelona, en colaboración con Humana y Aravinc, y con el apoyo de la Agencia de Residuos de Cataluña.

## EL IMPACTO POSITIVO DEL VERITAS TEXTILE PROJECT

La reutilización y el reciclaje de las prendas de ropa, complementos y calzado tiene muchos beneficios ambientales, ya que contribuye al ahorro de recursos, la protección del medio ambiente y la lucha contra el cambio climático. Así, la gestión sostenible del residuo textil ahorra toneladas de CO<sub>2</sub> a la atmósfera, generando empleo verde y contribuyendo a la economía social.

Si recogemos 5000 kg de residuo textil al año, habremos ahorrado 15 toneladas de CO<sub>2</sub>, es decir, el equivalente a la absorción de CO<sub>2</sub> que realizan 118 árboles. Según la Comisión Europea, por cada kilo de ropa recuperado y no conducido a un centro de tratamiento de residuos para su incineración o disposición final se dejan de emitir 3,169 kg de CO<sub>2</sub>.

[ANNA BADIA. Chief sustainability officer]

## ¿A DÓNDE VAN LAS PRENDAS?

Una vez recuperada la ropa, una parte puede reutilizarse, otra reciclarse, otra procesarse para obtener energía... Los siguientes porcentajes están calculados en base al destino del textil procesado por Humana durante el año 2018.

### [Reutilización (52%)

Si las prendas pueden reutilizarse serán tratadas por Humana y gestionadas para llevarlas a sus tiendas de moda sostenible (generando recursos para proyectos de cooperación para el desarrollo) y/o para que lleguen a las entidades colaboradoras.

### [Reciclaje (37%)

En caso de que la ropa no pueda reutilizarse se vende a empresas de reciclaje para elaborar otros productos: mantas, aislantes o trapos para la industria de la automoción.

## ¿TE APUNTAS AL VERITAS TEXTILE PROJECT? ¡SOLO TIENES QUE INDICAR CON CUÁNTAS BOLSAS QUIERES COLABORAR CUANDO REALICES TU COMPRA!

### [Residuos no textiles (2%)

Se trata de residuos impropios como plásticos, cartones, etc. que se entregan a gestores autorizados para que también puedan reciclarse.

### [Valorización energética y eliminación (9%)

Un 6% se procesa para obtener energía y el 3% restante (que no se puede reutilizar, reciclar ni valorar energéticamente) se envía a un centro de tratamiento de residuos.

veritas

**200 PRODUCTOS BÁSICOS AL MEJOR PRECIO**

**COMPRA SALUD PARA TI. COMPRA SALUD PARA EL PLANETA.**

## TODOS LOS NUTRIENTES EN UN PLATO

La gama Despertar de Buda está compuesta por seis referencias de preparados para hacer desayunos completos, meriendas o cenas saludables, con una base de trigo sarraceno (un pseudocereal sin gluten muy rico en proteína), acompañado de superalimentos, frutas deshidratadas y cacao. Resulta ideal para preparar batidos saciantes, papillas tipo porridge, barritas o bolas energéticas, pancakes, etc.



## VEGACOL, LA BEBIDA DE AVENA QUE TE AYUDA A REGULAR EL COLESTEROL

La marca Ecolife nos ofrece un nuevo producto que ayuda a reducir el colesterol: el Vegacol, una bebida fermentada de avena, con un toque dulce gracias al sirope de agave que la acompaña. Elaborada en Murcia, la presentan en un práctico pack de dos con la versión natural y la de manzana con canela.



## EL YOGUR DE COCO MÁS CREMOSO

Abbot nos acerca un producto superinnovador: un yogur de coco con textura tipo griego; es decir, mucho más cremoso de lo habitual, que nos permitirá enriquecer nuestros postres y salsas. La marca, que cuenta con la certificación B Corp, apuesta por crear un impacto social positivo, siempre de manera sostenible y respetuosa con el medio ambiente. En este caso, un delicioso postre vegetal elaborado a base de coco. Un gran valor añadido es el hecho de que es 100% vegano, sin lactosa y sin azúcares añadidos.

## LA MEJOR FORMA DE AÑADIR LINO A TUS RECETAS

El Granero te propone una forma estupenda de incorporar semillas de lino molido a tus recetas con estos prácticos doypacks de cierre fácil, que ayudan a que el producto no se oxide.

El lino destaca por su riqueza en omega-3 y fibra, nutrientes que se asimilan mucho mejor cuando las semillas están molidas. Todas sus propuestas contienen mezclas sabrosas que combinan el lino con otras semillas, cereales, frutas o cacao, ideales para añadir a tus ensaladas, yogures, smoothies, bebidas, tortitas y cremas.

¡Disfrútalas al mejor precio del mercado!



## ACEITES FACIALES PARA ILUMINAR TU ROSTRO

De la mano de Ecorganic llegan unos maravillosos aceites faciales de rosa mosqueta y salvia, ideales para hidratar la piel, regenerarla, combatir el envejecimiento cutáneo y las manchas.

Ambos destacan por su elevado contenido en aceite de rosa mosqueta, obtenido a partir de presión en frío, que garantiza que las propiedades de este se mantienen intactas. Puedes elegirlo en una concentración de 99% aceite de rosa mosqueta y 1% aceite esencial de salvia o 99.5% rosa mosqueta y 0.5% salvia, con un olor menos intenso.

Te lo recomendamos como crema de noche, después de tu rutina de limpieza de piel.

## novidades marca VERITAS

### AMPLIAMOS LA GAMA DE EMBUTIDOS

Te presentamos los nuevos embutidos de la marca Veritas: longaniza de pollo y pavo curados, con un 23% menos de grasas que la longaniza de cerdo. La carne procede de Girona y, por supuesto, es ecológica, que garantiza que el animal ha vivido en condiciones óptimas y se ha alimentado con pienso ecológico. Como resultado, obtenemos una carne más nutritiva, que contiene más minerales y grasas saludables.



### NUEVAS BURGERS VEGETALES

Ampliamos nuestro surtido de hamburguesas vegetales con la de cinco verduras y la de seitán con berenjena. Ambas tienen una textura menos compacta de lo habitual, ya que los ingredientes no están tan triturados.

Están elaboradas en Cataluña y se presentan en un práctico formato de dos hamburguesas de 80 g cada una.



### QUESO FRESCO DE PROXIMIDAD

Elaborado de forma tradicional, con leche procedente de una granja de Lliçà, el nuevo queso de Veritas te sorprenderá por su textura e intenso sabor.

Nuestro compañero de viaje desde hace más de diez años lo elabora siguiendo el método de toda la vida: pasteurizar la materia prima, desechar el cuajo y enmoldar durante unas horas hasta que se enfría. Como el proceso de enmoldado es manual, verás que ningún queso tiene exactamente la misma forma.



### YOGURES VEGANOS DIFERENTES Y CON UN TOQUE ÚNICO

La marca Ya nos trae sus increíbles yogures vegetales en formatos de 400 g. Tres nuevos sabores con un toque mucho más cremoso y un sabor espectacular: coco con chocolate, con un 82% de leche de coco; avena con chocolate, elaborado con un 88% de bebida de avena, y otro hecho de arroz natural.



### AMPLIAMOS LA GAMA SIN LACTOSA

Beee nos acerca un surtido de queso, yogur y kéfir de cabra sin lactosa, elaborado en sus granjas de Murcia a partir de leche ecológica no homogeneizada. Las cabras viven en un entorno natural privilegiado, entorno a un manantial de agua potable.



## Risones, un plato innovador, dinámico y listo en 10 minutos

Los risones son una pasta con forma de arroz elaborada a partir de lentejas, guisantes y trigo. Es parecida a la pasta tricolor gracias al verde de los guisantes, el naranja de las lentejas coral y al blanco del trigo.

Puedes preparar miles de recetas deliciosas y originales, como por ejemplo, todo tipo de sopas, arroces tipo risotto, pastas con la salsa o sofrito que más te guste... Y lo mejor de todo es que no tardarás más de 10 minutos en cocinarlo, lo que convierte este plato en una alternativa deliciosa y nutritiva para esos días en los que no tenemos mucho tiempo para guisar, pero nos apetece cuidarnos. Los risones son una forma estu-

penda de aportar nutrientes –como la proteína y fibra– a tu organismo, ya que combinan ingredientes que nos aportan la proteína completa necesaria para tener el máximo de energía, en este caso los cereales y las legumbres.

Además, es ideal para los niños y niñas más pequeños de la casa y para todas aquellas personas a las que les gusta innovar y elaborar recetas nuevas. Es el plato perfecto para divertirse en la cocina, ya que es diferente, dinámico y sano en todas sus formas.

Ha sido producido en España y se vende exclusivamente en nuestras tiendas; no puedes perderte la oportunidad de probarlo.



## Nuestro compromiso para 2020

*Este año cumplimos 18 años y nos convertimos en mayores de edad, un hecho que para nosotros representa ser conscientes y responsables de las acciones que tomemos.*



Este año nos proponemos ser el motor del cambio, ya que vamos a pasar a la acción con iniciativas que queremos que sean una realidad en nuestra sociedad, más allá de nuestras tiendas. Por eso, mientras luchamos para que ocurran, vamos a ser pioneros implementándolas en Veritas. Nos convertimos en activistas a través de acciones que te revelaremos muy pronto. Además, damos un paso más

en nuestro propósito de acercar salud a todos los hogares, ya que todo lo que hacemos tiene la misión de incrementar tu esperanza de vida con salud.

Y, como cuando eliges Veritas eliges el mundo en el que quieres vivir, vamos a seguir trabajando para ser cada vez más accesibles, a través de políticas de precio beneficiosas para tu bolsillo.

**NOS CONVERTIMOS EN ACTIVISTAS A TRAVÉS DE ACCIONES QUE TE REVELAREMOS MUY PRONTO.**

veritas  
FOOD PLANS

PLANES DE ACOMPAÑAMIENTO  
NUTRICIONAL, DIGITALES Y GRATUITOS



¡ENTRA PARA APRENDER Y  
DISFRUTAR DE GRANDES DESCUENTOS!

¡APÚNTATE!  
VERITAS.ES/FOODPLANS



# Alcachofas, siempre a tu gusto

Son deliciosas y tienen muchas posibilidades en la cocina, aunque prepararlas tiene sus trucos. ¡Te los contamos todos para que las disfrutes al máximo!



- 1] Alcachofa
- 2] Miso blanco. Danival.
- 3] Tempeh fresco. Vegetalia.
- 4] Harina de garbanzo. El Granero.



Las principales propiedades de la alcachofa se concentran principalmente en sus hojas y en el tallo, pero también en las flores, la parte más tierna y comestible. Son beneficiosas para las funciones de depuración de los riñones y el hígado, ayudan a reducir el colesterol malo, mejoran el tránsito intestinal y contribuyen a eliminar el exceso de urea.

## EN CARPACCIO

Una vez limpias y libres de hojas, córtalas de forma fina tipo carpaccio y aliñalas con aceite de oliva virgen extra, sal o unas gotas de vinagre de umeboshi y zumo de limón, que evitará la oxidación.

## FERMENTADAS EN SALMUERA

Las puedes fermentar crudas en salmuera y aliñarlas a tu gusto con especias. Para evitar que se oxiden y ennegrezcan, pre-

para un bol con agua y hojas de perejil o cáscaras de limón y sumerge las alcachofas mientras separas las partes duras. Recuerda que estas partes no comestibles se pueden aprovechar para elaborar caldos e infusiones depurativas y diuréticas.

## AL VAPOR

En este caso hay que cocinarlas sin deshojar: da un golpe sobre la mesa con la alcachofa entera para que las hojas se desprendan un poco, colócalas en el cesto de cocer al vapor, espolvorea por encima unos granitos de sal y cuece al dente no más de 10 minutos. Usa las hojas de las alcachofas para dippear en un hummus y la flor tierna puedes cortarla en cuartos, marcarlos en la plancha y condimentarlos con unas gotas de tamarí. Otra idea es preparar una crema o paté vegetal con las flores de alcachofa cocidas, tofu ahumado y miso blanco: tritura bien y condimenta con ajo o mostaza, según prefieras.

Sandwich de alcachofas y espinacas. [veritas.es](http://veritas.es)



## GUISADAS, ASADAS, RELLENAS...

Una vez limpias, las alcachofas se convierten en el ingrediente ideal para cualquier guiso de invierno, ya que combinan a la perfección con legumbres, cereales, carnes, huevos, pescado y otras verduras. También quedan deliciosas salteadas con ajo, aceite y sal; asadas a la brasa acompañadas con alioli o salsa romesco, o bien rellenas de una boloñesa de tempeh y gratinadas con salsa cremosa de anacardos.

## FRITAS Y CRUJIENTES

Corta las alcachofas a láminas finas, pásalas por una mezcla de harina de garbanzos, agua con gas, sal y ralladura de limón. Fríelas en aceite de coco y sirve con un poco de zumo de limón recién exprimido y una cucharada de postre de melaza de caña por encima. Si te gustan las texturas crocantes, unta las láminas con aceite de oliva y levadura nutricional y hornéalas o deshidrátalas hasta que queden crujientes, como si fueran chips.

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

## Deleite vegano con coco: Vainilla 330g!

Nuestros cremosos yogurts son una delicia hecha con ingredientes simples y sin procesar.

  
**Happy**  
**COCO!**  
 VEGAN • BIO • ORGANIC  
*Classic Style*  
**VANILLA**



Productos veganos elaborados con coco!  
[www.happycoco.com](http://www.happycoco.com)

# Trigo y espelta, dos cereales muy versátiles

Calabaza rellena de garbanzos y espelta. [veritas.es](http://veritas.es)



**DESDE UN PUNTO DE VISTA CULINARIO, AMBOS CEREALES SON MUY FÁCILES DE TRABAJAR PORQUE SE COMPOR-TAN COMO EL ARROZ, CON EL QUE COMPARTEN TIEMPO DE COCCIÓN, PRESENTACIÓN Y VERSATILIDAD.**

*Aunque habitualmente se toman en forma de pan u otras elaboraciones a base de harina, el trigo y la espelta en grano tienen muchísimas posibilidades en la cocina.*

Comparada con el trigo, la espelta posee más proteína y fibra y, aunque no es apta para los intolerantes al gluten, el gluten que contiene es soluble en agua y también más digerible. De textura firme y con un sabor similar al de las nueces, resulta un poco menos suave que el trigo al paladar.

Desde un punto de vista culinario, ambos cereales son muy fáciles de trabajar porque se comportan como el arroz, con el que comparten tiempo de cocción, presentación y versatilidad. Para cocerlos, necesitas el doble de agua o caldo; cuando arranque la ebullición, baja el fuego al mínimo, tapa y cuenta 35 minutos. Una vez cocinados, se conservan en la nevera entre cuatro y cinco días sin problema.

## SALTEADOS, ENSALADAS, VINAGRETAS...

Son perfectos para salteados de verduras, guisos, ensaladas y acompañando recetas con salsas,

ya que aportan un aroma característico. Igualmente, admiten multitud de vinagretas y aderezos.

## MUESLI Y BARRITAS ENERGÉTICAS

Asimismo, puedes encontrarlos en copos o hinchados; los primeros son perfectos para dar textura a sopas o purés y para añadir al muesli del desayuno, mientras que con los hinchados puedes hacer barritas energéticas muy nutritivas: calienta mezcla de arroz en un cazo y deja que hierva durante un minuto, agrega los cereales y mezcla hasta que en el fondo del recipiente empiece a formarse un caramelizado.



[MIREIA ANGLADA. Cocinera profesional]

▶ Trigo y espelta. Técnicas de cocina. [www.veritas.es](http://www.veritas.es)



1] Espelta en grano. El Granero.

2] Trigo en grano. El Granero.



## Risones funghi con manzana y tomates secos

Los risones son una pasta con forma de arroz que se elabora a partir de lentejas, guisantes y trigo. Destacan por su contenido en proteína y fibra y combinan muy bien con el sabor de los tomates secos, la frescura de la manzana y el aroma de los champiñones.

### INGREDIENTES:

- 250 g de risones
- 200 ml de nata vegetal de almendras
- 200 g de champiñones
- 4 tomates secos
- 1 manzana golden de tamaño medio
- 1 cebolla
- 250 ml de agua
- 1/3 de vaso de vino blanco (opcional)
- 1/2 cucharada pequeña de nuez moscada
- Queso padano rallado
- Orégano silvestre
- Albahaca
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal
- Pimienta

### ELABORACIÓN:

- 1] Hidrata los tomates secos en 250 ml de agua caliente durante 30 minutos. Reserva el agua de los tomates.
- 2] Pela y corta a dados la manzana, lava y lamina los champiñones, y pica la cebolla y los tomates hidratados. Reserva.
- 3] En una cazuela, sofríe la cebolla con un chorro de aceite de oliva y, cuando esté transparente, agrega la manzana y los tomates. Cocina a fuego medio-bajo durante 10 minutos.
- 4] Incorpora los champiñones, remueve, agrega el vino blanco y continúa cocinando hasta que se evapore el alcohol.
- 5] Añade los risones y mezcla muy bien con el sofrito.
- 6] Vierte el agua de los tomates secos y la nata, salpimienta y especia con la nuez moscada.
- 7] Cocina a fuego medio-bajo removiendo cada 5 minutos hasta que los risones estén hechos y espolvorea un poco de queso padano mientras remueves.
- 8] Sirve caliente con queso, orégano y albahaca.



1] Risones. Veritas

[ROCÍO MONTOYA. [www.veggieboogie.com](http://www.veggieboogie.com)]

# Especial plato único

## [LUNES

### COMIDA

[Pollo thai con hortalizas y arroz basmati

### CENA

[Cuscús de trigo sarraceno con boniato

## [MARTES

### COMIDA

[Potaje de lentejas, verduras y tempeh con puré de patata gratinado

### CENA

[Lasaña de espinacas con soja texturizada y pasas

## [MIÉRCOLES

### COMIDA

[Revuelto de acelgas y patata con bacalao y huevo duro con especia de kombu

### CENA

[Verduritas salteadas con jamón y arroz, con salsa de tahín, ghee y naranja

## [JUEVES

### COMIDA

[Espirales de quinoa con verduras, salmón y shiitakes al eneldo

### CENA

[Paté de remolacha con crudités y picos camperos

## [VIERNES

### COMIDA

[Noodles con pollo y verduras

### CENA

[Bocata caliente de aguacate, jamón y queso

Cuscús de trigo sarraceno con boniato. [veritas.es](http://veritas.es)



Barquitas de plátano. [veritas.es](http://veritas.es)



## [PARA DESAYUNAR:

[Sándwich de crema de cacahuetes y mermelada de fresa  
[Fruta del tiempo  
[Café de comercio justo

## [A MEDIA MAÑANA O PARA MERENDAR:

[Barquitas de plátano  
[Kéfir de coco

## [CONSEJOS:

[Los platos únicos son una buena forma de reunir en un solo plato la cantidad de nutrientes necesarios y en la proporción adecuada para que no te falte de nada y simplifiques el trabajo.  
[Lo básico y principal es que la receta te aporte una buena ración de vegetales y verduras de temporada, junto con carbohidratos de absorción lenta, proteínas vegetales o animales de calidad y grasas buenas.  
[Enriquece tus platos únicos para que tengan ese punto especial y único. Para ello, usa especias, hierbas aromáticas y condimentos como el polvo de algas, que te aportarán minerales y te ayudarán a digerir mejor.

[1



[2



[3



[4



1] Espirales con quinoa. Veritas.  
2] Cuscús de trigo sarraceno. Lazzaretti.  
3] Crema de cacahuete. Veritas.  
4] Kéfir de coco. Nadols.



## CREMA DE LOMBARDA Y CHIRIVÍA

Un delicioso entrante que alegrará tu mesa gracias a su vistoso color y el increíble aroma que le conceden las especias. Además, resulta muy saludable gracias a los muchos antioxidantes que contiene la col lombarda y la riqueza en vitaminas y minerales del resto de ingredientes.

### INGREDIENTES:

- 1 taza de caldo vegetal
- 1 taza de bebida de almendras
- 1 taza de cebolla
- 1 taza de col lombarda
- 1 taza de chirivía
- 1 manzana
- 2 clavos
- 2 cardamomos
- ½ cucharada pequeña de canela molida
- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra
- Sal
- Pimienta negra molida

### Para el aderezo:

- Semillas de granada
- Nata vegetal
- Eneldo fresco

### ELABORACIÓN:

- 1] Extrae las semillas del interior de la vaina de los cardamomos y machácalas en un mortero junto con los clavos. Reserva.
- 2] Pela y corta a dados la manzana, pica la cebolla y trocea la col lombarda y la chirivía. Reserva.
- 3] Cuece al vapor la col lombarda, la chirivía y la manzana hasta que estén tiernas.
- 4] Entretanto, pocha la cebolla picada en una cucharada de aceite hasta que esté traslúcida.
- 5] Coloca las preparaciones anteriores en una batidora potente, añade el resto de ingredientes, la otra cucharada de aceite, y bate muy bien hasta conseguir una textura fina y homogénea.
- 6] Rectifica de sal o de líquido y sirve la crema aderezada con un poco de nata vegetal, semillas de granada y una pizca de eneldo.



1] Bebida de almendra. Natumi.  
2] Caldo de verduras. Amandin.

[DELICIAS KITCHEN. [www.deliciaskitchen.com](http://www.deliciaskitchen.com)]

# veritas IMPRESINDIBLES

— INVIERNO 2020 —

A medida que bajan las temperaturas, el organismo se siente más vulnerable y, al tiempo que se activan las defensas para combatir resfriados y gripes, te pide comidas ricas en nutrientes que proporcionen calor y bienestar. Unas condiciones que cumplen nuestros imprescindibles de invierno, que te ayudarán a vivir esta estación en toda su plenitud: naranjas, harina de espelta integral, hummus de garbanzos y miel de mil flores. Y también hemos añadido un desodorante solidario, sin químicos y formulado con activos naturales.

## ¡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



Hasta  
**3.500  
ecos**

# Imprescindibles de invierno

*Durante la temporada invernal toca cuidarse y mimarse y, si quieres hacerlo bien, debes seguir una dieta equilibrada que te aporte vitalidad y energía. Para lograrlo, es imprescindible escoger alimentos que eleven el tono vital, como frutas cítricas, cereales integrales, legumbres y endulzantes naturales.*

Alimentarse bien es la manera más efectiva de mantener la energía alta y, dado que el invierno es una estación que se rige por el estancamiento, es hora de moderar la velocidad y centrarse en el aquí y ahora, comiendo con más atención, de forma consciente y evitando distracciones al sentarse a la mesa. Y para que tu dieta de invierno sea la mejor aliada de tu salud recuerda los siguientes consejos:

[Toma frutas cítricas y verduras ricas en vitamina C: refuerzan el sistema inmunológico.

[Come cereales integrales y derivados: al ser ricos en fibra y vitaminas del grupo B mantienen la regularidad intestinal y refuerzan el sistema nervioso.

[Incrementa el consumo de legumbres: son una excelente combinación de proteínas y carbohidratos que conservan altos tus niveles de energía.

[Elige endulzantes que reconforten y, a la vez, proporcionen nutrientes beneficiosos.

## ALIMENTOS RICOS EN NUTRIENTES

Los alimentos ecológicos y de temporada serán tu soporte en invierno, ya que al contener toda su fuerza vital potencian la salud y protegen de los tóxicos ambientales. Nuestros imprescindibles de invierno fortalecen las defensas (naranja), son energizantes y calientan el organismo (harina de espelta integral), aportan proteínas y fibra (hummus de garbanzos) y cuidan de tu garganta frente a las infecciones actuando como un antibiótico natural (miel de mil flores). Y como en invierno también usas desodorante, te proponemos que uses uno solidario y totalmente libre de químicos, que basa su elevada eficacia en activos antimicrobianos naturales, que dejan transpirar los poros de la piel. Tus axilas estarán protegidas y con un fresco olor a cítrico gracias al aceite esencial de limón.

1



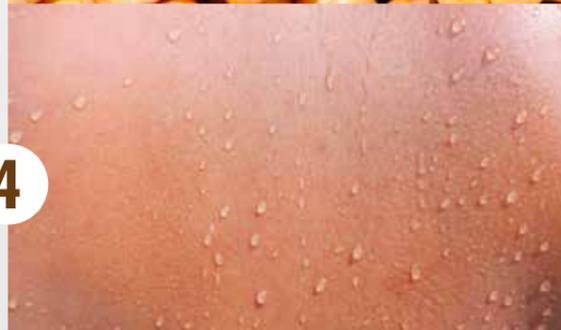
2



3



4



5



## NARANJA DE MESA

Deliciosa y jugosa, la naranja es rica en antioxidantes y vitamina C y su consumo ayuda a prevenir enfermedades y favorece la eliminación de toxinas. Las naranjas ecológicas de Veritas provienen de Valencia, tierra de naranjos desde hace siglos. Según diferentes estudios, las naranjas de cultivo ecológico aportan entre un 10% y un 20% más de vitamina C, son más dulces, tienen menos corteza y su pulpa es más carnosa que las de origen no ecológico. Y al estar libres de residuos de pesticidas químicos, puedes aprovechar su piel para preparar exquisitas mermeladas o confituras amargas.



## HARINA DE ESPELTA INTEGRAL

La espelta integral es una variedad de trigo antiguo que no ha sufrido cambios genéticos, por lo que se digiere y asimila mejor y produce menos intolerancias y alergias que el trigo común refinado. Y cuando es de cultivo ecológico su concentración de nutrientes es mayor y de más calidad. La harina de espelta integral ecológica se elabora a partir de granos enteros, sin aditivos químicos ni residuos fitosanitarios. Al tratarse de una harina integral es muy importante que sea ecológica porque los pesticidas se adhieren a la cáscara de los granos y, una vez terminada la molienda, permanecen en la harina junto al almidón.

## HUMMUS DE GARBANZOS

Cuando hace frío necesitas alimentos que te ayuden a mantener la temperatura interna, pero que sean fáciles de digerir. Nuestro hummus ecológico es una excelente combinación de proteínas y carbohidratos, que ofrece toda la energía y las bondades del garbanzo en forma de un ligero paté. De textura agradable y untuosa, la pureza de sus ingredientes hace que se trate de un producto mucho más natural, aromático e intenso que el no ecológico. Además, está libre de conservantes y aditivos, que son muy habituales en el hummus no ecológico y pueden causar alergias e irritación del tubo digestivo.



## DESODORANTE SOLIDARIO VIRIDIS

La delicada piel de las axilas es muy propensa a generar sudor y precisa de cuidados especiales incluso en invierno, cuando la sudoración es menor. El desodorante ecológico Viridis te ayuda a evitar los malos olores debido a su formulación a base de ingredientes naturales (aceite esencial de limón y aceites vegetales de oliva, coco y caléndula) y a la total ausencia de sustancias químicas y sales de aluminio que inhiben la transpiración normal. Además, al usar este desodorante contribuyes a un objetivo solidario: el 100% de los beneficios de su venta se destinan a asociaciones locales que colaboran en la lucha contra el cáncer de mama.

## MIEL DE MIL FLORES

Ligera y equilibrada, la miel de milflores es un magnífico endulzante que, además de facilitarte ese dinamismo que tanto necesitas, tiene efectos balsámicos sobre el organismo, ya que suaviza la garganta, descongiona y protege frente a resfriados y gripes, gracias a sus propiedades antisépticas y antibacterianas. La nuestra forma parte de un proyecto sostenible (su producción contribuye a la polinización y repoblamiento de los bosques de Brasil que están siendo devastados por el cambio climático) y ecológico (está libre de pesticidas, herbicidas, metales pesados, radioactividad y otros productos químicos porque las colmenas se sitúan en regiones selváticas).



## Bálsamo labial

*Este bálsamo labial hidrata y protege los labios del frío.*

*La manteca de karité aporta suavidad a los labios y los regenera. Además, protege de los rayos UV. El aceite de coco limpia e hidrata la piel en profundidad. Los aceites de caléndula y cáñamo tienen propiedades antiinflamatorias. Y, el aceite esencial de lavanda es calmante, sedante, antimicrobiano y regenerador.*

### INGREDIENTES

- 3 cucharadas soperas de manteca de karité
- ½ cucharada soperas de aceite de coco
- ½ cucharada soperas de aceite de caléndula
- ½ cucharada soperas de aceite de cáñamo
- 4 gotas de aceite esencial de lavanda

### ELABORACIÓN

- 1] Cocina al baño maría la manteca de karité y el aceite de coco.
- 2] Añade el aceite de caléndula y el de cáñamo.
- 3] Coloca la mezcla en un recipiente y agrega el aceite esencial de lavanda.

**Caducidad: 1 año.**



- 1] Manteca de karité. Mon.
- 2] Aceite de cáñamo. Natursoy.

▶ Bálsamo labial.  
The Beauty kitchen. [www.veritas.es](http://www.veritas.es)

[MAMITABOTANICAL]

## Cuaderno de notas

### Materiales:

- 1 caja de spelt flakes Veritas
- Regla
- Tijeras
- Cúter
- Punzón
- 10 folios de colores
- Plantilla geométrica
- Guillotina
- Hilo de ganchillo
- Superficie de corte
- Bolígrafo

1]



1] Floccs de blat. Cornflakes.Veritas.

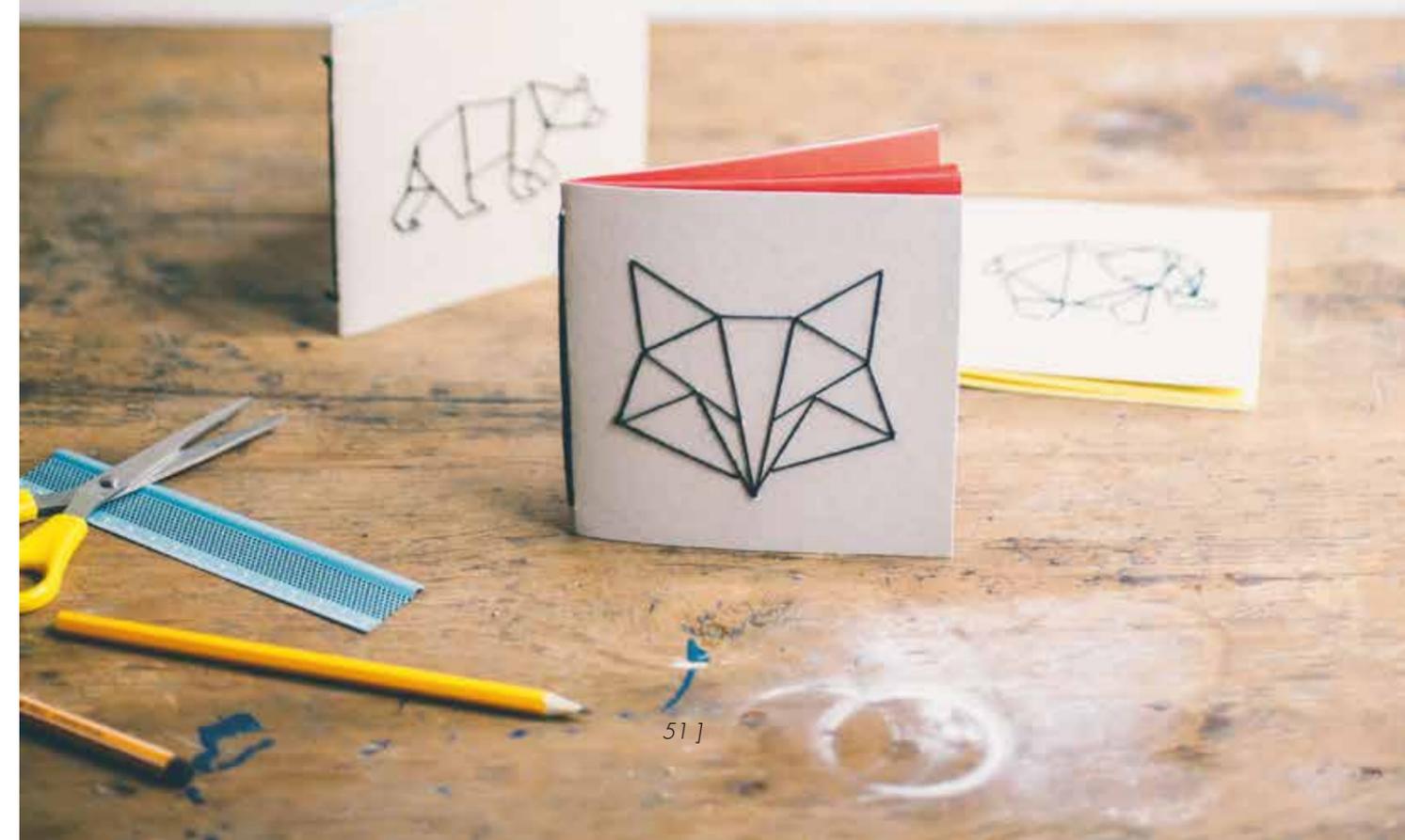
### Instrucciones:

- 1] Corta los folios a un tamaño de 13 x 26 cm.
- 2] Corta el cartón del envase al mismo tamaño que los folios.
- 3] Dobla los folios y el cartón por la mitad.
- 4] Haz dos agujeros en el lomo con el punzón.
- 5] Posiciona la plantilla sobre el cartón que utilizarás de portada de la libreta. Repasa el dibujo con el bolígrafo para marcarlo en el cartón.
- 6] Corta el hilo y borda el cartón siguiendo las líneas de la plantilla.
- 7] Cose las hojas a la portada por los orificios que habías creado con el punzón.
- 8] Repasa los bordes de la libreta con el cúter para igualar medidas.

▶ Cuaderno de notas. Upcycling. [www.veritas.es](http://www.veritas.es)

[MARTA SECOND. MARTA DE 2ND FUNNIEST THING]

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





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