

# veritas

La cosmética más auténtica

nº96

Evidentemente, este papel es 100% ecológico y reciclado.  
Número 96 • Febrero 2018 • [www.veritas.es](http://www.veritas.es)



Y destacamos:

Superbebidas vegetales. Pág. 14

Qué comer en invierno. Pág. 28

Quinoa con sobrasada vegana. Pág. 48

## editorial

carlota closas  
responsable de Terra Veritas



¿Cuándo fue la última vez que te regalaste tiempo para ti, para cuidarte, para estar a solas, contigo misma?

A veces, demasiadas, vamos con el piloto automático, haciendo mil y una cosas, una tras otra, o todas a la vez. Pero no debemos olvidarnos nunca de nosotros mismos. De reservarnos tiempo para ralentizar el cuerpo y aquietar la mente. De cuidarnos. Mimarnos.

Inspirándonos en esos momentos de "cita con uno mismo", desde Terra Veritas hemos creado un nuevo e-book con una selección de recetas que invitan a cuidarse.

Apaga el móvil, ponte alguna música que te guste, relájate. Es hora de cocinar algo rico, que te nutra, de verdad. Sírvelo en un plato bonito, ese que compraste con toda la ilusión. Viste la mesa con alguna flor o enciende una vela. Es tu momento. Disfrútalo.

Puedes descargarlo de forma gratuita en [www.terraveritas.es](http://www.terraveritas.es)



FOTO BEA BOTAYA.

## sumario



4 Niños  
Pon sus defensas por las nubes



6 Comer para ser mejores  
B<sub>12</sub>, una vitamina vital  
Adam Martín



9 The beauty kitchen  
Tónico para el frío.  
Mamita Botanical



10 Divulgación  
Alternativas ecológicas para endulzar  
Dra. Raigón



14 Diversidad  
Superbebidas vegetales  
Mai Vives



18 Sin barreras  
¡Buenas noches y buen provecho!  
Emma Roca



20 Elaborado en nuestro obrador  
Un pan único y muy especial



22 Reportaje  
La cosmética más auténtica  
Mon



28 Estilo de vida  
Alimenta tu interior



30 Novedades  
Mas Frigola,  
Herbes de la Conca,  
El Granero,  
Natursoy....



32 El e-book de Terra Veritas  
Descúbrelo



32 Los consejos de Andrea  
¿Te cuesta dormir?  
Andrea Zabala



34 Técnicas de cocina  
El trigo sarraceno en la cocina  
Mireia Anglada



38 A propósito de...  
Hoy nos ocupamos de los hombres y las mujeres  
Mireia Marín



40 Bienestar  
Colesterol: la amenaza fantasma  
Nuria Fontova



42 Diagnóstico oriental  
Lo que cuentan las uñas  
Mai Vives



44 ecoVeritas  
Gran éxito de la campaña "Somos Reyes Magos"



45 Fondo documental  
Elige siempre verduras ecológicas  
Carlos de Prada



46 Con mucho gusto  
Quiche de espinacas, copa de muesli con chía, lino y fresas...

Encontrarás recetas, consejos nutricionales, menús, novedades, concursos y mucho más. ¡Síguenos!

veritasecologico

@supermercadosveritas

shop.veritas.es

supermercadosveritas

Certified



Corporation

Primera cadena de supermercados B Corp de Europa.

# Pon sus defensas por las nubes

Es mejor prevenir que curar, y para conseguir que los pequeños resistan el ataque de los virus invernales, como resfriados o gripes, nada como reforzar sus defensas con una alimentación completa y equilibrada.



En nutrición no existen los milagros, pero un régimen adecuado puede ser clave para evitar determinadas enfermedades comunes o acortar su duración o intensidad. Aunque los datos de los que disponemos hoy en día no nos permiten ser categóricos, sí hay evidencias suficientes como para sugerir que una buena dieta y unos hábitos adecuados son dos herramientas muy potentes de cara a mejorar la inmunidad de nuestros hijos. Además de comer bien, es fundamental que los pequeños realicen actividad física de manera regular y que duerman al menos 8 horas cada día.

## Solo comida de verdad

Cuando hablamos de la dieta la principal idea a recordar es la siguiente: la alimentación de los niños tiene que estar basada en comida de verdad y no incluir alimentos procesados, que son ricos en azúcares añadidos, grasas de mala calidad y sal, además de ir cargados de todo tipo de aditivos químicos. Estos productos ejercen una función nefasta sobre las bacterias intestinales y son causa de disbiosis, es decir, de desequilibrios que pueden conducir a la enfermedad.

La comida auténtica les asegura calorías ricas en nutrientes, evitando el déficit de determinadas vitaminas y otros micronutrientes. Una carencia que está directamente relacionada con un sistema inmunológico pobre. Así, los niños deben comer hortalizas, cereales integrales en forma de grano, legumbres, semillas, frutos secos, fruta, pescado, carne y lácteos. Y en la medida de lo posible, procuraremos que sean de origen ecológico.

• **Las virtudes de la fibra.** Cada vez está más clara la influencia de la microbiota (la flora intestinal) en la salud global y, muy en concreto, en los niveles de inmunidad. Para reforzarla de manera adecuada procura que tus hijos coman alimentos ricos en fibra (una sustancia prebiótica),

como cereales integrales, semillas, frutos secos, hortalizas y legumbres. Al hacerlo así, sus bacterias intestinales se mantendrán en equilibrio y en plena forma, lo que permitirá que hagan su trabajo de manera eficaz. La fibra aislada, es decir, ingerida fuera del alimento, no tiene la misma función protectora.

• **Fermentados: sabrosos y muy efectivos.** Son probióticos y resultan bastante interesantes, debido a que proporcionan bacterias beneficiosas para poblar los intestinos. Los encurtidos vegetales como el chucrut, el miso, el kéfir o los yogures naturales de buena calidad son grandes opciones que no pueden faltar en la dieta infantil.

• **Hortalizas, siempre protagonistas.** En general, las verduras y hortalizas deberían tener un papel principal en cualquier plato. Además de aportar fibra y micronutrientes como vitaminas A, B6, B9 (ácido fólico) C y E; también contienen zinc, cobre y selenio (que ejercen un papel fundamental en las defensas) y son ricas en fitoquímicos (que estimulan la función inmune). **V**



1. Mebosi. Biocop
2. Tamari. Luz de Vida
3. Chucrut fresco. Kramers
4. Bebida de kéfir. Nadolç

## ¿Estoy resfriado, mamá?

Tos, estornudos frecuentes, moqueo nasal... En cuanto aparezcan los primeros síntomas puedes echar mano de diferentes alimentos y plantas medicinales. Por ejemplo, una tisana de tomillo, jengibre, regaliz o uña de gato puede ser útil, así como la equinácea, en infusión o tintura. Otra bebida de sabor difícil, pero de gran efectividad para prevenir y frenar el inicio de catarros, es el umesho-kuzu, que se prepara con una cucharada sopera de kuzu diluida en agua, una ciruela umeboshi y unas pocas gotas de tamari. Una vez se ha diluido el kuzu se pone a calentar al fuego en un cazo junto con la ciruela desmenuzada o triturada y se va removiendo hasta que haya espesado. Hay que tomarla bien caliente para que haga más efecto.



ESCANEA EL CÓDIGO CON LA APP VERITAS Y DESCUBRE TODAS LAS PROPIEDADES Y RECETAS





**Adam Martín**  
Master en nutrición y salud  
Director de [barcelonabealthy.com](http://barcelonabealthy.com)  
# [www.barcelonabealthy.com](http://www.barcelonabealthy.com)  
Autor de 'Cocina flexi'

# B<sub>12</sub>, una vitamina vital

Tanto la dieta vegetariana como la vegana son opciones perfectamente saludables para cualquier grupo de población, siempre que estén bien planificadas. Si eres seguidor de alguna de ellas ya sabes que el nutriente más importante que debes tener bajo control, evitando su déficit, es la vitamina B<sub>12</sub>.

La B<sub>12</sub>, o cobalamina, es una vitamina hidrosoluble de origen bacteriano. Tiene muchas funciones vitales, pero principalmente es fundamental para el buen funcionamiento del cerebro y el sistema nervioso, aunque también está implicada en la formación de glóbulos rojos. No hace falta decir que es, por lo tanto, una vitamina indispensable para el cuerpo humano.

No hay muchos casos de deficiencia clínica, pero la deficiencia subclínica afecta entre un 2.5 y un 26% de la población en países como Estados Unidos. Resulta difícil detectar la deficiencia, ya que (aunque no haya una absorción correcta o una ingesta de alimentos que la contienen) los depósitos hepáticos de B<sub>12</sub> pueden llegar a durar hasta seis años según los casos, debido a que el organismo la reaprovecha en parte. Por esta razón, muchos veganos que no toman ningún tipo de suplemento se encuentran bien durante años hasta que empiezan a notar signos de debilidad, cansancio, anemia megaloblástica o incluso problemas neurológicos que pueden llegar a ser irreversibles.

De hecho, los vegetarianos y los veganos se encuentran dentro de las principales poblaciones de riesgo porque en su alimentación apenas se encuentran fuentes suficientes de la citada vitamina. Decimos apenas porque sí parecen existir algunas fuentes veganas con B<sub>12</sub> biodisponible, aunque la evidencia actual no sea suficiente como para poder recomendarlas como alternativa viable para veganos. Algunos estudios añaden también a los ovolactovegetarianos entre los grupos que pueden sufrir un déficit, ya que los niveles de B<sub>12</sub> presentes en huevos o lácteos y derivados suelen ser, por lo general, muy bajos.



1. Vitamina B<sub>12</sub>. Soria Natural



**proyecto salud**

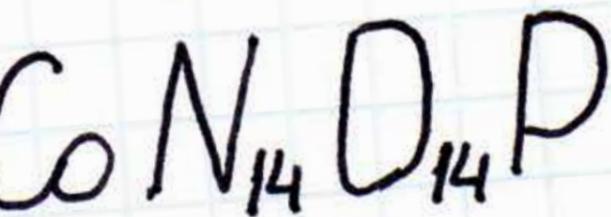
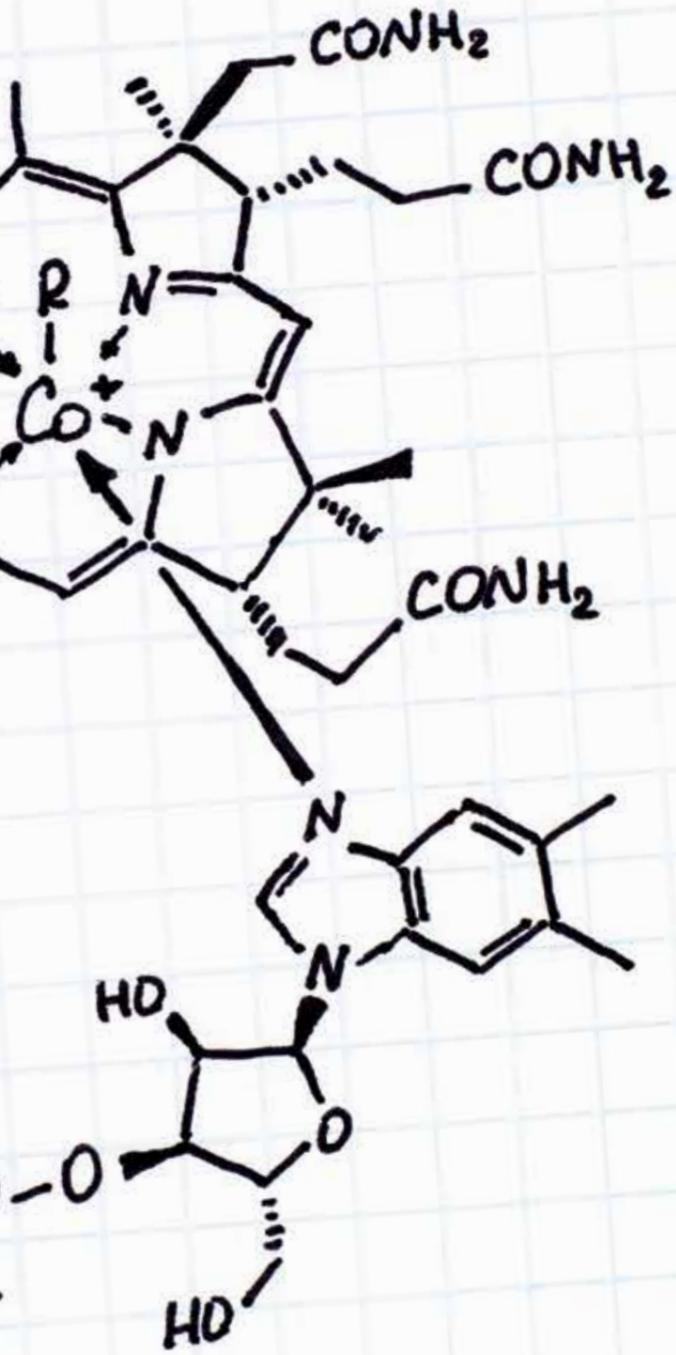
**Apicomplet infantil**  
potencia su desarrollo físico e intelectual, y estimula su apetito.  
**Para el proyecto salud de los que más quieres**

Apicomplet Infantil ahora certificado ecológico!

Apicomplet infantil es de sabor agradable. Contiene miel de azahar, jalea real fresca, polen y escaramujo.

**mielar**  
MIELAR S.A. GUITARD 70, 08014 BARCELONA  
TF 933 220 125 · WWW.MIELAR.COM

# B12



## ¿Cuánta hay que tomar?

Las necesidades son pequeñas y dependen mucho de la etapa de crecimiento en la que se encuentren los individuos, pero también de otros factores. En 2015 la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA) revisó las recomendaciones sobre su ingesta diaria y las incrementó, casi doblando la cantidad diaria recomendada por otros organismos, como la Federación Española de Sociedades de Nutrición, Alimentación y Dietética (FESNAD). De todos modos, las cifras pueden variar en función del organismo que las determina, en rangos que van desde los 2 hasta los 8.6 µg/día en distintos países de la UE. Como sucede con el resto de vitaminas, no hay evidencias de que una aportación superior de B<sub>12</sub> aporte beneficio alguno.

**La deficiencia de B<sub>12</sub> puede tener consecuencias de salud irreversibles y la forma más segura de asegurar unos niveles óptimos es tomar un suplemento**

## ¿Dónde se encuentra?

La B12 biodisponible se encuentra casi de forma exclusiva en alimentos de origen animal: carnes y derivados, pescados, mariscos, huevos y lácteos. Los veganos suelen cometer el error de intentar obtener esta vitamina a través de alimentos como el alga espirulina, la levadura de cerveza o los productos fermentados. A pesar de que dichos alimentos sí contienen vitamina B<sub>12</sub>, en algunos casos se trata de corrinoides o análogos de la vitamina B<sub>12</sub>, que no son formas activas y, por lo tanto, no son útiles para satisfacer las funciones de nuestro metabolismo. Además, estos análogos pueden entorpecer la absorción de B<sub>12</sub> activa y también arrojar datos falsos en una analítica, enmascarando el resultado real, lo que puede llegar a ser fatal.

Así, con la información de la que disponemos en la actualidad, la única manera realmente eficiente que tienen veganos y vegetarianos de obtener los requerimientos adecuados de B<sub>12</sub> es tomar alimentos fortificados o, mucho mejor, la suplementación. Por lo general, los alimentos enriquecidos con B<sub>12</sub> suelen ser ultraprocesados (cereales de desayuno, por ejemplo) y muchos veganos no suelen ser amigos de este tipo de productos; además, las cantidades que proporcionan acaban siendo insuficientes en la mayoría de los casos. Por lo tanto, lo mejor es suplementarse y dejarse de manías que pueden comprometer gravemente nuestra salud. Asimismo, existen muchas opciones de B<sub>12</sub> veganas en el mercado.

## ¿Cómo tomar un suplemento?

Lo mejor es optar por un suplemento en forma de cianocobalamina, que es la forma más habitual y segura. Y los suplementos con metilcobalamina también son una alternativa. Existen diferentes maneras de incluir los mencionados complementos en la dieta:

1. Un suplemento de 25-100 µg a diario.
2. Un suplemento de 1.000 µg de dos a tres veces por semana.
3. Un suplemento de 2.000 µg una vez a la semana. ✓

## Más información

• "Vegetarianos con ciencia", Lucía Martínez Argüelles, Ed. Arcopress.

# Manteca corporal antioxidante

the  
beauty  
kitchen

Esta Manteca nos ayudará a calmar y suavizar nuestra piel. Aportando antioxidantes que regenerarán nuestra piel, dejándola muy hidratada e iluminada.

1. Coloca en un recipiente que soporte altas temperaturas 30 g de manteca de karité, 20 g de aceite de coco, 1 cucharada sopera de aceite de argán, 1 cucharada sopera de aceite de almendras, 1 cucharada sopera de té verde y una cucharada sopera de manzanilla.
2. Infundiona las mantecas y los aceites con la manzanilla y el té al baño maría durante 1 h. Cocina a fuego lento, para evitar que los aceites lleguen a hervir. De esta forma, las propiedades de la manzanilla y el té verde pasarán a las mantecas y los aceites.
3. Cuela las hierbas con una gasa y vierte la manteca en el recipiente final.
4. Añade 2 gotas de aceite esencial de eucalipto y 3 gotas de aceite esencial de lavanda.
5. Deja que repose 5 minutos a temperatura ambiente y colócalo en la nevera.



Receta de @mamitabotanical



♥ Manteca de karité

MON

YouTube  
supermercadosveritas

Manteca corporal antioxidante - The Beauty kitchen  
www.veritas.es



M. D. Raigón  
Dpto. Química, Escuela Técnica Superior de  
Ingeniería Agronómica y del Medio Natural,  
Universidad Politécnica de Valencia

# Alternativas ecológicas para endulzar

Frente a las calorías vacías del azúcar refinado y sus efectos negativos sobre la salud, como caries, diabetes o sobrepeso, los endulzantes ecológicos son mucho más saludables, aportan nutrientes de calidad y tienen una mayor capacidad para dulcificar, por lo que necesitaremos menos cantidad para obtener el mismo sabor.



▶ Pancakes veganos  
La receta en la App Veritas

La apetencia por el sabor dulce es algo innato y resulta muy difícil de controlar cuando nos asalta. Si la saciamos con un exceso de azúcar refinado (sacarosa) pueden aparecer caries, sobrepeso, alteraciones cardiovasculares y diabetes. Por ello, la mejor (y muchísimo más sana) alternativa son los endulzantes ecológicos, cuya gran virtud radica en su inferior índice glucémico, un criterio que clasifica los alimentos en función de cómo repercuten en las concentraciones de azúcar en sangre. Esta ratio hace referencia a la cantidad de azúcar que se incrementa en la sangre durante las dos o tres horas después de haber ingerido el alimento.

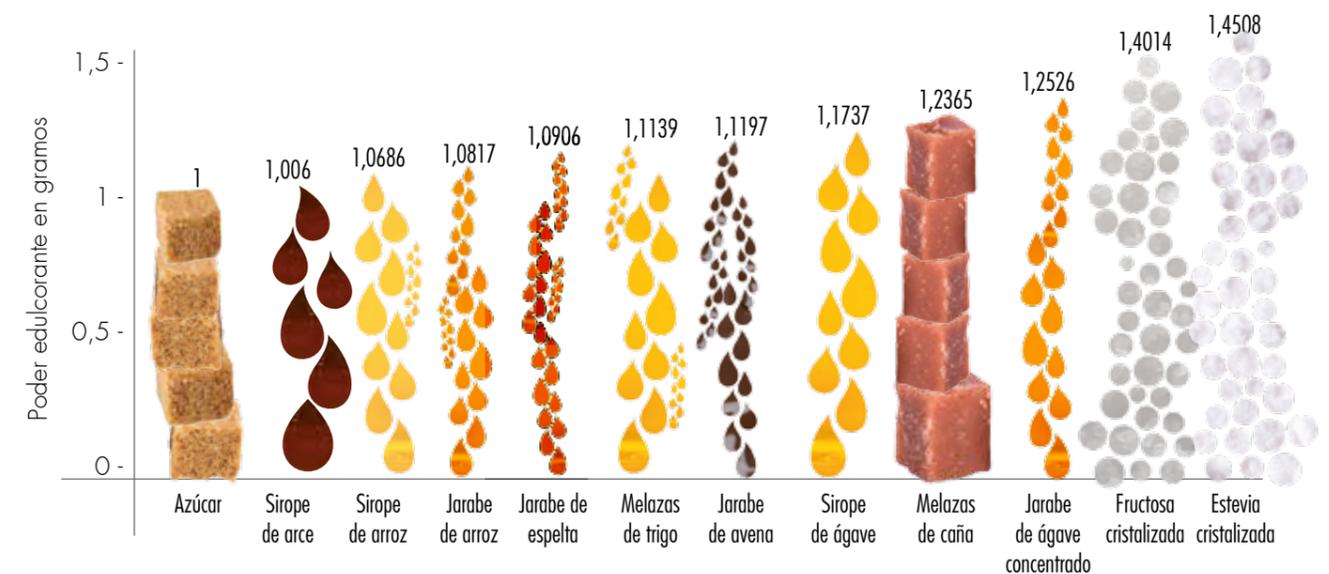
**Estevia: sin calorías y apta para diabéticos**  
No tiene calorías, posee un poder endulzante superior al del azúcar refinado y es apta para diabéticos, ya que estimula las células del páncreas para generar más insulina, pero sin afectar a los niveles de azúcar en sangre. Además, es rica en nutrientes esenciales, como vitaminas A y C, hierro, zinc, calcio, manganeso, potasio y calcio. Se trata de una sustancia 100% natural, que procede de una especie vegetal de Latinoamérica. En sus hojas se localiza una mezcla de edulcorantes, principalmente esteviósido, que es unas 300 veces más dulce que la sacarosa (azúcar refinado).



1. Sirope de ágave. El Granero
2. Sirope de dátiles. Natursoy
3. Melaza de arroz. Danival
4. Estevia en hoja. BeSweet
5. Sirope de quinoa. Quinoa Real

## ¿Cuál endulza más?

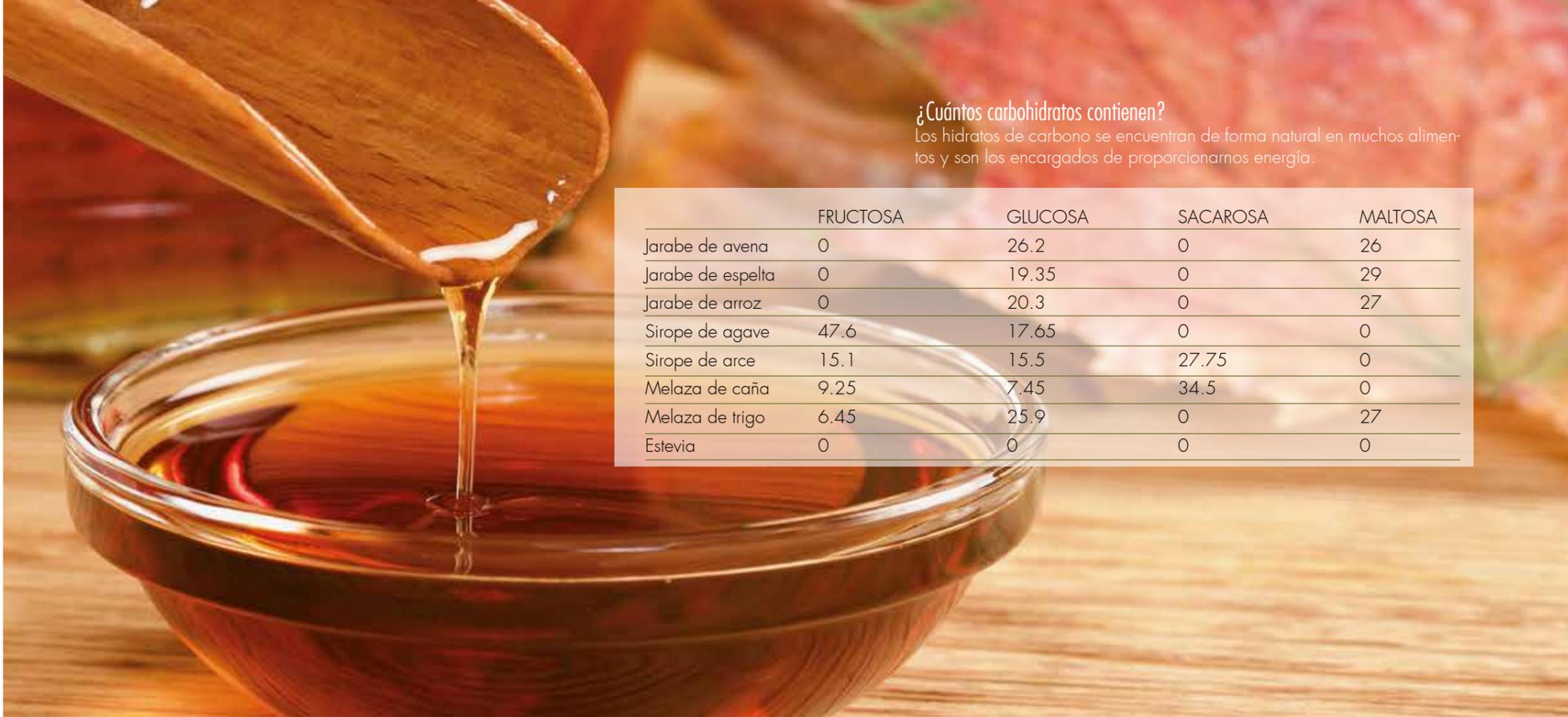
Frente al azúcar blanco, las opciones naturales dulcifican más y se necesita añadir menos cantidad para obtener el mismo dulzor.



**Siropes y jarabes: el dulce más versátil**  
 Extraordinariamente versátiles en la cocina, si los comparamos con el azúcar blanco su sabor dulce es más placentero, aportan menos calorías y su contenido en minerales y vitaminas es mucho mayor.

- **De agave.** Su origen es la savia líquida del agave, un cactus originario de América y el Caribe. Para obtenerlo se transforman sus hidratos de carbono en azúcares simples. El resultado, delicioso, endulza el doble que el azúcar y su índice glucémico es muy bajo.
- **De arce.** Muy conocido, se obtiene a partir de la savia de arce, un árbol del norte de América. En primavera se hacen unas incisiones en el tronco y la savia recolectada se cuele y se somete a temperatura hasta alcanzar la textura de jarabe. Contiene antioxidantes y minerales (especialmente magnesio y zinc) y es perfecto para creps, helados y todo tipo de postres.

**Melazas: ricas en vitaminas y minerales**  
 Suaves y digestivas, las melazas o mieles de caña pueden proceder de la caña de azúcar o de diferentes cereales y proporcionan vitamina B6 y minerales como el hierro, el calcio y el magnesio. Cuanto más oscuras son, más aumentan su sabor y sus nutrientes. 



**¿Cuántos carbohidratos contienen?**

Los hidratos de carbono se encuentran de forma natural en muchos alimentos y son los encargados de proporcionarnos energía.

	FRUCTOSA	GLUCOSA	SACAROSA	MALTOSA
Jarabe de avena	0	26.2	0	26
Jarabe de espelta	0	19.35	0	29
Jarabe de arroz	0	20.3	0	27
Sirope de agave	47.6	17.65	0	0
Sirope de arce	15.1	15.5	27.75	0
Melaza de caña	9.25	7.45	34.5	0
Melaza de trigo	6.45	25.9	0	27
Estevia	0	0	0	0



**BURGERS DE CEREALES**



**NUEVA GENERACIÓN DE HAMBURGUESAS DE CEREALES, VEGANAS Y ECOLÓGICAS**  
 Elaboradas con:  
 - CEREALES  
 - LEGUMBRES  
 - SEMILLAS  
 - VERDURAS



**QUINOA BURGER, KALE, LENTEJAS, PASAS Y ALMENDRAS**



**SARRACENO BURGER, VERDURAS BRASEADAS, ALUBIAS ROJAS Y ALMENDRAS**



**MIJO BURGER, MAÍZ, GARBANZOS, PIPAS DE GIRASOL**

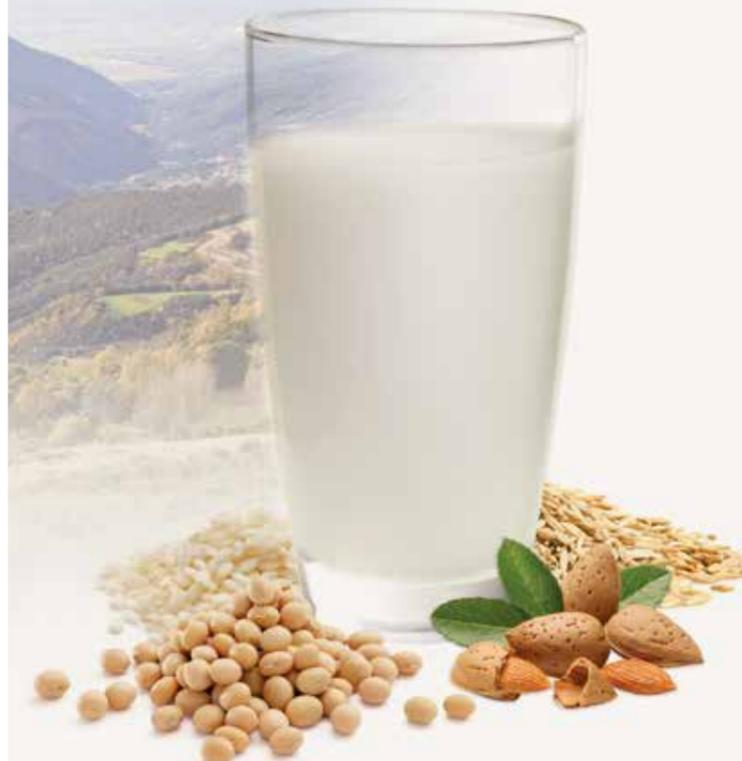


NATURSOY Tel. 938 666 042 - info@natursoy.com



**CON TODA NUESTRA PASIÓN**

Así elaboramos nuestras bebidas vegetales. Con ingredientes ecológicos cuidadosamente seleccionados que mantienen todo su sabor. Sin conservantes. Porque tu bienestar es nuestra verdadera pasión.



Descubre toda la gama en: [www.liquats.com](http://www.liquats.com)



## Superbebidas vegetales

Se asimilan muy bien, aportan grasas saludables, activan el tránsito intestinal, no contienen lactosa ni caseína y muchas están libres de gluten. Las bebidas vegetales son una forma sanísima y divertida de tomar, en un solo vaso, algunos de los alimentos más saludables que existen. ¡Pruébalas todas!



Hay una bebida vegetal para cada preferencia y necesidad. Vamos a repasarlas una a una, empezando por las más populares. La lista la encabeza la de soja: sin gluten y rica en lecitina (que nutre el sistema nervioso), es la más proteica y la menos calórica. También son muy consumidas la de avena (la tenemos sin gluten y es perfecta para combatir el insomnio y mantener a raya el colesterol), la de arroz (sin gluten y especialmente adecuada para estómagos delicados), la de almendras (es muy digestiva, no produce fermentaciones en el intestino y tampoco posee gluten) y la de avellanas (no tiene gluten y su elevado aporte de calcio, magnesio y fósforo la hace ideal para mantener un sistema óseo fuerte en cualquier etapa de la vida).

**V** Son la mejor opción para aquellos que gustan del sabor natural de sus ingredientes

• **Endulzadas con jarabe de arroz. Un endulzante de absorción lenta que nutre e incorpora vitaminas y minerales a las bebidas de alpiste; de trigo sarraceno; de avena, chocolate y calcio; y de arroz, chocolate y calcio.**

• **Endulzadas con sirope de agave. De almendra; de trigo persa y cacao; de arroz, plátano y fresa; de almendra y calcio; de moka; y de avena y vainilla. Todas endulzadas con jarabe de agave, un endulzante natural prebiótico, muy poco calórico y tolerado por diabéticos de tipo 2.**

• **Endulzadas con concentrado de manzana. Muy habitual en los países nórdicos, este endulzante alegra la bebida de arroz con chocolate.**

## El sabor de la diversidad

Los alimentos estrella de distintas culturas milenarias ya forman parte de la dieta diaria de muchos y ahora llegan en forma de bebidas altamente nutritivas y, por supuesto, deliciosas.

- **De cáñamo.** Esta semilla posee una equilibrada relación entre ácidos grasos omega-3 y omega-6 y contiene 20 aminoácidos, 9 de los cuales son esenciales. Sin gluten.
- **De alpiste.** Destaca por su aportación en enzimas y antioxidantes, junto con sus cualidades diuréticas y de control de la glucosa. Sin gluten.
- **De arroz negro.** Según investigadores de la Universidad de Luisiana (EE. UU.) es antioxidante y controla el colesterol. Sin gluten.
- **De mijo.** Es el cereal con más hierro y magnesio que existe y por sus extraordinarias propiedades es indispensable en la dieta de los celíacos. Sin gluten.
- **De trigo sarraceno.** Contiene lisina, un aminoácido clave en la reconversión proteica que no suele encontrarse en otros granos. Sin gluten.
- **De sésamo.** Proporciona energía, mineraliza y potencia las facultades intelectuales, además de ser un gran reconstituyente muscular y nervioso. Sin gluten.
- **De cúrcuma.** Reconocida por ser un magnífico antiinflamatorio natural, la cúrcuma mejora la digestión, especialmente la de las grasas. Sin gluten.

## Enriquecidas con...

Nunca está de más mejorar el perfil nutricional de un alimento, por muy completo que sea.

- **Calcio.** Un mineral imprescindible que se añade a las bebidas de arroz, de almendra, de avena y de coco. El alga Lithothamnium calcareum contiene calcio asimilable y la medicina natural la recomienda para alcalinizar y mineralizar el organismo.
- **Proteínas.** La bebida de avena se beneficia de la excelente proteína vegetal obtenida del guisante.
- **Chía.** Su contenido en proteínas, fibra, vitaminas, minerales y ácidos grasos esenciales como el omega-3 mejora la bebida de avena.
- **Almendras y avellanas.** Enriquecen las bebidas de arroz y de avena con grasas saludables y vitamina E.

## Con sabor a...

Elige el sabor que más te guste e inclúyelo en tus desayunos y meriendas o úsalo para personalizar salsas, pasteles, cremas, etc.

- **Coco.** Un toque de frescura y ligereza para las bebidas de avena, de quinoa y de arroz.
- **Moka.** Disfrútalo en combinación con la bebida de arroz y el potente aroma del café de cereales YannoHy. El resultado está libre de cafeína, azúcares añadidos, gluten y lactosa.
- **Plátano y fresa.** Concede a la bebida de arroz el aire artesano de un sabroso batido hecho en casa.
- **Bayas de goji.** Dan un regusto afrutado a la bebida de trigo persa y se obtiene una bebida prebiótica y energética.
- **Granada.** Una de las frutas medicinales más antiguas, que añade un plus antioxidante a la bebida de espelta.
- **Vainilla.** Una aromática especia que encaja perfectamente con el dulzor natural de la bebida de avena, a la que dota de efectos sedantes.
- **Leche merengada.** La bebida de soja con canela y limón nos trae la mejor versión de este clásico. La canela ayuda a estabilizar los niveles de azúcar y el limón estimula las defensas.
- **Chocolate.** El gran favorito de todos los públicos alegra las bebidas de coco, de avena, de trigo persa y de arroz. **V**



1. Bebida de arroz y moka. Lima
2. Bebida de avena y proteína. Lima
3. Bebida de arroz negro. Vivio
4. Bebida de arroz. Vitariz

DESCÁRGATE LA APP VERITAS y consigue

3€+ 300 ecos

Mai Vives. Consultora de nutrición y salud



1. Bebida de avellana en polvo. Ecomil
2. Bebida de mijo. Isola Bio
3. Bebida de trigo persa con cacao. Amandin
4. Bebida de almendras. Monsoy
5. Bebida de arroz. Amandin
6. Bebida de alpiste. Soria Natural
7. Bebida de sésamo. Ecomil
8. Bebida de soja. Sojade
9. Bebida de trigo sarraceno. Isola Bio
10. Bebida de arroz y chia. Soria
11. Bebida de cáñamo. Ecomil

**PUR NATUR**  
ORGANIC BIO ECO

también para ti...

- www.purnatur.es -



Foto: J. Canyameres

**Emma Roca**  
Ultrafondista, bioquímica,  
bombero y madre

## ¡Buenas noches y buen provecho!

La calidad del descanso y la nutrición son dos estrategias básicas para garantizar la óptima condición física de cualquier persona y, en especial, de aquellas que practican ejercicio físico de forma regular. Si comemos mal y no dormimos lo suficiente entraremos en una espiral de fatiga y, en el caso de los deportistas, de sobreentrenamiento, lo que conlleva consecuencias negativas para la salud.



Tan decisivo es un buen entreno, planificado y supervisado por un profesional, como dormir un mínimo de horas y alimentarnos adecuadamente. Si no descansamos lo que nos corresponde o nos nutrimos sin pensar en el gasto energético, estaremos sometiendo al organismo a un estrés innecesario. Hay que plantearse el sueño como el paso por un taller de reparación, recuperación y memorización. Al 90% de los adultos les basta con descansar entre 7-8 horas, los niños necesitan una media de 10-11 horas y las personas mayores pueden dormir menos por la noche y compensarlo con siestas diurnas.

### Efectos secundarios de dormir y comer mal

Varios estudios concluyen que la privación del sueño o su escasa calidad afecta a las hormonas del estrés, elevando la presión arterial y aumentando el riesgo de enfermedades cardiovasculares. Igualmente, el sistema inmunitario se resiente, envejecemos más rápidamente (la piel se regenera en las fases más profundas del sueño); aumenta la tendencia a la obesidad (mantenerse despierto exige más energía y aumenta la sensación de hambre), y aparecen distorsiones en el rendimiento intelectual, la capacidad de atención y la condición física, entre otros efectos.

Recientemente se realizó un ensayo con atletas de élite, a los que se redujo drásticamente el sueño (menos de seis horas por noche durante cuatro o más jornadas consecutivas) y la nutrición. Los resultados mostraron alteraciones en el rendimiento cognitivo y deportivo, el estado de ánimo, el metabolismo de la glucosa (aumentaba el deseo por alimentos dulces, ricos en carbohidratos), la regulación del apetito y la función inmune. También hubo un aumento en la secreción de hormonas catabólicas como el cortisol y cambios en la secreción de hormonas anabólicas como la testosterona o la insulina. Estas modificaciones en los patrones hormonales reducen la síntesis de proteínas, perjudicando la recuperación del músculo.

Asimismo, la investigación mostró que las dietas ricas en carbohidratos provocan períodos más cortos del sueño; las que contienen muchas proteínas mejoran la calidad del sueño y las que incluyen una gran cantidad de grasas influyen negativamente en el tiempo total del sueño. Para evitar dichos desequilibrios, es fundamental elegir alimentos ecológicos y de calidad y huir de la comida procesada. 

### Más información.

- <http://www.arallibres.cat/ca/cataleg/1/1143/esport-amb-seny>
- Kryger MH, Roth T, Dement WC (2005): Principles and practice of Sleep medicine. Ed Elsevier.
- Halson SL (2014): Sleep in elite athletes and nutritional interventions to enhance sleep. Sports Medicine, 44(1): S13-23.
- Lahart IM, Lane AM, Hulton A, Williams K, et al. (2013): Challenges in Maintaining Emotion Regulation in a Sleep and Energy Deprived State Induced by the 4800km Ultra-Endurance Bicycle Race; the Race across AMERICA (RAAM). Journal of Sports Science & Medicine, 12: 481-488.
- Estivill E (2007): Dormir bien para vivir más. DeBolsillo, Random House Mondadori, Barcelona.
- Clínica Dr. Estivill (2015): Vivir bien sin insomnio. Paidós, Barcelona.

ECOLÓGICO



Cantero  
de Letur

Bienvenido a los nuevos tiempos  
**YOGUR de CABRA**  
¡Disfrútalo!

yogures y kéfires de cabra, vaca y oveja



[www.elcanterodeletur.com](http://www.elcanterodeletur.com)



Elaborado  
en nuestro  
obrador

# Un pan único y muy especial

Con un color que lo hace diferente y singular, el pan de maíz es muy digestivo y su sabor ligeramente dulce lo convierte en el perfecto acompañante de mermeladas, quesos tiernos y embutidos ligeros.



Lo elaboramos con harina de maíz pregelatinizada, levadura madre de trigo (con gluten), agua y sal. El cereal le confiere su brillante y peculiar color amarillo y gracias a la pregelatinización resulta sumamente digestivo. Además de enriquecerlo y proporcionarle textura, la función esencial de la levadura madre es predigerir el pan, es decir, prepararlo para que sus nutrientes nos alimenten mejor, protejan la flora intestinal y no desgasten nuestras reservas minerales. Tras la fermentación corta y delicada que requiere este tipo de pan, lo terminamos con una cocción lenta, debido a que el maíz coge color rápidamente.

## Dulce, esponjoso y saludable

El resultado es una pieza de miga esponjosa y un sabor suave más bien dulzón, rico en hidratos de carbono y fibra: los primeros lo hacen adecuado para niños y deportistas, mientras que la segunda se encarga de regular las funciones del aparato intestinal y reducir los niveles de colesterol "malo". Además, es un pan muy saciante, que elimina la sensación de hambre entre horas, por lo que es interesante si se quiere controlar el peso.

Cuando el maíz es integral nos brinda vitaminas del grupo B (en concreto B1, B3 y B9), que actúan fortaleciendo el sistema nervioso e incrementando nuestra resistencia ante situaciones estresantes y exigentes, como las épocas de exámenes, por ejemplo. Y en cuanto a su particular color amarillo, los responsables son los carotenos del maíz, unos antioxidantes que ayudan a conservar la vista y a combatir los radicales libres responsables del envejecimiento de células y tejidos.

## El mejor amigo de...

Las beneficiosas características del maíz se transmiten directamente al sabor, aroma y textura del pan, que combina a la perfección con alimentos dulces, que potencian el dulzor natural del cereal. Por ejemplo, es la mejor pareja de mermeladas y confituras, membrillo, quesos de untar y diferentes cremas, como las de maní, chocolate, avellanas o almendras. Asimismo, es ideal para acompañar quesos tiernos y embutidos ligeros, como el pavo o el jamón cocido.

En nuestras tiendas lo encontrarás en formato de kilo y redondo y puedes pedirlo cortado y congelarlo si es necesario. También puedes ir consumiéndolo a lo largo de unos días (se mantiene tierno bastante tiempo) y recuerda que tostado queda delicioso. 

DESCÁRGATE  
LA APP VERITAS

y consigue



# LRA

Levadura Roja de Arroz

## Contigo en la lucha contra el colesterol



Con  
Coenzima  
Q10

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

## La cosmética más auténtica

Desde hace casi un cuarto de siglo en Mon tienen como único objetivo crear los mejores cosméticos naturales y ecológicos. Solo usan ingredientes puros, como aceites vegetales y esenciales, extractos florales, destilados, macerados... El resultado, además de cuidar y alimentar la piel, seduce con sus aromas extraordinarios y texturas increíbles.

Mon. Barcelona



Joan Cano, fundador de Mon, cosmólogo y experto en aromaterapia, comenzó destilando con alambique clásico de cobre en Grasse, en plena Provenza francesa, donde aprendió a extraer el alma de las plantas y desarrolló un profundo amor por la aromaterapia. Corría el año 1985 y a la vuelta decidió encaminar sus pasos profesionales a crear cosméticos totalmente naturales: comenzó a vender aceites esenciales a tiendas especializadas haciendo las mezclas en el momento y al poco tiempo fundó su propia empresa y se convirtió en un auténtico pionero. Su forma de trabajar, meticulosa y tradicional, le convirtió en uno de nuestros principales proveedores prácticamente desde que abrimos nuestra primera tienda porque, como explica él mismo: “Nuestra filosofía es idéntica: queremos hacer llegar al consumidor productos naturales, saludables y ecológicos de calidad, normalizando su consumo diario”. La empresa siguió creciendo y abriendo camino hacia una cosmética biorresponsable y cuando en el 2000 nació la certificación ecológica fueron los primeros en obtener el sello Ecocert. Actualmente, y desde principios de 2017, todos los sellos ecológicos están unificados bajo la norma Cosmos y Ecocert certifica bajo dicha norma a dos niveles: natural y ecológico. Los productos Mon son naturales según la normativa Ecocert y muchos de ellos están certificados. Además, son veganos y no contienen gluten.

*“Nuestra filosofía es idéntica: queremos hacer llegar al consumidor productos naturales, saludables y ecológicos de calidad, normalizando su consumo diario”.*

#### Salud, eficacia y valores

Si vivimos una media de 70 años nos ducharemos más de 25.550 veces durante nuestra vida y el organismo absorberá una gran parte del contenido de los productos utilizados, ¿realmente queremos hacerlo con derivados del petróleo con todo lo negativo que conlleva para la salud y el medio ambiente? Joan Cano tiene claro que la piel “merece que la alimentemos con los productos más limpios, como el gel de rosa mosqueta y caléndula: a la semana de comenzar a usarlo ya notaremos resultados y si pensamos a largo plazo, el beneficio es enorme. Todas nuestras referencias contienen ácidos grasos esenciales omega-3 y 6, nutrientes imprescindibles para la correcta regeneración celular de la dermis y oligoelementos que retrasan el envejecimiento y fortalecen el sistema inmune”. Esa riqueza, unida a la total ausencia de químicos, también evita la proliferación de alergias cutáneas. “Cada vez hay más personas que desarrollan SQM, es decir, sensibilidad a cualquier tipo de producto químico y estas personas suelen reaccionar muy bien ante la cosmética natural”.

Mon fabrica en Granollers (Barcelona) de manera respetuosa con el medio ambiente, sin testar en animales y empleando envases reciclables. Las materias primas llegan de diferentes partes del planeta y aunque ahora es mucho más fácil encontrarlas no ha sido siempre así: “Al principio



la búsqueda fue toda una aventura: viajamos a África para descubrir el karité, a la India para encontrar el mejor sándalo, a Chile para conocer la rosa mosqueta...”. Fue durante esos viajes a África cuando Cano conoció la dura realidad de unas mujeres que luchaban por sobrevivir y se propuso ayudarlas. “Colaboramos con la fundación Fandema; que quiere decir ‘ayúdate a ti mismo’ en mandinga. Esta fundación se dedica a lograr el empoderamiento de las mujeres de Gambia formándolas para que puedan iniciar pequeños negocios y contribuir al sustento familiar. Les enseñamos a elaborar cosméticos aprovechando el coco, el mango, el aguacate... y el karité, por supuesto”.



Colaboración con la fundación Fandema.



Joan Cano

**YA A LA VENTA EN TU TIENDA VERITAS**

**PROKEY**  
ULTRAHEALTHY DRINKS

HIBISCO  
REFRESCO BO DE KÉFIR DE AGUA

JENGIBRE & MENTA  
REFRESCO BO DE KÉFIR DE AGUA

MADE WITH PROBIOTIC CULTURES

Facebook, Twitter, Instagram icons @prokeydrinks  
www.prokeydrinks.com

## V ¿Sabes leer las etiquetas?

Todos hemos leído alguna vez una etiqueta y seguro que apenas hemos podido identificar un par de ingredientes. El motivo es que según la nomenclatura internacional de ingredientes cosméticos (INCI, International Nomenclature of Cosmetic Ingredients) los de origen vegetal deben estar escritos en latín y el resto con su nombre científico. Así, el aloe vera es Aloe barbadensis, el karité, Butyrospermum parkii; la caléndula, Calendula officinalis; etc. Asimismo, deben estar ordenados de mayor a menor según la cantidad presente en la preparación. En realidad, los cinco o seis primeros son ya el 95% de la fórmula y si analizamos la composición de cualquier producto Mon veremos que esos son siempre principios activos, al contrario de lo que ocurre en cosmética no ecológica, donde suelen situarse al final por la escasa cantidad que contienen. Al comparar los gráficos 1 y 2 se ve claramente la diferencia de porcentaje de principio activo que hay entre un cosmético no ecológico y uno de la marca Mon.

En cuanto al tema de los tensioactivos presentes en geles y champús, Cano hace hincapié en el hecho de que los suyos son de origen vegetal (en concreto proceden del coco) y están certificados, a diferencia de los sintéticos empleados en no ecológico. Sin embargo, el nombre oficial es el mismo y así aparecen en el listado INCI. Y lo mismo ocurre con los emulsionantes (necesarios para que el agua se junte con el producto). "Nuestro rechazo a los parabenos es total y tampoco los necesitamos porque añadimos una gran cantidad de aceites esenciales (hasta un 7%), que son antisépticos y conservantes de por sí y evitan que las bacterias proliferen", aclara a la vez que afirma que los pocos conservantes usados son los más suaves para la piel.

Gráfico 1. Porcentaje de ingredientes en un cosmético no ecológico



## Fórmulas de siempre

El mundo de la cosmética natural ha evolucionado muchísimo, pero el origen sigue siendo vegetal y continúan usándose las técnicas ancestrales, en ocasiones combinadas con otras más vanguardistas. Desde Mon están orgullosos de que algunas de sus fórmulas se hayan mantenido inalterables durante 20 años gracias a su incuestionable eficacia y aseguran que el secreto está en los aceites esenciales: son regeneradores, calmantes y tonificantes, y a la vez influyen directamente sobre las emociones proporcionando un bienestar inmediato, ya que el sentido del olfato va ligado al sistema nervioso central.

Sin embargo, que las formulaciones sean idénticas no implica que el resultado sea igual, ya que el producto natural cambia de color, olor y textura debido precisamente a que sus componentes son totalmente naturales. Por ejemplo, "la fragancia de nuestra eau de toilette Musk cambia cada año porque sus 70 ingredientes precisan de una maceración de seis meses que vamos ajustando. Las notas de salida pueden variar porque las cosechas, el clima, etc. hacen que plantas y flores cambien en cada floración. Es la virtud de trabajar así, que ocurre igual que con un pan artesano o un pastel casero: siempre quedan diferentes".

Gráfico 2. Porcentaje de ingredientes en un cosmético Mon



## De la naturaleza al tocador

En nuestras tiendas encontrarás una amplia gama de artículos de higiene y cuidado personal Mon para que disfrutes de los beneficios de la naturaleza. Desde aceites (de almendras, de rosa mosqueta, de argán, de árnica) y productos corporales (leche de rosa mosqueta, leche de lavanda y argán, leche de musk, aceite para cuerpo de rosa mosqueta, desodorante de árbol del té), hasta faciales (agua de rosas, leche de rosas), pasando por geles de baño y champús (gel de rosa mosqueta y caléndula, gel de tilo y limón, gel de lavanda y argán, exfoliante de tilo y limón, champú regenerador, champú biorregulador, champú para cabellos desvitalizados).

Sin embargo, "si hay un ingrediente imprescindible, gracias a sus innumerables propiedades, es la manteca de karité. Tenemos toda una línea, pero también la incluimos en muchísimos productos". Una cucharada añadida al agua del baño hará que la piel quede suave e hidratada, previene las estrías durante el embarazo, impide las grietas en el pecho en la lactancia, nutre el cabello si se utiliza en forma de mascarilla antes de lavarlo, una capa fina antes del afeitado evita las irritaciones... V



## UN RAYO DE SOL, OH OH OH

Al igual que los girasoles van girando según la posición del sol, nosotros nos movemos guiados por los deseos de nuestros clientes. Por ello, Barnhouse tiene el placer de presentar **KRUNCHY SUN SIN ACEITE DE PALMA**, es decir, las seis variedades más populares de Krunchy elaboradas exclusivamente con aceite de girasol.

**barnhouse**  
BIO DESDE 1979

**KRUNCHY SUN: CON ACEITE DE GIRASOL EN VEZ DE ACEITE DE PALMA**  
WWW.BARNHOUSE.DE

Sin aceite de palma

# Alimenta tu interior

En El invierno es tiempo de interiorización y todo fluye más lentamente. Los días son cortos, los árboles están desnudos e incluso algunos animales pasan meses hibernando. Nuestro cuerpo también lo nota y necesitamos alimentos que generen calor y refuercen la energía interior.



▶ Sopa miso con noodles  
La receta en la App Veritas

En invierno la naturaleza tiende a replegarse, interiorizando su fuerza vital, desnudando de hojas plantas y árboles y provocando que insectos y mamíferos hibernen a la espera del buen tiempo. Igualmente, el metabolismo se ralentiza y, según la medicina oriental, hay que favorecer dicha dinámica con un estilo de vida concreto y una alimentación adecuada que canalice la energía hacia los órganos internos.

Las recomendaciones son claras: no empezaremos a trabajar antes de la salida del sol, nos levantaremos más tarde y nos acostaremos antes (porque el proceso de acumulación energética se realiza durante el sueño), intentaremos mantener la calma (evitando el estrés y estabilizando las emociones), cultivaremos la mente y practicaremos deporte moderado al aire libre sin agotarnos. Y en cuanto a la dieta eliminaremos aquellos productos que

por su naturaleza fría o "expansiva" no ayudan a la interiorización: alcohol, vinagres, azúcares refinados, bebidas gaseosas azucaradas, estimulantes, pastelería y bollería, además de bebidas y alimentos fríos.

## La fuerza está en el plato

En esta época debemos imitar el ritmo natural y nutrirnos interiormente para que cuando llegue la primavera tengamos la fuerza necesaria para aprovechar al máximo el vigor que la estación trae consigo. El primer paso es elegir cociones largas a fuego medio-bajo (perfectas para los estofados de legumbres) y otras opciones que generen calor, como el horno, la olla a presión y las tempuras. Y condimentaremos con un poco más de sal, más aceite y menos agua para mejorar la resistencia al frío.

- **Cereales integrales en grano.** Además de calor, el trigo sarraceno y el mijo aportan vitalidad; la avena, serenidad; y el arroz integral, equilibrio.
- **Verduras en todas las comidas.** En el plato nunca puede faltar una porción de hojas verdes: brócoli, berro, escarola, puerro, apio, col... Al hacer ensaladas combinaremos vegetales crudos con otros hervidos unos minutos para que queden crujientes. Lo importante es que la verdura que comamos no sea toda cruda, ya que resulta fría por naturaleza.
- **Más proteínas y algas.** Es el momento de incrementar el consumo de algas para recuperar minerales y comer más proteínas de calidad.
- **Sopas consistentes.** Se pueden añadir cereales, legumbres o algas al caldo; o bien sofreír un poco las hortalizas antes de hervirlas para hacer el puré.
- **Alimentos fermentados.** Los pickles, el miso y la salsa de soja mejoran la digestión, regeneran la flora intestinal y refuerzan el sistema inmunitario.
- **Frutos secos y semillas enteras.** Tómalos tal cual o en forma de aceites o mantequillas (como el tahín, por ejemplo).
- **Infusiones reconfortantes.** Es conveniente hidratarse con tisanas de tomillo, regaliz, té bancha o kukicha, con un toque de jengibre opcional.



1. Mijo. EcoBasics
2. Tahin blanco. Natursoy
3. Té kukicha. Finestra sul Cielo
4. Miso de cevada. Danival
5. Cevada. Biogra
6. Brócolo cocido. Natursoy



ESCANEA EL CÓDIGO  
CON LA APP VERITAS  
Y DESCUBRE TODAS  
LAS PROPIEDADES Y RECETAS



## MÁS DE 35 AÑOS MEJORANDO LA VIDA DE LAS PERSONAS

plantas medicinales • productos energéticos  
cosmética natural • complementos dietéticos  
alimentación ecológica y especial

www.sorianatural.es  
**SoriaNatural**  
EFICACIA Y CALIDAD



## Huevos ecológicos y sostenibles

En un envase 100% compostable, encontrarás los nuevos huevos de la granja Mas Frigola, ubicada en el Baix Empordà. Este envase es una solución innovadora que permite eliminar el impacto medioambiental provocado por los envases de plástico, ya que se degrada completamente; por ello, puedes tirarlo al contenedor orgánico. Los huevos ecológicos proceden de gallinas criadas sin sustancias químicas, ni iluminación artificial ni jaulas. Se alimentan de piensos ecológicos y, como consecuencia, los huevos que ponen tienen una mayor frescura, calidad y riqueza nutricional que los no ecológicos.



## Gama Herbes de la Conca

Desde El delta del Ebro, Tarragona, nos llega una gama de productos diferentes pero que comparten la misma base: hierbas ecológicas. Infusiones con sabias mezclas de hierbas para potenciar sus beneficios, agrupadas en pirámides biodegradables, que podrás infusionar hasta tres veces. Patés vegetales con bases de verduras, hierbas y superalimentos, combinados con aceite de oliva, ideales para preparar unas tapas deliciosas y saludables. Sales marinas ricas en potasio que incluyen un 50% de hierbas. La solución definitiva para llenar tus platos de aroma y sabor con menos sal.



## Verduras cocidas listas para comer

Incorporamos en nuestras neveras las verduras de la marca Natursoy, listas para comer: judías con patatas, brócoli y guisantes. Disfruta de la practicidad de adquirir unas verduras cocidas, y utilízalas para enriquecer tus recetas.



## Desodorantes de piedra de alumbre

El alumbre potásico es un mineral de origen volcánico que se utiliza desde la antigüedad por sus cualidades bactericidas. La marca Nature Petra lo utiliza en sus desodorantes porque elimina las bacterias causantes del mal olor sin cerrar los poros de la piel. Es decir, permite su transpiración natural. Además, es invisible y ni irrita la piel ni mancha, lo que lo convierte en un desodorante ideal, especialmente para adolescentes.



## Legumbres de Castilla

Te presentamos las nuevas legumbres de la marca El Granero, cultivadas en España de forma ecológica: lenteja pardina y garbanzo. Las legumbres son esenciales por su elevada riqueza nutricional: presentan una gran cantidad de hidratos de carbono de asimilación lenta —que nos proporcionan energía—, un 19% de proteínas y vitaminas del grupo B, que son esenciales para la salud del sistema nervioso. En concreto, los garbanzos destacan por su alto contenido en calcio, y las lentejas por su riqueza en hierro.



## Bebida de arroz negro

Seguimos innovando en la gama de bebidas vegetales. En esta ocasión, incorporamos en nuestras tiendas la bebida de arroz negro sin gluten Vivibio, que destaca por sus propiedades antioxidantes y reguladoras del colesterol. De sabor dulce y textura cremosa, es la bebida perfecta para dar un toque diferente a tus batidos, salsas y postres.



# DESCUBRE EL NUEVO E-BOOK DE TERRA VERITAS



Descárgatelo de forma gratuita en [www.terraveritas.es](http://www.terraveritas.es)

terra.  
veritas



**Andrea Zabala Marí**  
*Voy a cuidar de tu alimentación.*  
Nutricionista

## ¿Te cuesta dormir?

El sueño es esencial para la salud y un descanso de mala calidad puede provocar, además de fatiga y apatía, alteraciones en el apetito. Un estilo de vida ordenado y una alimentación saludable son imprescindibles para dormir bien y descansar mejor.



La calidad del sueño es una consideración muy importante a la hora de revisar la dieta, ya que se sabe que cuanto más calórica, monótona y pobre en vitaminas y minerales es la alimentación, menos se duerme. Igualmente, resulta muy relevante a la hora de adelgazar, ya que diversos estudios afirman que la hormona que controla la saciedad (la leptina) se reduce en aquellas

personas que duermen como media menos de cinco horas, mientras que la hormona del hambre (la ghrelina) aumenta. Además, en situaciones de cansancio la apetencia por los alimentos grasos y azucarados crece considerablemente. Las siguientes costumbres contribuirán a que tu cuerpo y tu mente se relajen y duermas tranquilamente:

- **Haz cinco comidas diarias.** Una alimentación equilibrada a lo largo del día permitirá que la cena sea ligera y de fácil digestión. Lo ideal es cenar pronto e irse a la cama siempre a la misma hora.
- **El ejercicio físico, mejor por la mañana.** Realizar deporte intenso por la noche no es recomendable, ya que excita y dificulta la relajación.
- **Cuida el entorno.** Ventila bien la habitación, procura que la temperatura sea adecuada, lee un poco en la cama y mantén alejados los aparatos electrónicos.

### Alimentos para conciliar el sueño

Antes de tomar nota de los alimentos que facilitan el descanso recuerda evitar aquellos que lo entorpecen. La lista la encabezan los picantes y excitantes (café, té, chocolate), que no son nada recomendables a últimas horas del día. Asimismo, hay que vigilar la sal porque se ha visto que los hipertensos tienen más problemas de insomnio.

- **Lácteos.** Contienen triptófano, que favorece la liberación de serotonina (con efecto tranquilizante) y melatonina (reguladora del ciclo de la vigilia y el sueño). La leche y los yogures aportan menos grasa que el queso y son más adecuados.
- **Miel de abejas.** Estimula en el cerebro la producción de triptófano, con lo que si se añade a la leche el remedio es doble.
- **Plátano.** Eleva los niveles de melatonina y serotonina, además de relajar los músculos.

- **Proteínas.** Uno de los factores asociados al insomnio es la ansiedad por la comida, de ahí la recomendación de tomar proteínas, dado que son las encargadas de saciarnos durante más tiempo.
- **Frutos secos.** Son una buena fuente de melatonina y tomar una pequeña cantidad de almendras o nueces antes de acostarnos disminuye el estrés y la sensación de hambre. **V**



1. Yogur natural. Pur Natur
2. Leche entera. Puleva
3. Almendra natural. Biocomercio
4. Miel mil flores. Bona Mel

**PRUEBA NUESTRAS GRAGEAS ECOLÓGICAS CON 5 SABORES DIFERENTES.**

Frutos rojos Café

Menta fuerte Menta

Regaliz

**ELIGE EL TUYO Y VIVE UNA EXPLOSIÓN DE SABOR 100% NATURAL!**

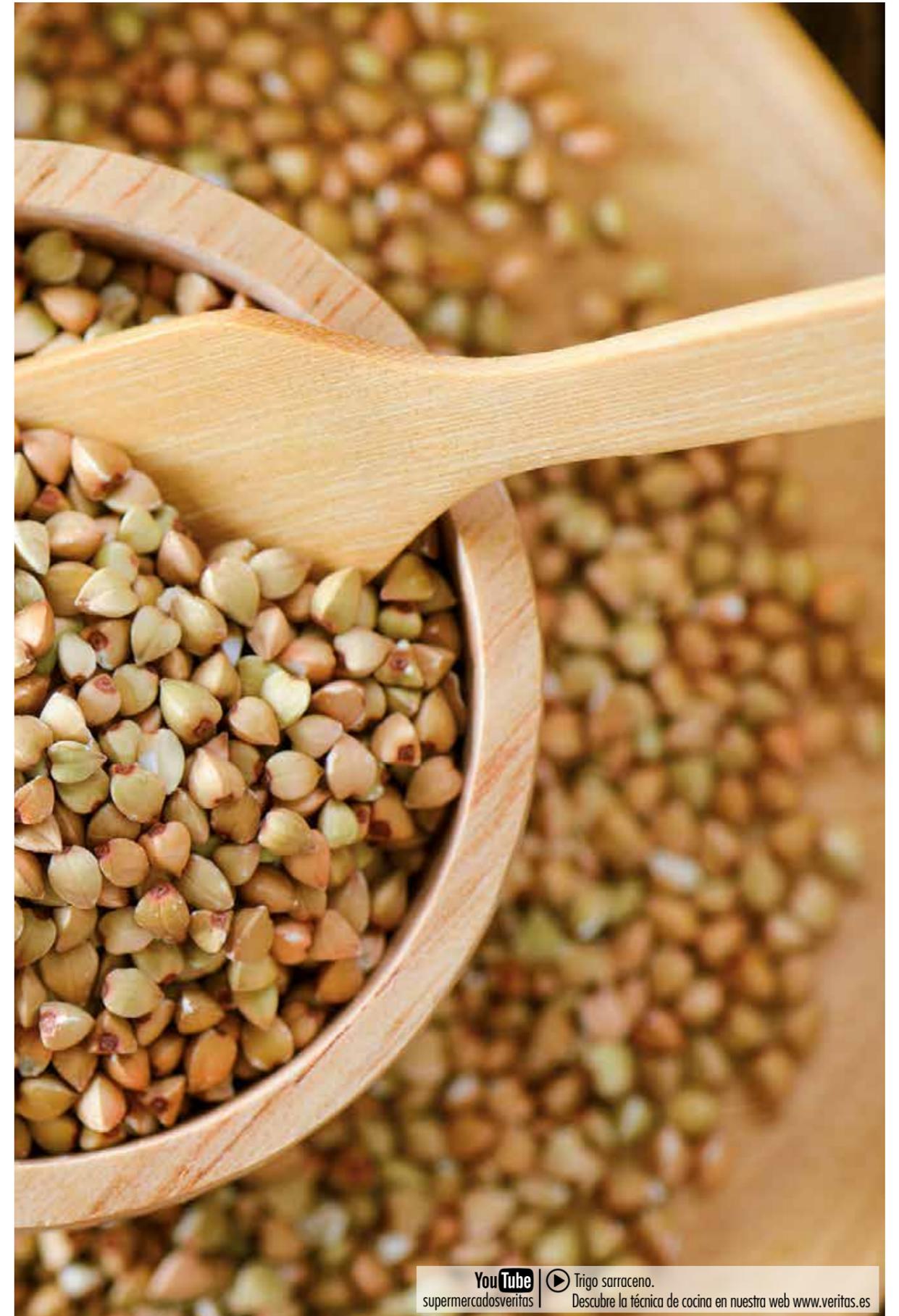
natur-  
**Hit**



Mireia Anglada  
Cocinera profesional # mireiaanglada.com

## El trigo sarraceno en la cocina

Gracias a sus extraordinarias cualidades nutritivas, el trigo sarraceno es imprescindible en una dieta saludable. Su sabor rústico es perfecto para preparar creps, fideos, guisos, polentas...



YouTube | Trigo sarraceno.  
supermercadosveritas | Descubre la técnica de cocina en nuestra web [www.veritas.es](http://www.veritas.es)

Como la quinoa y el amaranto, el trigo sarraceno (también conocido como alforfón) es un pseudocereal rico en nutrientes con propiedades muy interesantes. Llamado "el rey de la proteína vegetal" por su elevado aporte proteico (entre un 10 y un 13%) y su alta disponibilidad (podemos asimilar hasta el 70%), también es fuente de aminoácidos esenciales, como lisina (más bien escasa en las proteínas vegetales), arginina, metionina, treonina y valina. Además, no contiene gluten (por lo que es ideal para celiacos) y por ser muy energético se aconseja a personas convalecientes, niños y mayores, aunque no es recomendable comer demasiado por la noche: no es excitante, pero sí proporciona mucha energía.

Lo reconocerás por su forma triangular parecida a una pequeña pirámide y normalmente se consume en forma de grano o de harina, aunque también se encuentra con aspecto similar al de la avena. El grano, entero o partido, se

cocina como los cereales clásicos, dando lugar a guisos (el kasha ruso) o polentas (la polenta bigi italiana). La harina hay que guardarla en un recipiente hermético y fresco, para evitar que coja sabor a rancio.

### Creps, fideos y chapatis

La harina de sarraceno hace más aireadas y esponjosas las mezclas y se utiliza para elaborar los famosos creps franceses, los tradicionales fideos (los soba japoneses o los pizzoccheri italianos) y los clásicos chapatis hindúes. En los primeros se utiliza únicamente sarraceno, sin agregar huevos o leudantes (e incluso así el resultado es suave y crocante), mientras que en los otros casos se añade harina de trigo.

También se pueden hacer creps con el grano remojado. Hay que dejarlo en remojo un mínimo de cuatro horas o toda una noche y cuando empiece a soltar el mucílago

(verás que el agua está viscosa), tira parte del agua y tritura con leche o bebida vegetal. Añade líquido hasta conseguir una textura para masa de creps y sazona o endulza según prefieras. Cuanto más espesa sea la masa más gruesos quedarán y si es más líquida serán más delgados, pero más difíciles de trabajar. Recuerda que la sartén tiene que estar muy caliente cuando viertas la masa y que debes esperar a que esté bien cocida antes de dar la vuelta al crep.

### ¿Cómo cocer el grano?

La cocción base comienza con un lavado previo del grano y un ligero tostado en seco, a fuego fuerte y removiendo, para que sea más sabroso y digerible. Después se agregan de dos a tres tazas de agua por cada taza de grano (con menos agua se consigue una cocción para guarnición y con más agua una consistencia más cremosa, para guisos por ejemplo). Si calientas el agua antes de añadirla lograrás una consistencia más mullida. A continuación, lleva el agua a ebullición, baja el fuego, tapa y deja cocer unos 20 minutos, hasta que el líquido se absorba.

Otra forma de cocerlo es hidratarlo unas 12 horas con agua (con una proporción y media de agua/cereal) y luego cocerlo con un poco más de agua (una proporción más) durante 10 minutos. Al hidratarlo comienza el proceso de germinación, lo que hace que el grano sea mucho más digestivo y resulte perfecto en caso de flatulencias y malas digestiones. 



 Croquetas de trigo sarraceno y queso de cabra [www.veritas.es](http://www.veritas.es)



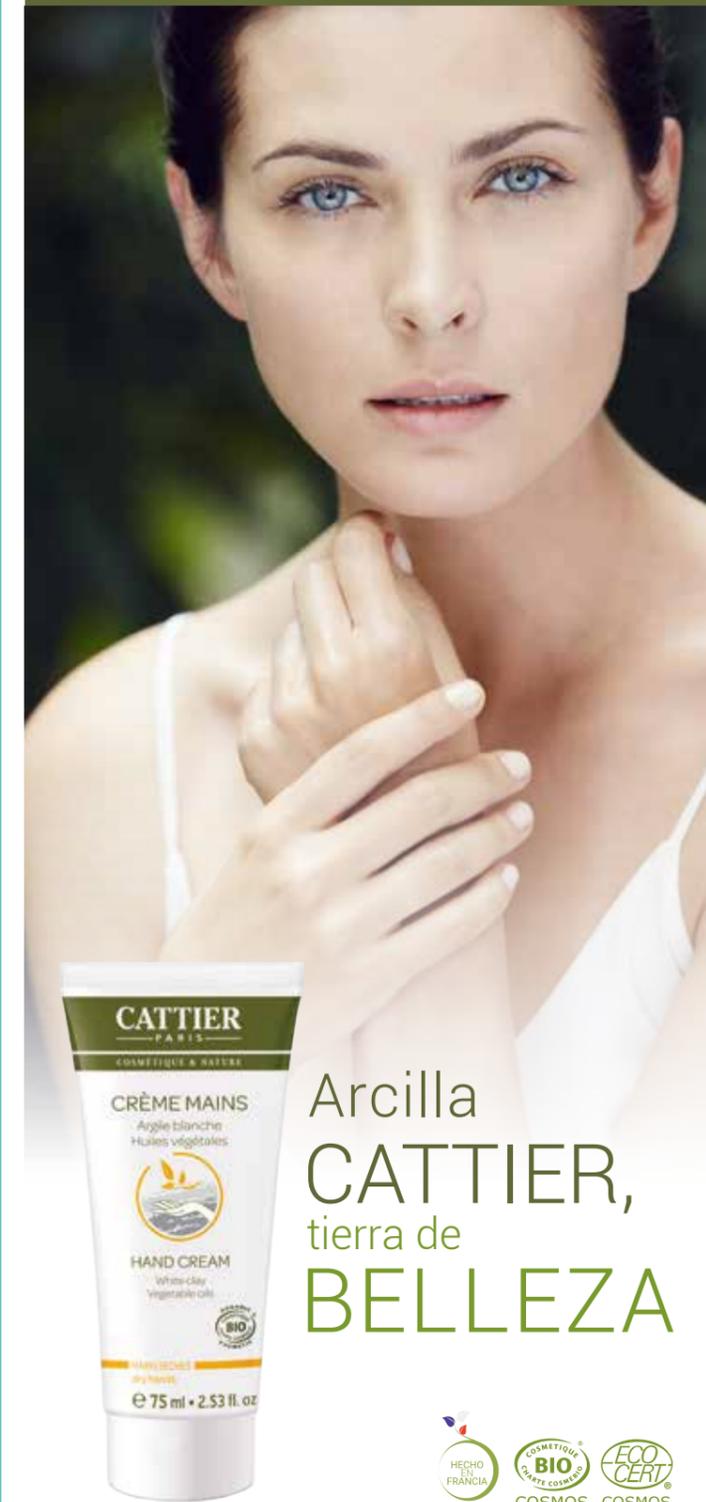
1. Trigo sarraceno. Veritas
2. Bebida de trigo sarraceno. Isola Bio
3. Harina de trigo sarraceno. Veritas
4. Fideos de trigo sarraceno. King Soba

DESCÁRGATE LA APP VERITAS y consíguelo  

# CATTIER

PARIS

COSMÉTIQUE & NATURE



Arcilla  
**CATTIER,**  
tierra de  
**BELLEZA**



[www.naturimport.es](http://www.naturimport.es)

## Sanos y sin barriga

Las encuestas revelan que, en general, los hombres deberían preocuparse algo más por su dieta. Y no solo para librarse de la dichosa barriga, sino también con el objetivo de prevenir enfermedades.

Según un estudio publicado por el British Medical Journal incorporar hábitos saludables de alimentación reduce una media del 13% todas las causas de muerte en los hombres. La obesidad, el colesterol elevado o la diabetes tipo 2 son problemas cada vez más frecuentes entre el género masculino a partir de los 40. El sobrepeso entraña mayor riesgo en el hombre que en la mujer porque la grasa tiende a localizarse alrededor de la zona abdominal, mientras que en la mujer lo hace en las caderas y muslos, que están más lejos de los órganos vitales.

Las barrigas prominentes acumulan la grasa alrededor de las vísceras, lo que conlleva que estas últimas tiendan a perder sensibilidad a la insulina, una hormona decisiva para ayudar al cuerpo a quemar energía. Cuando la insulina pierde su poder el cuerpo responde bombeando más, lo que hace que el sistema pierda su equilibrio: como resultado, aparece el llamado "síndrome metabólico", que viene acompañado por una presión arterial alta y demasiado colesterol malo, un coctel perfecto para desencadenar la enfermedad cardíaca.



**Consejos que ayudan a perder peso**  
Tanto si la llamada "curva de la felicidad" está en sus inicios como si lleva ya un tiempo instalada, los siguientes consejos dietéticos deben sumarse al imprescindible hábito del ejercicio físico.

- **Incluye proteínas en el desayuno.** Empezar así el día te mantendrá saciado durante más tiempo y evitará el picoteo incesante que puede acompañar a una mañana sin desayunar. Una buena idea es incluir queso fresco, yogur o huevo cocido en tu desayuno.
- **Come alimentos ricos en fibra.** Al menos 30 g al día es la cantidad de fibra que ayuda a adelgazar, además de beneficiar a la salud cardiovascular. Las verduras, las hortalizas, las legumbres o los cereales integrales sacian con menos cantidad de comida.
- **Opta por las grasas saludables.** Las más saludables son las insaturadas (omega-3 y omega-6), como el aceite de lino, de oliva o de aguacate y, por otro lado, debes restringir las grasas saturadas propias de la carne o los lácteos.
- **Bebe té verde.** La teína del té verde se asocia a la pérdida de peso debido a la termogénesis (aceleración del metabolismo) y a la desintegración de las células grasas. Igualmente, es un excelente antioxidante. 

### Más información

- <https://www.ocu.org/alimentacion/adelgazar/noticias/encuesta-perder-peso>



1. Garbanzos cocidos. Cal Valls
2. Té verde. Natursoy
3. Yogur desnatado de cabra. Cantero de Letur



ESCANEA EL CÓDIGO  
CON LA APP VERITAS  
Y DESCUBRE TODAS  
LAS PROPIEDADES  
Y RECETAS



8 427406 120118

## ¿Cómo reforzar el colágeno de la piel?

A partir de la treintena empieza disminuir el colágeno en nuestro organismo y al llegar a los 40 su síntesis se reduce una media de un 1% por año. ¿Sabes qué puedes hacer para minimizar esas pérdidas?

El colágeno es una molécula compleja que conforma la proteína más abundante de nuestro organismo y forma parte de los tejidos conectivos: músculos, tendones, ligamentos, cartílagos, etc. Por supuesto, también se encuentra en la piel, el órgano más grande del cuerpo, cuya estructura se compone hasta en un 80% de colágeno. Con la edad producimos menos cantidad y, además, sus fibras se endurecen. Ciertamente, envejecer es "ley de vida"; pero, aceptada la realidad, también es cierto que podemos ingerir alimentos ricos en esta proteína para mejorar el estado de piel, huesos y articulaciones.

### Elimina lo que te perjudica

En primer lugar, es necesario minimizar o eliminar de la dieta los azúcares simples, las grasas trans y, en general, los alimentos procesados pobres en vitaminas, minerales y aminoácidos. También deterioran el estado de la dermis los radicales libres que produce tomar el sol en exceso y determinados aspectos externos como la contaminación, el tabaco o el estrés.

### Incorpora lo que te conviene

Ten en cuenta que su origen es exclusivamente animal y, por lo tanto, su ingesta procederá de este tipo de alimentos. Sin embargo, también algunos vegetales contienen sus aminoácidos precursores, por lo que deberemos consumir ambos tipos.

- **Alimentos que lo contienen:** carnes, pescados, caldos y gelatinas. De entre las carnes, las manitas de cerdo son una de las piezas que aportan mayor cantidad, así como los huesos que utilizamos para el caldo. En el pescado el porcentaje es menor y donde encontramos más es en las escamas, por lo que conviene tomar pescaditos enteros. La gelatina animal es también una buena opción formada casi en su totalidad por la proteína del colágeno, sin aportar apenas calorías.
- **Vegetales que promueven su síntesis.** Tomaremos regularmente legumbres (especialmente soja y sus derivados), verduras (espárragos y remolacha), frutas ricas en vitamina C (naranjas, kiwis, limones, pomelos, piñas y mangos son, además, excelentes antioxidantes), nueces y semillas oleaginosas.
- **Suplementos específicos.** Una buena opción cuando se necesita un refuerzo es tomar un suplemento, que suele encontrarse en polvo o pastillas. La dosis aconsejada es de 10 g al día y en su forma hidrolizada es más asimilable. 

Mireia Marín Antón  
Dietista y experta en nutrición



1. Colágeno Forte. Integralia

## Colesterol: la amenaza fantasma

El colesterol no avisa y la única forma de detectarlo antes de que aparezcan problemas cardiovasculares es mediante un análisis de sangre. Si los niveles son altos pueden reducirse con ejercicio físico y una dieta saludable que incluya un suplemento alimenticio que frene su producción y ayude a eliminar el existente.



A diferencia de lo que se tiende a pensar, el colesterol es necesario para el correcto funcionamiento del organismo. Cuando te hagan una analítica verás tres indicadores: los niveles del colesterol LDL (malo) deberían ser inferiores a 100 mg/dl, los del HDL (bueno) superiores a 40 mg/dl y el colesterol total tendría que estar por debajo de 200 mg/dl. Es importante controlar dichos niveles porque su exceso no produce ningún síntoma hasta que es demasiado tarde y ya se han formado las placas que dificultan la circulación (y que pueden llegar incluso a taponar las arterias), aumentando la presión arterial y el riesgo de problemas cardíacos.

Para rebajar el colesterol malo hay que seguir una alimentación baja en grasas, hacer deporte regularmente y tomar algún suplemento nutricional. Elige siempre aquellos que se elaboran a partir de fuentes naturales y vegetales y sigue las indicaciones del envase. En general hay que tomarlos a la misma hora (si es antes de las comidas hazlo treinta minutos antes) y no superar el máximo recomendado.

- **Levadura de arroz roja.** Contiene monacolin, que inhiben la acción de la enzima que convierte los lípidos en colesterol. Es recomendable tomarla acompañada de coenzima Q10, que baja el colesterol de forma natural y es un buen protector cardiovascular.
- **Lecitina de soja.** Su poder emulsionante ayuda a desplazar el colesterol almacenado en arterias y diluye las grasas.
- **Omega-3.** Equilibra los niveles de colesterol HDL y LDL y reduce el total. Como consecuencia disminuye la aparición de placas.
- **Cúrcuma.** Estimula la formación de ácidos biliares, que digieren las grasas, reduciendo la absorción de estas y rebajando su concentración en sangre.
- **Vitamina C.** Detiene la acumulación de colesterol malo, evita la obstrucción de las arterias y fortalece las paredes de los vasos capilares.



ESCANEA EL CODI  
AMB L'APP VERITAS  
I DESCOBREIX-NE TOTES  
LES PROPIETATS I RECEPTES



1. Lecitina de soja. Integralia.
2. Levadura de arroz. Sakai
3. Cúrcuma y pimienta en polvo. El Granero
4. Chufa y brócoli en polvo. El Granero

**Superalimentos:**  
nuevos aliados para tu alimentación

## La importancia de la vitamina c

La vitamina C es una de las vitaminas más importantes para el organismo, ya que este no puede producirla y debe adquirirse a través de la alimentación o de un complemento alimenticio. La vitamina C interviene en un gran número de funciones para el organismo:

- Contribuye a la reparación de los tejidos.
- Es necesaria para la formación de colágeno.
- Ayuda a la absorción del hierro.
- Gracias a sus propiedades antioxidantes, ayuda a bloquear la acción nociva de los radicales libres evitando así el envejecimiento prematuro de la piel.
- Contribuye a mantener el sistema inmunológico en buen estado, por lo que es importante mantener buenos niveles de esta vitamina en los meses de frío, cuando somos más propensos a gripes y resfriados.

Conseguir la vitamina C necesaria para el organismo no debería ser un problema porque gran cantidad de frutas y verduras frescas la contienen. Sin embargo, es necesario consumirlas en crudo o la vitamina C desaparecerá con el calor. Por otro lado, nuestro estilo de vida es en ocasiones incompatible con una alimentación saludable en la que abundan los vegetales y frutas frescas. En otras ocasiones, determinados malos hábitos como fumar reducen nuestras reservas de vitamina C. Es por esto que una buena opción es complementar la vitamina C a través de un complemento alimenticio como Vitamin C. Este contiene vitamina C extraída naturalmente de la fruta amla de cultivo ecológico. Esta fruta de origen hindú es extremadamente rica en vitamina C. Al ser un complemento alimenticio elaborado 100% a base de extracto natural de amla ecológica, rica en vitamina C, es de muy fácil absorción por el organismo y su biodisponibilidad es muy alta. Además, es apta para vegetarianos y veganos.



ANNEMARIE BÖRLIND



CREMA ANTI-AGING  
CON EXTRACTO DE  
ALGA MARINA

**SYSTEM  
ABSOLUTE**

PARA PIELES  
EXIGENTES



ANNEMARIE  
BÖRLIND  
NATURAL BEAUTY



www.borlind.es

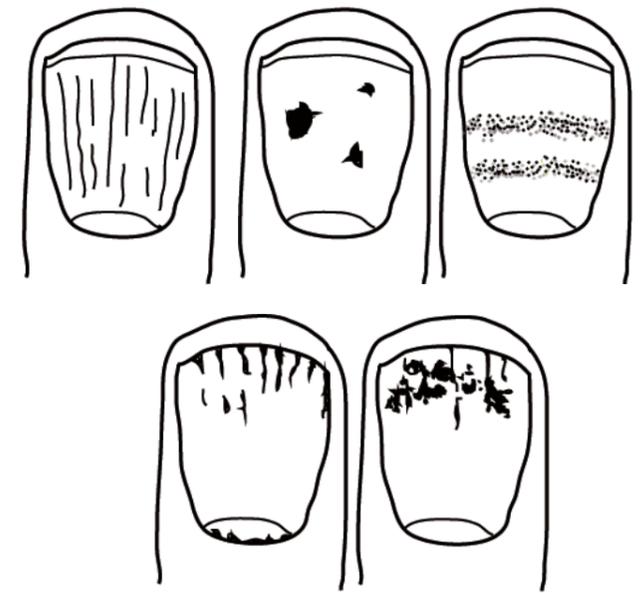
## Lo que cuentan las uñas

Las uñas sanas son lisas, de textura uniforme y tono rosado. Los desequilibrios en la dieta pueden alterar su aspecto y si queremos que recuperen una apariencia saludable debemos seguir una alimentación rica en cereales integrales, legumbres, semillas, frutos secos, algas, verduras y proteínas de calidad.



Desde siempre, tanto en Oriente como en Occidente, el aspecto de las uñas ha sido fuente de información para los médicos y les ha dado pistas más que fiables sobre el estado de salud de sus pacientes. De hecho, son muchos los estudios realizados sobre el tema, entre los que destacan por su precisión los del Dr. Krumm-Heller.

- **Rayas verticales.** Indican un desequilibrio en la dieta, con un exceso de hidratos de carbono y sal acompañado de una falta de proteínas y grasas beneficiosas. A menudo esta condición va unida a un estado de cansancio general.
- **Aspecto quebradizo.** Cuando la punta se rompe fácilmente se atribuye a demasiados alimentos y bebidas de tipo yin: azúcar, chocolate, bebidas azucaradas, alcohol... Es una muestra de que los sistemas circulatorio, reproductor y nervioso sufren trastornos y es necesario comer de manera ordenada y variada evitando los productos antes mencionados. Para fortalecer las uñas es aconsejable sumergirlas en vinagre de sidra cada día.
- **Hundimientos horizontales.** Declaran que ha habido un cambio de alimentación provocado por un traslado a una ciudad de clima opuesto o por una alteración drástica de los hábitos dietéticos.
- **Puntos blancos.** Nos dicen que se han eliminado los azúcares: azúcar de caña, miel, jarabes, fructosa, azúcares de la leche, chocolate, etc. El lugar donde se localiza la mancha blanquecina indica la fecha en la que se consumieron. Normalmente la uña de un adulto suele tardar entre seis y nueve meses en crecer por completo. Suponiendo que ha crecido en seis meses y el punto blanco está en el centro quiere decir que comimos azúcares hace tres meses, mientras que si aparece cerca de la raíz quiere decir que fue hace un par de meses. 



Mai Vives  
Consultora de nutrición i salud



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

jabonesbeltran.com 

# Gran éxito de la campaña "Somos Reyes Magos"

Nuestra iniciativa navideña "Somos Reyes Magos" ha sido todo un éxito de solidaridad y sostenibilidad a partes iguales. Con la colaboración de la Fundación NouXamfrà convertimos los antiguos delantales de los trabajadores en unos vistosos sacos, que llenamos de alimentos y entregamos a entidades sociales de proximidad para que fueran distribuidos a personas sin recursos.



1. El equipo de la tienda Veritas de Sitges entregando a la Fundación Ave María el saco de alimentos de la campaña "Somos Reyes Magos" el pasado 4 de enero.
2. Manuel y David, de la tienda Veritas de Madrid-Chueca, dispuestos a hacer de Reyes Magos.
3. Pilar y Begoña, de la tienda Veritas de Castelldefels, preparando la entrega del saco de Reyes Magos confeccionado con delantales naranjas. Al fondo, el árbol de Navidad realizado por NouXamfrà.

El cambio de uniforme que anunciábamos en la revista de noviembre del año pasado ya es una realidad. ¡Esperamos que te guste la renovada imagen de las personas que trabajan en Veritas! Los nuevos uniformes son más cómodos y sostenibles y, como ya sabes, están elaborados con un 35% de algodón orgánico y un 65% de algodón reciclado. Y precisamente pensando en el reciclaje positivo decidimos buscar un segundo uso para los delantales naranjas. En cada uno de ellos hay un poco de nuestra historia y mucho de cada empleado y, sin dudarlo, les pedimos que nos los devolvieran para "reutilizarlos" con la colaboración de la fundación NouXamfrà. Las ideas que han surgido para reciclarlos han sido numerosas y las iremos concretando durante este año. La pri-

mera ya ha visto la luz estas Navidades pasadas: con 350 de los antiguos delantales se confeccionaron 55 sacos para la campaña "Somos Reyes Magos" y los trabajadores de las tiendas escogieron una entidad social de proximidad, a la que donaron uno de esos sacos lleno de alimentos. Convertirnos en Reyes Magos por un día ha sido una experiencia extraordinaria que nos ha permitido contribuir un poco a la felicidad de los que nos rodean. Además, por tercer año consecutivo, el equipo de NouXamfrà nos ha ayudado a dar una nueva función a las cajas de madera usadas para transportar frutas y verduras. Con las mismas hicieron unos preciosos árboles de Navidad que decoraron la entrada de nuestras tiendas durante todas las fiestas.

## Elige siempre verduras ecológicas

Un estudio demuestra que las verduras ecológicas, como espinacas, zanahorias o col china, tienen mayor potencial antimutagénico que los vegetales no ecológicos.

Científicos japoneses realizaron en 2001 un estudio con el objetivo de descubrir si existían diferencias de potencial antimutagénico entre verduras ecológicas y no ecológicas. Se realizaron test de mutagenicidad con muestras de unos y otros con Salmonella typhimurium TM677 y 8-azaguanine, como un agente de detección para descubrir actividad antimutagénica de los jugos preparados contra sustancias mutagénicas (como 4-nitroquinolina oxido (4NQO), benzo(a)pyreno (BaP) y 3-amino-1-metil-5H-pirido[4,3-b] indolo acetato (Trp-P-2)). Dichos test microbiológicos son un buen método para usarlo con muestras alimentarias que contienen histidina libre. Se evaluó la actividad antimutagénica por la diferencia de actividad mutagénica entre la mutagenicidad de los auténticos compuestos, observando bajo una incubación a 37°C durante dos horas cada jugo vegetal. El resultado fue que la col china, la zanahoria, la cebolla de Gales y el qinggen-cai ecológicos suprimieron del 37 al 93% de la actividad mutagénica del 4NQO, mientras que los productos no ecológicos solo lo hicieron en un 11 al 65%. Contra el BaP, tres especies ecológicas mostraron una antimutageni-

idad del 30-57%; en cambio, las muestras no ecológicas mostraban solo un 5-30%. En el caso de la espinaca ecológica decreció la actividad mutagénica del Trp-P-2 hacia un 78% y la no ecológica lo hizo en un 49%.

### Más información.

- Mutat Res. 2001 Sep 20;496(1-2):83-88
  - The superiority of organically cultivated vegetables to general ones regarding antimutagenic activities
  - Ren H1, Endo H, Hayashi T
- ACCESIBLE EN: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pub-med/11551483>



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)

**Bio Sabor**  
Gazpacho ecológico - orgánico  
100% NATURAL

**BIOSABOR**  
TODO EL SABOR DE LO ECOLÓGICO

Tlfn: 950 700 100  
[www.biosabor.com](http://www.biosabor.com)

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

con mucho  
gusto

# Quiche de espinacas

FAST GOOD  
veritas

Recetas saludables, rápidas y de fácil preparación

Deliciosa elaboración de origen francés que acepta cualquier ingrediente. En este caso optamos por las espinacas que, gracias a su riqueza en vitamina C, elevan nuestras defensas.



## Ingredientes:

- 600 g de espinacas frescas
- 3 huevos
- 1 cebolla
- Masa fresca brisa
- 20 cl crema de trigo sarraceno para cocinar
- ½ taza de piñones
- ½ taza de pasas
- 2 dientes de ajo
- 2 cucharadas pequeñas de nuez moscada
- Queso rallado
- 5 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen
- Sal



AMANDIN  
ORGANIC PRODUCTS

Crema de trigo sarraceno

## Elaboración:

1. En una sartén pequeña, saltea los piñones y las pasas con 2 cucharadas soperas de aceite. Cuando empiecen a dorarse, retira y reserva.
2. En una cazuela, echa el resto del aceite y sofríe la cebolla bien picada. Cuando esté transparente, añade el ajo picado y continúa con la cocción.
3. Trocea las espinacas y añádelas poco a poco, sin dejar de remover, para que se vaya reduciendo su tamaño.
4. Cuando estén medio cocidas, agrega los piñones y las pasas y sazona. Remueve y apaga el fuego.
5. Bate los huevos en un cuenco junto con la crema de trigo sarraceno. Vierte la mezcla en la cazuela, añade la nuez moscada y un poco de queso rallado y remueve de nuevo.
6. Coloca la masa en un molde para tartas y rellénala con la mezcla que has preparado. Hornea a 180 °C durante 30-45 minutos hasta que esté dorada.

Receta de @deliciaskitchen

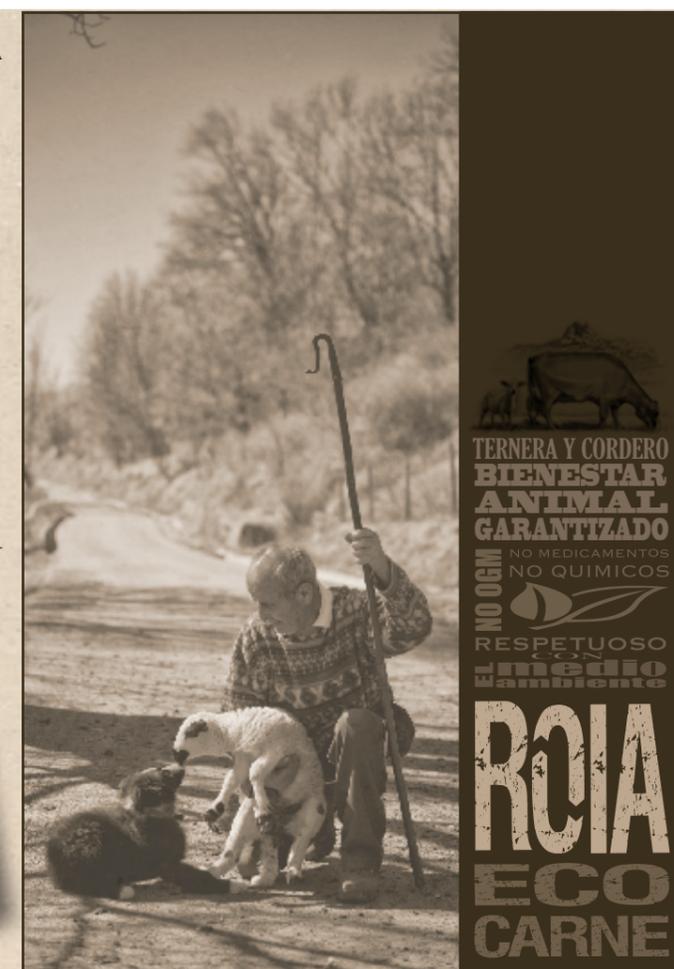
nutrición saludable  
**ECOLOGICA** CERTIFICADA  
**CALIDAD**  
**SABOR**  
SOSTENIBLE  
**PROXIMIDAD**  
BIENESTAR ANIMAL  
TRESCIENTOS SESENTA GRADOS

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

AGRICULTURA  
ECOLOGICA  
100% natural



ECOLOGICA DE LOS PIRINEOS DESARROLLA TODAS LAS FASES DE LA PRODUCCION DE LA CARNE, DESDE EL NACIMIENTO DE LOS ANIMALES HASTA EL ENVASADO FINAL, EJERCENDO UN CONTROL TOTAL DE LA TRAZABILIDAD Y GARANTIZANDO, AL 100%, UN PRODUCTO DE LA MAXIMA CALIDAD, SALUDABLE Y ECOLOGICO.



▶ Quiche de espinacas  
La receta en la App Veritas



# Quinoa con sobrasada vegana

Considerada como un superalimento, la quinoa resulta imprescindible para deportistas, niños y vegetarianos, gracias a sus beneficios para la salud.

## Ingredientes:

- 1 taza de quinoa
- 1 y ½ tazas de agua
- 3 cucharadas soperas de sobrasada vegana
- 2 puñados de tomates secos
- 10 aceitunas negras de Aragón
- Limón
- Albahaca fresca
- 3-4 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra
- Sal



Paté sobrasada vegana

## Elaboración:

1. Coloca los tomates en un bol y déjalos un rato en remojo.
2. Entretanto, lava muy bien la quinoa, escúrrela y ponla al fuego en un cazo junto con el agua. Cuando hierva, baja el fuego y espera hasta que se consuma todo el líquido.
3. Mientras la quinoa se esté cociendo, echa en un cuenco la sobrasada y el aceite y mezcla muy bien hasta conseguir una crema homogénea. Reserva.
4. Deshuesa y pica las aceitunas.
5. Escurre los tomates, sécalos un poco y pícalos en trocitos pequeños.
6. Cuando la quinoa ya esté cocida, añade la crema anterior y mezcla muy bien para que se integre. Incorpora las aceitunas y tomates y remueve.
7. Añade una pizca de sal si es necesario, ya que dependiendo del tipo de tomate elegido el plato puede quedar más o menos salado.
8. Sirve y, si quieres, decora con un poco de albahaca fresca y unas gotitas de zumo de limón

Receta de **Herbes de la Conca**



# Copa de muesli con chía, lino y fresas

Una receta perfecta para empezar el día, que más que una receta es una verdadera inyección de energía, repleta de vitaminas y fibra.

## Ingredientes:

- 250 g de yogur de soja natural o similar
- 100 g de muesli con avena
- 6-8 fresas y/o frutos del bosque frescos (frambuesas, arándanos, cerezas, grosellas...)
- 2 cucharadas soperas de lino molido
- 2 cucharadas soperas de chía molida
- Mermelada de fresas bio
- Hojas de menta fresca
- Bebida vegetal de avena
- Agua

## Elaboración:

1. Mezcla el muesli, el lino y la chía con el yogur y guarda en la nevera durante una hora como mínimo.
2. Coloca la mezcla anterior en el vaso de la batidora y añade poco a poco la bebida vegetal de avena. Bate muy bien hasta obtener una crema consistente.
3. Sirve hasta la mitad de unos vasos altos o unas copas.
4. Añade un par de cucharadas pequeñas de postre de mermelada de fresas diluida con un poco de agua encima de cada batido y decora con un par de fresas y hojas de menta fresca.



Muesli



Receta de [@alfmota](#)

Encontrarás más recetas en el e-book de Terra Veritas RECETAS PARA CUIDARTE

# Crema de calabaza y zanahoria



En este plato de cuchara destaca la chispa que le concede la cúrcuma, una especia que combinaremos con un poco de pimienta negra para aumentar su efectividad.

## Ingredientes:

- 250 g de calabaza
- 250 g de zanahoria
- 1 puñado de judías verdes
- Agua mineral
- Semillas de sésamo negro
- Cúrcuma
- Pimienta
- Aceite de oliva extra virgen
- Sal



Sésamo negro

## Elaboración:

1. Cocina las verduras al vapor, espolvoreadas con cúrcuma y un poco de pimienta negra. Utiliza agua mineral de buena calidad, embotellada de baja mineralización o filtrada.
2. Una vez cocinadas las verduras, tríturalas y rectifica la consistencia con el agua de cocción hasta obtener una crema suave. Sazona al gusto.
3. Corta las judías verdes muy finas y escáldalas en agua hirviendo con sal durante unos 20 segundos. A continuación enfría con agua con hielo para frenar la cocción.
4. Sirve la crema en boles y añade un trozo de judía verde y unas cuantas semillas de sésamo negro o lino dorado. Decora con un chorrito de aceite de oliva virgen.

Receta de [@mireiaanglada](#)

SUPERMERCADOS

# veritas

Te ayudamos a comer mejor  
y a vivir mejor

**¡Descárgate la APP Veritas  
y descubre los beneficios  
de los productos y recetas  
especiales para ti!**



Disponible en  
App Store

DISPONIBLE EN  
Google play

[www.veritas.es/tiendas](http://www.veritas.es/tiendas)

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



[www.veritas.es](http://www.veritas.es)

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