

veritas

Tesoro andaluz
Capricho andaluz

nº86



Y destacamos:
Dra. Raigón. ¿Qué tendrá la quinoa...?
Mai Vives. Fermentados: un superalimento muy saludable
Adam Martín. ¿Crudo o cocinado?

Evidentemente, este papel es 100% ecológico y reciclado.
Número 86 • Marzo 2017 • www.veritas.es



SUPERMERCADOS
veritas
ALIMENTOS DE VERDAD

15 AÑOS
LLEVANDO SALUD
A TU CASA



eva villamayor
directora de marketing

En marzo siempre hablamos de Biofach, la feria mundial más importante de producto ecológico, donde se encuentran productores, fabricantes, distribución... y emergen las tendencias que llegarán al mercado.

Este año se ha celebrado los días del 15 al 18 de febrero, en Núremberg, como siempre. Y hacia allí se han ido cuatro compañeros del departamento de Compras y Comercial, ¡a ver qué se cuece!

Me cuentan que no hay un producto nuevo, no hay una innovación significativa. Pero sí hay muchas nuevas aplicaciones, nuevos formatos para aprovechar y poner en valor todo lo bueno de determinados alimentos que ya hemos ido incorporando a nuestra dieta. Por ejemplo: coco... Pues lo encontramos en forma de azúcar, aceite, en

bebida. O la chía, ya no solo en formato semilla, sino en refresco o bebidas vegetales. Porque esta tendencia continúa: la proteína vegetal tiene un gran protagonismo, así como los productos sin gluten, cada vez más con certificación de producción ecológica.

La maca también parece surgir con mucha fuerza por sus grandes propiedades nutricionales, su gran concentración de proteínas y como magnífico reconstituyente, con gran aporte de energía, y estimulante natural.

¡Ah! E insectos. Sí. Proteína animal en forma de snacks. En Francia ya los comercializan.

Ahora nos toca escoger entre todo lo nuevo y hacerlos llegar lo mejor.

Nos vemos en la tienda.

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

veritasecologico
 ecoveritas / ecoveritas_cat
 supermercadosveritas
 veritas



Niños 4
Defensas renovadas



Comer para ser mejores 8
¿Crudo o cocinado?
Adam Martín



The beauty kitchen 11
Mousse corporal de coco
Mamita Botanical



Divulgación 12
¿Qué tendrá la quinoa...?
Dra. Raigón



Diversidad 18
Fermentados:
un superalimento muy saludable



Sin barreras 20
¿Es bueno correr sin parar?
Emma Roca



Nuestra panadería 22
Pan a peso,
buena elección



Reportaje 24
Tesoro andaluz



Estilo de vida 30
Los aliños más sabrosos



Consejos de Andrea 34
Vivir con la intolerancia a la lactosa
Andrea Zabala



Técnicas de cocina 36
Cúrcuma,
la diosa dorada
Mireia Anglada



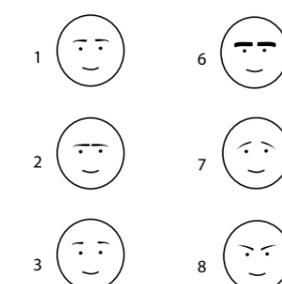
A propósito de... 40
Hoy nos ocupamos de la dieta macrobiótica y del cuidado de los riñones
Mireia Marín



Bienestar. Complementos 42
Articulaciones sanas
Nuria Fontova



ecoVeritas 44
Unidos para cambiar el mundo



El rostro nos habla 46
Los misterios de las cejas
Mai Vives



Con mucho gusto 48
Quinoa de verduras,
melanzane parmigiana,
dorada en sopa de miso

Defensas renovadas

El sistema inmunológico de los niños trabaja a destajo para evitar que enfermen, pero de vez en cuando algún germen logra penetrar sus defensas. ¿Podemos mejorarlas con buenos hábitos? Los últimos estudios apuntan que pueden ser de gran ayuda, sobre todo si incluyen una alimentación equilibrada y saludable.



Cuando un pequeño enferma los padres nos lo tomamos con resignación, como si fuera algo inevitable que escapa a nuestro control. “Hay una pasa”, decimos. Pero lo cierto es que algunas de las enfermedades más habituales -no todas, ni mucho menos- se pueden impedir o acortar si logramos que nuestros hijos tengan un sistema inmunológico en perfecto estado. Repasamos algunas de las aportaciones de las últimas investigaciones al respecto.

El sistema inmunológico es muy complejo y depende de muchos factores. No obstante, sí se sabe que la malnutrición es responsable directa de infecciones y enfermedades y que las células defensivas del organismo, como cualquier otra célula del cuerpo, necesitan nutrirse de manera correcta para poder rendir al máximo. Para tener un buen sistema inmune, la Harvard Medical School recomienda:

- **Seguir una dieta sana.** La alimentación debe ser rica en cereales integrales en grano, verduras y frutas. A la vez, hay que reducir el consumo de grasas saturadas.
- **Hacer ejercicio regular.** El deporte moderado contribuye de manera indirecta a las defensas porque mejora la salud en general, ayuda a controlar el peso –un factor de riesgo importante– y mejora la circulación, lo que permite que las células defensivas trabajen de manera más eficiente. Además, una de las razones por la que se contraen más enfermedades en invierno es porque los niños pasan más tiempo en ambientes cerrados, estando más expuestos a

los gérmenes. Así, si salen de casa para ir a jugar estaremos matando dos pájaros de un tiro.

- **Tener un peso saludable.** El sobrepeso y la obesidad están asociados a una peor salud en general.
- **Dormir las horas que correspondan.** En el caso de los niños, al menos 8 horas diarias.
- **Cocinar bien la mayoría de los alimentos.** Así evitaremos las infecciones de patógenos.

Consejos que ayudan a no enfermar

Saber escoger lo que ponemos en el plato de nuestro hijo es fundamental para que sus defensas estén en perfectas condiciones. Así, una alimentación variada, rica en alimentos de todos los grupos, pero muy especialmente de origen vegetal, y baja en productos procesados, puede ser de gran ayuda para fortalecer sus defensas.

- **Que no falte la fruta ni la verdura.** Existen evidencias que demuestran que la deficiencia de algunos micronutrientes puede afectar al sistema inmune. Por ejemplo, cuando faltan el zinc, las vitaminas A, B6, C y E,¹ el selenio,² el cobre o el ácido fólico.³ También se ha descubierto que ciertas sustancias presentes en las verduras y las frutas, como los flavonoides (la quercetina, por ejemplo) pueden modular la función inmune. La quercetina se encuentra en manzanas, fresas, cebollas, ajo, col rizada, frutas del bosque o brócoli. En el caso de las frutas del

bosque, diversos estudios apuntan que, además, los polifenoles que contienen pueden ser útiles incluso para evitar infecciones por Staphylococcus, E. coli y Salmonella.⁴

- **Si es integral, mucho mejor.** El equilibrio y la salud de la flora intestinal bacteriana, el microbioma, es una de las claves para mejorar las defensas. Los alimentos integrales (cereales, legumbres, frutos secos, pero también verduras y frutas enteras) contienen cantidades significativas de fibra, que son el alimento de las bacterias intestinales. Un estudio reciente indica que si dichas bacterias intestinales no reciben cantidades suficientes de fibra, entonces se alimentan de la sustancia que protege el colon y que también nos mantiene a salvo de infecciones.⁵ La fibra soluble resulta especialmente útil, y en concreto los betaglucanos, presentes en la avena, parece que podrían reforzar el sistema inmune y acelerar la cicatrización.

- **Fermentados, por favor.** También se suelen llamar probióticos, ya que contienen cantidades significativas de bacterias beneficiosas que mantienen a raya las bacterias que, en exceso, pueden causar enfermedades. Se encuentran en los yogures de calidad, pero también en productos como el miso, el kéfir o los encurtidos vegetales (pickles).

- **No al fast food y los procesados.** Este tipo de productos también tienen consecuencias negativas sobre el equilibrio del microbioma intestinal. Un estudio muy exhaustivo realizado en 2014 y publicado en Nutrition Journal apuntaba, entre otras cosas, que estos alimentos (que son ricos en azúcares refinados, grasas saturadas o sal) pueden incrementar la permeabilidad intestinal, alterar la función inmune de las células y crear desequilibrios en las bacterias intestinales.⁶

- **Las proteínas, de calidad.** Una dieta deficitaria en proteínas de calidad puede acarrear todo tipo de problemas, pero una de sus consecuencias directas es una reducción radical del sistema inmune. Es importante seguir las recomendaciones sobre la ingesta diaria de proteína (ya sea de origen vegetal y/o animal, pero siempre de calidad), que las autoridades establecen en aproximadamente 1,2 g por kg de peso en los niños. Hay que recordar que, por lo general, las dietas occidentales sufren de un exceso de proteína, que también resulta perjudicial. **V**

Cuidado con el estrés

El estrés no es una condición exclusiva de los adultos, y nuestros hijos también lo sufren: los deberes, la tensión escolar, los problemas con las amistades, el exceso de extraescolares o una separación mal llevada por los padres provocan respuestas de estrés. Todo esto, junto con unos malos hábitos alimentarios y una deficiente calidad de las horas de sueño, puede conducir a enfermedades que podrían haberse evitado. Aunque aún no están claros los motivos, los estados de estrés continuados conducen a una reducción de las defensas. En cambio, el estrés puntual, entendido como un mecanismo de adaptación inmediato a una situación concreta, puede mejorarlas.⁷



1. Yogurt Artesanal. Pur Natur
2. Penne Rigate integral. Girolomoni
3. Hamburguesa Mini. CanMabres

Bibliografía

1. Rizvi, S. et al (2014). The role of vitamin E in human health and some diseases. Sultan Qaboos University Medical Journal, 14(2), e157.
2. Hoffmann, P. R., & Berry, M. J. (2008). The influence of selenium on immune responses. Molecular nutrition & food research, 52(11), 1273-1280.
3. Chandra, R. K., & Kumari, S. (1994). Nutrition and immunity: An overview. The Journal of Nutrition, 124(8 Suppl), 1433S.
4. Puupponen-Pimiä, R., Nohynek, L., Alakomi, H. L., & Oksman-Caldentey, K. M. (2005). The action of berry phenolics against human intestinal pathogens. Biofactors, 23(4), 243-251.
5. Desai, M. S. et al. (2016). A Dietary Fiber-Deprived Gut Microbiota Degrades the Colonic Mucus Barrier and Enhances Pathogen Susceptibility. Cell, 167(5), 1339-1353.
6. Myles, I. A. (2014). Fast food fever: reviewing the impacts of the Western diet on immunity. Nutrition journal, 13(1), 61.
7. Dhabhar, F. S. (2014). Effects of stress on immune function: the good, the bad, and the beautiful. Immunologic research, 58(2-3), 193-210.

Lactancia materna

La mayoría de estudios indican que los niños y niñas que han tomado pecho durante al menos 6 meses tienen un sistema inmune más fuerte y, en concreto, desarrollan más células inmunológicas y más bacterias intestinales amigas, lo que también favorece las defensas. Esto no significa, ni mucho menos, que una criatura que se ha alimentado con leche maternizada no pueda conseguir estos beneficios con una nutrición y unos hábitos adecuados, pero sí que los niños amamantados parten con ligeras ventajas.

pequeño
chef

Tortitas de kéfir

Los pancakes son uno de los desayunos americanos más populares y una de las mejores recetas para preparar con niños. Verás cómo disfrutan mezclando los ingredientes, preparando la masa y decorándolos a su gusto. Al hacerlo, no sólo aprenden a conocer los alimentos, sino que también mejoran su destreza manual. Eso sí, siempre bajo la supervisión de un adulto.

Ingredientes

- 240 ml de kéfir desnatado
- 60 g de harina de espelta integral
- 60 g de harina de avena
- 60 ml de bebida de arroz (o similar)
- 1 huevo
- 1 cucharada de aceite de coco derretido (o de oliva)
- 1 cucharada pequeña de levadura en polvo
- 1 cucharada pequeña de esencia de vainilla
- Miel, sirope de ágave, mermelada, fruta fresca, nueces, coco deshidratado.

Elaboración:

1. Pide al niño que separe los ingredientes húmedos de los secos y que los ponga en dos boles diferentes. Después, tiene que mezclar los ingredientes cuidadosamente.
2. Ayuda al pequeño a colocar el contenido de ambos boles en un tercer recipiente e indícale que tiene que volver a mezclar hasta obtener la masa de las tortitas.
3. Calienta una sartén antiadherente y pon en el centro un poco de la masa anterior, procurando que no cubra enteramente la sartén.
4. Cocina a fuego lento unos dos minutos por un lado, o hasta que notes que está cocinada, dale la vuelta y reserva. Haz lo mismo con el resto de la mezcla.
5. Sirve los pancakes con un poco de miel o sirope de ágave, mermelada, fruta fresca, nueces, coco deshidratado o cualquier otro alimento que sea del gusto de tu hijo.



Receta de @greenmamabcn



♥ Kéfir desnatado 420g

Cantero
de Letur

NUEVO

NATURSOY®

BURGERS

DE CEREALES



QUINOA BURGER,
KALE, LENTEJAS,
PASAS Y ALMENDRAS



SARRACENO BURGER,
VERDURAS BRASEADAS,
ALUBIAS ROJAS Y
ALMENDRAS



MIJO BURGER,
MAÍZ, GARBANZOS,
PIPAS DE GIRASOL

NUEVA GENERACIÓN
DE HAMBURGUESAS
DE CEREALES,
VEGANAS Y ECOLÓGICAS

Elaboradas con:
- CEREALES
- LEGUMBRES
- SEMILLAS
- VERDURAS



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

comer
para ser
mejores



Adam Martín
Master en nutrición y salud
Director de barcelonabealthy.com

¿Crudo o cocinado?

La moda de lo raw está arrasando, pero genera algunas confusiones sobre la cocción de los alimentos que, llevadas al extremo, pueden causar deficiencias. ¿Debemos comerlo todo siempre crudo para aprovechar al máximo los nutrientes o hay que cocinar la comida para poder digerirla mejor?

Ahora que se ha puesto de moda el tema de la dieta crudívora o raw, se ha vuelto a poner sobre la mesa un antiguo debate sobre si es mejor tomar los alimentos crudos o cocinarlos. Vamos a terminar con el suspense, a riesgo de que algún lector deje de leer este artículo aquí mismo: en una dieta saludable las dos cosas son importantes, cada una en su justa medida. Lo único que las personas tenemos que decidir es qué cantidad de alimentos crudos o cocinados queremos o podemos comer en función de nuestra fortaleza y tolerancia digestiva, nuestros gustos personales y nuestras necesidades nutricionales.

Si únicamente consumimos productos cocinados, nos estamos privando de los beneficios nutritivos de los alimentos crudos (especialmente vegetales), como vitaminas, bacterias beneficiosas y enzimas. En cambio, si lo tomamos todo crudo limitamos en exceso nuestras opciones alimentarias y obligamos al cuerpo a hacer un esfuerzo digestivo que quizás sea excesivo.

Lo 'raw' no siempre está crudo

A pesar de lo dicho hasta ahora, todo esto no descarta ni mucho menos la opción crudívora. ¿Por qué? Fundamentalmente, porque la alimentación raw también cocina muchos de sus productos y no está basada en comer solo alimentos crudos a cascoporro. Es cierto que determinados vegetales se comen tal cual, como la rúcula, la lechuga, la espinaca, el pepino, el apio o la fruta (igual que en una dieta convencional, por cierto), pero por lo general la mayoría de los alimentos reciben un tratamiento que alte-

ra sus propiedades físico-químicas. Dicho de otro modo, que desde este punto de vista, los crudívoros también cocinan sus alimentos, lo que pasa es que lo hacen sin apenas calor: algunos alimentos se deshidratan a una temperatura no superior a los 40 °C (temperatura a partir de la cual algunas vitaminas se destruyen), otros se marinan antes de comerlos en alguna solución ácida (vinagre o limón habitualmente), lo que los hace mucho más fáciles de digerir, otros se dejan en sal un rato, otros se fermentan (un alimento fermentado está predigerido por las bacterias) o se germinan, y unos pocos se comen tal cual.

Desde mi punto de vista, lo interesante de la dieta crudívora es, en el tema que nos ocupa, el exquisito respeto por una alimentación limpia, basada en productos ecológicos y en respetar los enzimas vivos y las vitaminas de los alimentos: el problema es que no le sienta bien a todo el mundo, sobre todo cuando se toma al pie de la letra. Como diría la doctora Giulia Enders, la digestión es la cuestión. Una cosa es comer, otra digerir, otra absorber bien los nutrientes y otra que cumplan su función dentro del organismo. Se trata de un proceso lineal en el que tienen que cumplirse bien todos los pasos para que el siguiente tenga éxito. Es un concepto muy importante que no siempre tenemos en cuenta. Por muchos nutrientes que contenga un alimento, si no los digerimos bien y no podemos absorberlos y asimilarlos, no podremos beneficiarnos de ellos. Por eso a veces es mejor cocinar los alimentos, y por ese motivo la cocina raw prepara sus alimentos como hemos explicado, porque aunque se pier-

dan algunos nutrientes durante la cocción, nos aseguramos que los que quedan se van a digerir mucho mejor. La pérdida de nutrientes se puede compensar comiendo más cantidad, lo que nunca es un problema, siempre que los alimentos sean saludables: para los obsesionados en contar calorías, comer cuatro zanahorias en vez de una no tiene demasiada importancia. Además, cocinar alimentos parece que ha sido clave para nuestra evolución, si atendemos a la teoría del doctor Richard Wrangham.

Cocinar nos hizo humanos

Wrangham es un prestigioso primatólogo de la Universidad de Harvard que en su libro *Catch A Fire* considera que la cocción de los alimentos es, precisamente, lo que separa a la humanidad del resto de animales, y no solo eso: según él, fue el impulso definitivo para desarrollar nuestra inteligencia. Se calcula que un simio se pasa unas seis o siete horas al día masticando los alimentos, básicamente vegetales muy fibrosos. Cuando la humanidad descubrió el fuego y luego inventó la cocción (suceso que, según Wrangham, se produjo hace entre 800.000 y 1,2 millones de años, y no 400.000, según las teorías reconocidas), ganó una cantidad de tiempo espectacular que le permitió dedicarse a otras actividades (pensar, hacerse preguntas, asegurar la supervivencia) y evolucionar mucho más deprisa.

Además, Wrangham señala que somos el único animal adaptado biológicamente a la comida cocinada: de todos los primates, somos los que tenemos el sistema intestinal más pequeño en relación a la medida corporal. ¿Por qué? Porque no lo necesitamos, ya que la cocción le ahorra mucho trabajo a nuestro sistema digestivo, porque hidroliza los hidratos de carbono (rompe las cadenas de azúcares complejos) y desnaturaliza las proteínas, lo que las hace más fáciles de digerir (digerir proteínas lleva su tiempo). Cocinar, siempre según esta teoría, nos permitió comer más cantidad de alimento en menos tiempo y digerirlo antes, nos proporcionó más reservas para poder caminar distancias más largas, mejoró el sistema inmune y disparó la natalidad, ya que las mujeres no tenían que amamantar tanto tiempo porque podían dar a sus bebés alimentos sólidos –pero cocinados– mucho antes. Hemos evolucionado para tomar comida cocinada, sostiene Wrangham.

La cocción a debate

Además, aplicar temperatura a los alimentos para cocinarlos tiene innumerables ventajas y, claro, algunos inconvenientes. Para empezar, la temperatura elimina o reduce la exposición a posibles patógenos que se encuentran en determinados alimentos, lo que tiene claras ventajas en la salud a corto plazo. También, como hemos visto, nos permite comer mayores cantidades de alimentos y no invertir tanto tiempo en digerirlos. Además, algunos nutrientes, como el licopeno de los tomates (un carotenoide muy importante que tiene efectos antioxidantes, antiinflamatorios y que se ha demostrado que puede prevenir determinados cánceres), potencian sus beneficios tras haber sido sometidos al calor.¹ Todo esto nos lleva al principio de este artículo: lo mejor es combinar alimentos cocinados y alimentos crudos, que es algo que siempre se ha hecho en la mayoría de dietas tradicionales.



¿DESASEARÍA TENER
60
AÑOS!

60 AÑOS DEDICADOS A LA VIDA

Lima tiene 60 años y jamás se ha sentido más en forma. Nos sentimos felices y orgullosos que cada vez haya más gente **que comparta nuestras convicciones por una alimentación ecológica y en armonía con todas las formas de vida en la tierra.**

Desde su creación, Lima siempre se ha esforzado en proponer una alimentación sana y vegetal para el bienestar de todos y de nuestro medioambiente. Esto se traduce en gamas de productos certificados ecológicamente, veganas y que responden a reglas nutricionales que privilegian alimentos vegetales, integrales, sin azúcares añadidos y mucho más ... **¡Sin olvidar el sabor!**

PARA NOSOTROS ES "LA VIDA Y MÁS"



www.limafood.com

¿Qué alimentos es mejor comer crudos? Todas las frutas, frutos secos y las verduras que se puedan comer así sin comprometer nuestra digestión, en especial hojas verdes y en cantidades moderadas (aquí, el término “moderado” depende de cada uno, pero cuando un alimento se nos repite es señal de que no lo estamos digiriendo bien o que nos hemos pasado con la cantidad). Los fermentados, los germinados y los aceites también deberían tomarse en crudo, porque la cocción no proporciona ningún beneficio añadido, más bien todo lo contrario, porque acaba con las bacterias beneficiosas, los enzimas y las vitaminas, y en el caso de los aceites, altera las propiedades químicas de los ácidos grasos (muy sensibles a la luz y al calor, en especial los poliinsaturados) y los vuelven perjudiciales: vaya, que un aceite de oliva virgen extra es una maravilla cuando se toma crudo y un desastre cuando ha sido frito.

En cambio, ciertos alimentos, como la berenjena y las patatas, hay que cocinarlos siempre, porque de lo contrario son tóxicos. También hay que cocinar muchos otros alimentos que contienen nutrientes que pueden ser perjudiciales y que se suelen llamar antinutrientes, porque su presencia impide la absorción de otros nutrientes interesantes. La cocción los elimina o reduce su presencia: es el caso de los fitatos de los cereales o del ácido oxálico de las espinacas, por ejemplo, que cuando se toman en exceso crudas (en su cantidad justa y crudas son una maravilla nutricional) pueden interferir en la absorción de minerales.

Los cereales integrales y las legumbres, obviamente, deberían comerse bien cocinadas, especialmente estas últimas. Las legumbres germinadas también pueden ser una buena opción, pero sólo son aptas para estómagos de hierro. Los vegetales que no se pueden comer crudos (como las judías verdes, la coliflor o los nabos) deberían recibir un tratamiento que mejore su digestión (marinarlos, dejarlos macerar, etc.) o ser cocinados directamente, pero siempre hasta que estén al dente, y no más. Esto nos permitirá tener lo mejor de dos mundos: podremos digerir bien el alimento, pero al mismo tiempo preservaremos al máximo los nutrientes que contienen. También hay que preferir métodos de cocción que sean suaves, como el vapor, a otros que no respetan los nutrientes o que los alteran, como las frituras. También es mejor cocinar las carnes, el pescado y, sobre todo, las aves de corral. En el caso del sushi, no hay problema en comerlo crudo, pero es mejor asegurarse de que el pescado ha sido congelado antes de su consumo para evitar el temido anisaki.

Al final, lo mejor es ser flexibles y ser capaces de combinar lo mejor de ambos mundos y entender que ni la cocina habitual huye de los crudos ni la cocina crudívora lo es al pie de la letra. Además, hay recetas raw muy interesantes y deliciosas que podemos incorporar a nuestro arsenal de habilidades culinarias y que tienen su papel en el contexto de una dieta saludable. ✓

	CRUDO	COCINADO
VENTAJAS	<ul style="list-style-type: none"> • Aporta más enzimas, vitaminas y otros micronutrientes.. • Proporciona mayor sensación de saciedad, por tener que masticar más. 	<ul style="list-style-type: none"> • Permite comer más cantidad. • Mejora la digestión y la asimilación de la comida.
INCONVENIENTES	<ul style="list-style-type: none"> • Incrementa los riesgos de intoxicación por patógenos. • Impide o limita la ingestión de determinados alimentos. 	<ul style="list-style-type: none"> • Se pierden nutrientes, principalmente vitaminas. • Se eliminan enzimas vivos.

Bibliografía

1. Cruz Bojórquez, R.M., González Gallego, J., & Sánchez Collado, P. (2013). Propiedades funcionales y beneficios para la salud del licopeno. *Nutrición Hospitalaria*, 28(1), 6-15



Mousse corporal de coco

Esta mousse hidratante aporta un extra de hidratación a la piel, dejándola suave e iluminada. Resulta ideal para cuidar la piel y protegerla del frío.

1. Cocina 5 cucharadas de aceite de coco al baño maría, sin que hierva el aceite.
 2. En un bol, mezcla el aceite de coco líquido, 1 cucharada de aceite de almendras, 1 cucharada de aceite de oliva y 5 gotas de aceite esencial de lavanda.
 3. Deja enfriar la mezcla y bate hasta que tenga consistencia de mousse.
1. Colócala en un recipiente hermético.



Receta de @mamitabotanical



Aplicáte la mousse cada día. En verano es recomendable conservarla en la nevera.

La receta, paso a paso, en nuestro canal



♥ Aceite almendras Mon 200 ml





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

¿Qué tendrá la quinoa...?

La quinoa alcanzó fama internacional cuando se eligió como alimento para los astronautas de la NASA, pero el conocimiento de sus excepcionales propiedades nutritivas y medicinales viene de lejos. Durante siglos ha sido sustento tradicional de los pueblos andinos, y en la actualidad se la disputan todas las gastronomías del mundo, al tiempo que se ha convertido en ingrediente imprescindible en la alta cocina.



Sabías que, la quinoa aporta todos los aminoácidos esenciales, es decir, los que el organismo humano es incapaz de sintetizar y debe tomar de la alimentación.

La quinoa es un pseudocereal, es decir, produce una semilla con alto contenido en almidones pero no es una gramínea, aunque en la cocina se emplea como si fuera un cereal. Su cultivo se adapta a diferentes alturas de suelo (desde el nivel del mar a las regiones de la cordillera andina) y se ajusta tanto a zonas desérticas como a climas muy húmedos, soportando toda clase de temperaturas ambientales. Esa adaptabilidad ha generado una gran diversidad de ecotipos y sus plantas pueden tener diferentes alturas y colores: desde el verde al morado o rojo, pasando por amarillo y anaranjado (figura 1). Su semilla constituye el fruto maduro, de forma cilíndrica y tamaño variable entre los 1,5 y 3 mm de diámetro, y los colores del grano oscilan entre el amarillo y el púrpura, con tonalidades intermedias pero siempre similares al color de la planta (figura 2).

Por su versatilidad en las condiciones de cultivo (incluso con escasez de agua de riego), su papel potencial en la lucha contra el cambio climático, su aporte nutritivo y su contribución a la lucha contra el hambre y la desnutrición, se sitúa como uno de los cultivos destinados a ofrecer seguridad alimentaria en el siglo XXI. Por todo ello, y en reconocimiento a los pueblos andinos (que la han mantenido, controlado, protegido y preservado como alimento para generaciones presentes y futuras, gracias a su cultivo tradicional en armonía con la madre tierra y la naturaleza), la FAO declaró 2013 como el Año Internacional de la Quinoa, lo que proporcionó una mayor divulgación de sus propiedades y su consumo.

La comida de los dioses

Los incas la consideraban un alimento sagrado y formaba parte de los principales ritos y tributos a los dioses. Hoy en día sigue siendo muy apreciada y es un ingrediente imprescindible en la cocina tradicional andina, consumiéndose tanto en

el desayuno como en la comida, cena o merienda. Se puede comer en forma de sopa, ensalada, gachas, guisos, panecillos cocidos o fritos, postres, bebidas frías de extracto de quinoa, pan, tortas, galletas, cereales para el desayuno, barritas energéticas, pastas, etc.

Actualmente vive un momento de transición y ha pasado de ser un alimento típico de los pueblos andinos a adquirir protagonismo en todos los mercados y en las cocinas gourmet. Su revalorización viene dada por el cambio en los hábitos alimenticios y la preferencia de los consumidores por alimentos nutritivos y ecológicos, lo que ha generado un importante incremento de su producción.

Su grano tiene una gran adaptabilidad y sus hojas también pueden comerse frescas en ensalada o cocidas. Unas características que, junto a sus innumerables propiedades, la convierten en un ingrediente perfecto para la innovación culinaria. El resto de la planta entera se usa como forraje verde, y los residuos de cosecha se destinan a alimentar animales.

• **Contiene proteínas de calidad y aminoácidos esenciales.** La importancia de su valor nutricional radica en el contenido y en la calidad de su proteína. Entre el 13,81 y el 21,90%, dependiendo de la variedad de la semilla, lo constituyen proteínas de alto valor biológico que incluyen todos los aminoácidos esenciales, es decir, los que el organismo humano es incapaz de sintetizar y debe tomar de la alimentación. Dicha fracción de aminoácidos se encuentra en el núcleo del grano (Rojas, 2011). En nutrición humana sólo cuatro aminoácidos esenciales limitan la calidad, a saber: la lisina, la metionina, la treonina y el triptófano.

- **Lisina.** Se relaciona con la mejora de la función inmunitaria porque colabora en la formación de anticuerpos. Igualmen-

te, favorece la función gástrica, colabora en la reparación celular, participa en el metabolismo de los ácidos grasos y ayuda en el transporte y absorción del calcio.

- **Metionina.** Es eficaz para tratar enfermedades hepáticas, depresión, osteoartritis, trastornos cerebrales, fibromialgia y fatiga crónica, entre otras dolencias. A su vez, protege frente a los radicales libres.

- **Treonina.** Interviene en la desintoxicación del hígado, participa en la formación de elastina y colágeno, y facilita la absorción de otros nutrientes.

- **Triptófano.** Es un precursor inmediato de la serotonina, ayudando en los casos de depresión, estrés, ansiedad, insomnio, etc.

Al comparar el contenido en proteína y estos cuatro aminoácidos esenciales presentes en 100 gramos de quinoa, arroz integral, maíz, trigo, guisante y clara del huevo (alimento considerado con el valor 100 de proteína de alto valor biológico), ve-

mos que la quinoa presenta un valor alto en proteínas (14,9%), superior al de los cereales e inferior al de los guisantes (Tabla 1). Sin embargo, al confrontar los niveles de aminoácidos esenciales se evidencia que la quinoa supera significativamente las concentraciones que presentan el resto de alimentos de origen vegetal. En cuanto a la comparativa con la clara de huevo, la quinoa presenta más proteínas y más aminoácidos esenciales, a excepción de la metionina. Los citados niveles en aminoácidos convierten a la quinoa en un alimento reconstituyente por excelencia.

• **Beneficia a los celíacos.** Es importante destacar su bajo nivel de prolaminas, las proteínas que forman parte del gluten y que están implicadas en la celiaquía, Zevallos et al. (2014). Así, con el consumo periódico de quinoa, los celíacos mejoran el intestino delgado y recuperan la normalidad de las vellosidades intestinales de forma mucho más rápida que con la simple dieta sin gluten.

Tabla 1. Composición en proteína (%) y en los aminoácidos lisina, metionina, treonina y triptófano (mg por 100 g de grano), en quinoa, arroz integral, maíz, trigo, guisante y clara de huevo.

Proteína/Aminoácido	Quinoa	Arroz integral	Maíz	Trigo	Guisante	Clara de huevo
Proteína (g/100 g)	14,9	7,3	9,67	11,0	20,6	11,0
Lisina (mg/100 g)	834	259	280	319	565	639
Metionina (mg/100 g)	313	147	193	165	93	406
Treonina (mg/100 g)	670	285	270	319	417	501
Triptófano (mg/100 g)	194	78	106	121	93	173



Figura 1. Planta de quinoa de panoja morada o púrpura.



Figura 2. Semillas de quinoa de color crema y púrpura.

Figura 3. Niveles de humedad (%) y materia seca (%) en quinoa ecológica (derecha) y no ecológica (izquierda).

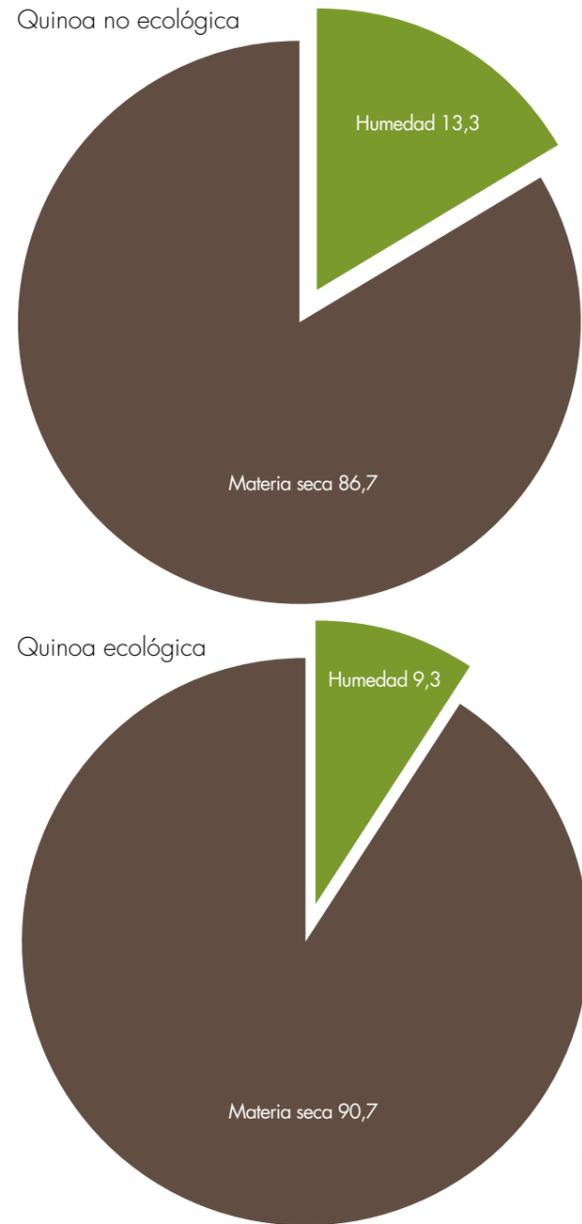
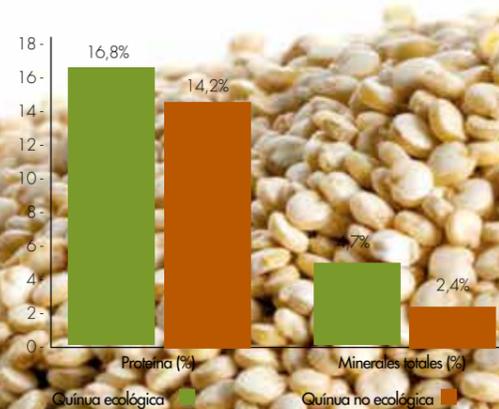


Figura 4. Concentración (%) de proteína y de minerales totales (%) en quinoa ecológica y no ecológica.



- **Mantiene el colesterol en equilibrio.** Sus contenidos en grasa varían entre el 2 y el 11%, con valores del 6%, presentando una alta fracción en ácido linoleico (50,24%), seguido del oleico (26,04%), palmítico (9,59%) y ácido graso linolénico (4,77%). La fracción total de ácidos grasos insaturados es aproximadamente del 83%, por lo que su consumo regular ayuda a reducir el colesterol malo (LDL) y a elevar el colesterol bueno (HDL).

- **Aporta energía.** Contiene entre un 58 y un 68% de almidón y un 5%, aproximadamente, de azúcares, lo que la convierte en un alimento energético capaz de liberar de forma lenta los hidratos de carbono en el organismo.

- **Aligera el tránsito intestinal.** En lo que respecta a la fibra, su aportación del 6% ayuda a favorecer el tránsito intestinal, depurar del organismo, eliminar toxinas y residuos que puedan dañar el organismo, regular los niveles de colesterol, estimular el desarrollo de flora bacteriana beneficiosa y prevenir el cáncer de colon. Además, genera sensación de saciedad y tiene la propiedad de absorber agua y permanecer más tiempo en el estómago.

- **Fuente de minerales.** Los niveles de calcio, hierro, potasio, magnesio, fósforo, zinc y manganeso son superiores a los que se pueden encontrar en el arroz, el maíz o el trigo. De todos, destaca el contenido en calcio, fácilmente absorbible por el organismo, por lo que su ingesta ayuda a evitar la descalcificación y la osteoporosis.

¿Por qué hay que lavarla?

Desde el punto de vista antinutricional hay que destacar la presencia en la cáscara del grano de quinoa de saponinas, unas moléculas orgánicas que aportan sabor amargo, reducen

la digestibilidad de las proteínas e inhiben la absorción de minerales. Las mencionadas saponinas deben eliminarse para que el grano pueda ser consumido, y para conseguirlo hay que lavar los granos con abundante agua o mediante su pelado. Las espumas extraídas de las saponinas se emplean industrialmente para la producción de champú o jabón, en la industria farmacéutica como antibiótico (para facilitar la absorción) e incluso como bioinsecticida.

El contenido en saponinas depende de la variedad, y permite clasificar el grano de quinoa en varios tipos: libre o lavada, con un 0,00% de saponina; dulce con una concentración en saponina inferior al 0,06% y amarga con concentraciones de saponina superiores al 0,16%. La totalidad de la quinoa que se comercializa es libre o lavada, y no contiene saponinas, aunque se recomienda lavarla antes de cocinarla.

Casi una medicina

Son especialmente destacables sus propiedades cicatrizantes, desinflamantes, analgésicas y desinfectantes. El grano, los tallos y las hojas tienen propiedades terapéuticas y, según la medicina tradicional inca, la infusión de las hojas se recomienda para tratar infecciones de las vías urinarias o como laxante, mientras la cocción de las mismas mezclada con azúcar y canela calma el ardor de estómago. El grano tiene la cualidad de ser antiinflamatorio y cicatrizante, y su fruto contiene una gran cantidad de sustancias alcalinas, por lo que se usa en cataplasmas como remedio en las torceduras, fracturas y luxaciones, haciendo una pasta mezclada con alcohol.

La importancia del cultivo ecológico

Su cultivo está perfectamente implantado en la producción ecológica, ya que su producción racional en los países de origen ha estado orientada a rescatar el sistema tradicional y ecológico del cultivo. Pero debido al auge de la demanda en todos los mercados, su intensificación ha dado lugar a diferentes valores nutritivos según el tipo de manejo (Raigón, 2007).

Al comparar los niveles de humedad y materia seca en los granos de quinoa de producción ecológica y no ecológica, se observa que la primera tiene casi un 5% más de materia seca, lo que significa mayor fracción de nutrientes y mayor densidad nutritiva (figura 3). Algo parecido sucede al cotejar los valores en proteínas y en minerales: los niveles en proteína de la quinoa ecológica son casi un 15,5% superiores a los que se encuentran en la no ecológica, mientras que la concentración en minerales de los granos ecológicos duplica la de los no ecológicos (figura 4). **V**

Bibliografía

- Rojas, W. 2011. La quinoa: cultivo milenario para contribuir a la seguridad alimentaria mundial. Ed. FAO, Oficina Regional para América Latina y el Caribe. 66 pp.
- Zevallos, V.F.; Herencia, L.I.; Chang, F.; Donnelly, S.; Ellis, H.J.; Ciclitira, P.J. 2014. Gastrointestinal effects of eating quinoa (*Chenopodium quinoa* Willd.) in celiac patients. *The American journal of gastroenterology*, 109(2): 270-278.
- Raigón, M.D. 2007. Los alimentos ecológicos: Calidad y salud. Ed. SEAE/Junta de Andalucía. 192 pp.

V El oro andino

La quinoa (*Chenopodium quinoa* Willd) es un cultivo andino domesticado hace miles de años por las antiguas culturas de la región andina de Sud América. Se originó en los alrededores del lago Titicaca, en los valles interandinos del sur de Perú y Bolivia, y los indígenas de Ecuador, Perú y Bolivia, sur de Colombia, Chile y norte de Argentina la han utilizado desde tiempos ancestrales.

Es particularmente importante en las regiones dominadas por los incas, que la consideran un alimento básico, y durante siglos desempeñó un importante papel en la dieta y cultura de los habitantes prehispánicos, considerándose "el grano de los incas", "el alimento de los dioses", "el grano de oro", "el cereal madre", entre otros. Los nombres comunes de la quinoa dependen de la zona y lengua de origen, conociéndose como parca, quiuna (idioma quechua); supha, jopa, jupha, jiura, aara, ccallapi y vocali (aymara); suba y pasca (chibcha); quingua (mapuche); quinoa, quinoa dulce, dacha, dawé (araucana); jupa, jara, jupa lukhi, candonga, licsa, quiñoa. El término quinoa real es una denominación de origen boliviano.

VITACRESS
¡Naturalmente nutritivo!

¿Qué son los productos ecológicos?

La preocupación de Vitacress por una alimentación sana y nutritiva, su tradición y experiencia aunando las ventajas de los sistemas de cultivo tradicionales y las más avanzadas tecnologías, así como su respeto por el medioambiente, dan como resultado esta completa gama de productos ecológicos. Se han cultivado y elaborado sin abonos químicos ni pesticidas, respetando la sostenibilidad del medio ambiente y favoreciendo la biodiversidad. Estos alimentos contribuyen a una alimentación sana y conservan su sabor más natural.

Folhas Baby Brotes Tiernos
AGRICULTURA BIOLÓGICA ECOLÓGICA
PT-BIO-02 Agricultura U.E.

Berros de Agua 70gr.
Rúcula Selvática 70gr.
Ibérica 170gr.
Brotes de Lechuga 100gr.
Espinaca 100gr.
Mesclum 100gr.

Fermentados: un superalimento muy saludable

Chucrut, umeboshi, miso, tamari, shoyu, tempeh, kombucha... Los alimentos fermentados conservan y multiplican sus propiedades nutricionales, son ricos en vitaminas y minerales, actúan muy positivamente sobre el sistema digestivo y alcalinizan la sangre.



Desde hace siglos, los fermentados han formado parte de la gastronomía de todas las culturas del mundo, ya que se trata de un proceso de transformación que mejora la conservación de los alimentos. Actualmente, su consumo está muy extendido y son imprescindibles en una dieta equilibrada, completa y saludable.

Existen diferentes tipos de fermentación: la láctica, la alcohólica y la que se produce de manera natural. La primera se produce a partir de la lactosa (el azúcar propio de la leche) o de otros hidratos de carbono presentes en los cereales, y es la más interesante debido a los diferentes e interesantes beneficios que conlleva. El proceso de fermentación transforma los alimentos de tal manera que hace que se vuelvan más ricos en algunos nutrientes y que adquieran propiedades que no tenían en su forma original.

- **Predigieren las proteínas.** Este hecho hace que el organismo las absorba mejor. Por eso el yogur se digiere mejor que la leche, la col fermentada o chucrut mejor que la col fresca, y el tamari (salsa de soja fermentada) mejor que la soja en grano.

- **Aportan muchas vitaminas.** Principalmente del grupo B y C. Por ejemplo, los quesos azules (muy fermentados) son más ricos en vitaminas del grupo B que otros quesos, y las salsas de soja fermentada y el tempeh (semillas de soja a las que se añade un hongo) constituyen una fuente importante de vitamina B12. Esta es una característica muy importante para quienes no ingieren alimentos de origen animal.

- **Destruyen ciertas sustancias indeseables.** Por ejemplo el ácido fítico, que está presente en la cubierta del grano de cereales y legumbres y que puede impedir la absorción de minerales, como el calcio, el hierro y el zinc.

- **Ayudan a restablecer el equilibrio de la flora intestinal.** Gracias a la presencia de bacterias lácticas y enzimas de fermentación se recomiendan en caso de estreñimiento, hinchazón abdominal, meteorismo y descomposición.

Más allá del yogur

El mundo de los fermentados es mucho más amplio de lo que pensamos. El mercado ecológico ofrece una gran variedad de productos, además de los conocidos yogures.

- **El kéfir.** Igual que el yogur, es una leche fermentada. Sin embargo, no tiene nada que ver con éste, ni en el sabor ni en los fermentos que transforman la leche. En el kéfir, la mezcla de microorganismos fermenta la leche mediante una reacción lacto-alcohólica, es decir, la lactosa de la leche se transforma en ácido láctico y se produce anhídrido carbónico y alcohol (este último en una proporción inferior al 1%). En el yogur, la fermentación es sólo láctica, de forma que la lactosa o azúcar de la leche se transforma en ácido láctico, que le da el toque ácido al yogur natural, aunque más suave que el ácido del kéfir. Por el propio proceso de fermentación, la leche se descompone en sus nutrientes más elementales, por lo que el producto resultante es más digestivo y tolerable por parte de personas con intolerancia a la lactosa. Ambos fer-

mentados aportan al organismo microbios que contribuyen a regenerar la flora intestinal y compiten de manera eficiente contra las bacterias patógenas que pueblan el intestino y que, en exceso, son las responsables de la mayor parte de las gastroenteritis.

El kéfir se toma con cereales, con fruta, solo, en salsas, etc. ductos, además de los conocidos yogures.

- **Chucrut o col fermentada.** Se conoce desde la antigüedad, ya que su buena conservación aseguraba el aporte de vitamina C cuando no había fruta ni verdura, como en épocas de frío, viajes... Es el alimento fermentado más conocido y resulta fantástico para acompañar y digerir mejor todo tipo de carnes y fritos.

- *Activa el sistema digestivo.* Es útil en caso de molestias intestinales y sus numerosos enzimas favorecen las digestiones y, por lo tanto, la absorción de los nutrientes. Igualmente, se recomienda en casos de estreñimiento, diarrea, inflamación intestinal y gases.

- *Estimula el funcionamiento del hígado y el páncreas.* Gracias a su riqueza en enzimas favorece la digestión de las grasas y la descomposición de las proteínas de la carne, motivo por el cual es ideal para acompañar comidas fuertes.

- *Es depurativo.* Activa la producción de orina y la eliminación de ácido úrico.

- **Umeboshi.** Una ciruela fermentada con sal, considerada indispensable en la cocina japonesa y muy elogiada por la macrobiótica gracias a su capacidad de neutralizar los efectos negativos del consumo de carne y metabolizar el exceso de azúcares y harinas refinadas. Para estimular la digestión hay que comer un cuarto de ciruela umeboshi antes de la comida, pero si lo que queremos es eliminar el cansancio se puede tomar disuelta en un poco de té o mezclada con arroz o verduras a modo de condimento. También puede ser un ingrediente de salsas mezclando un trozo con aceite o salsa de soja.

- *Alivia vómitos, cefaleas y náuseas.* Cuando son consecuencia del estreñimiento o de una congestión del hígado. Asimismo, actúa como antiséptico intestinal en caso de diarrea y estreñimiento.

- *Combate la acidez del organismo.* Tiene un excepcional efecto alcalinizante del pH de los tejidos corporales gracias a su riqueza en ácido cítrico, que además ayuda a absorber mejor los minerales alcalinos que contiene (magnesio, potasio, calcio y hierro). Igualmente, combate el cansancio y la fatiga crónica causada por un exceso de acidez en el cuerpo.

- *Elimina el mal aliento.* Debido a su efecto depurativo y porque mejora las digestiones excesivamente lentas.

- *Es desintoxicante.* Estimula el funcionamiento hepático, equilibrando los niveles de colesterol. De la misma manera, y como consecuencia de su efecto positivo en la secreción de los jugos digestivos, ayuda a recuperar el apetito.

- **Pickles.** Diferentes verduras (nabo, remolacha roja y pepinos) sometidas a una fermentación láctica. Tienen efecto desintoxicante y ayudan a la digestión de las grasas.

- **Miso.** Una pasta hecha a base de soja amarilla y sal marina que se obtiene después de un largo proceso de fermentación láctica mediante la acción del hongo *Aspergillus*

oryzae. El período de fermentación oscila entre los 6 y los 36 meses y el resultado es un producto noble, de gusto fuerte, salado y muy sabroso, del que existen diferentes variedades en función del cereal que se haya mezclado con la soja (el mugi miso contiene cebada y el genmai miso contiene arroz). Es muy saludable gracias a su efecto alcalinizante y resulta magnífico para la digestión, la vitalidad y el buen estado de la piel y el cabello.

- **Tamari y shoyu.** Son dos salsas elaboradas con soja fermentada, trigo y sal marina. Intensas y muy ricas en vitamina B12, se pueden añadir a la comida sustituyendo a la sal, ya que realzan el sabor de los alimentos y aportan muchos nutrientes. El shoyu tiene un gusto más suave que el tamari y es ideal para cocinar verduras, sopas y guisos. En cambio, el tamari se utiliza en menor cantidad porque es más fuerte y unas gotas son suficientes. También se puede tomar como medicina para el cansancio (ya que alcaliniza la sangre) añadiendo 5 gotas en una taza de té bancha.

- **Tempeh.** Se obtiene de la cocción de semillas de soja, previamente remojadas, a las que se añade un hongo específico que provoca su fermentación. Se toma frito o asado y es una buena fuente de hierro, proteínas (su contenido proteico es similar al de la carne) y vitamina B12 (aporta el triple que la leche de vaca).

- **Amasake.** Es una especie de papilla hecha a base de arroz integral fermentado, una crema ligeramente dulce que se puede comer directamente, usar para endulzar postres y batidos o combinar con frutas, vainilla o canela.

- **Yogures de soja.** Se elaboran a partir del licuado de soja, que fermenta con los mismos microorganismos y procedimientos que la leche de vaca. El resultado es un "yogur" cremoso con un ligero y agradable sabor a soja.

- **Kombucha.** Es una bebida fermentada de paladar fuerte y picante obtenida a base de té endulzado y fermentado con más de una docena de microorganismos. La composición de la bebida depende del té elegido, el tipo de azúcar, la calidad del agua y la duración y la temperatura de fermentación. Los puntos en común entre todos los kombuchas son el ácido glucónico, el ácido acético y la fructosa. Además de ser delicioso, se recomienda para fortalecer el sistema inmunológico, reducir la presión arterial y prevenir problemas digestivos, como úlceras de estómago y gastroenteritis. ✓



1. Queso Roquefort. Papillon
2. Shiro miso. Limar
3. Chucrut. Natursoy
4. Salsa de soja shoyu. Biocop
5. Mebosi. Biocop

Mai Vives
Consultora de nutrición y salud



Foto: J. Caryamers

Emma Roca
Ultrafondista, bioquímica,
bombero y madre

¿Es bueno correr sin parar?

Correr está de moda y el número de personas que se apuntan a una carrera no deja de crecer. Sin embargo, no es una actividad exenta de riesgos, y antes de comenzar a correr debemos entrenarnos adecuadamente, lo que incluye conocer nuestro estado físico y alimentarnos bien.

En los últimos años más de 85 millones de personas se han puesto a correr a nivel mundial. Sólo en el pasado año 2016 en Cataluña tuvieron lugar más de 1.900 carreras (de carretera, de montaña y duatlón, de triatlón y orientación). Por ejemplo, en la última Marató de Barcelona (42.195 km) participaron más de 20.000 corredores, y en la mítica Ultra Trail del Mont Blanc, en Francia (169 km y 9.600 m positivos), fueron 2.500 los participantes y muchos más se quedaron en lista de espera.

Pero lejos de lo que pueda parecer, y aunque la gente lleve una vida activa, este tipo de competiciones pueden llegar a ser muy perjudiciales, ya que muchas de las personas que se atreven a hacer una ultramaratón no tienen ni tres años de experiencia en carreras de montaña (Hoffman & Krishnan, 2013). De hecho, es muy preocupante el creciente número de personas que participan en estas maratones y ultramaratones sin una formación, preparación, nutrición, revisión médica o descanso adecuados. Y todo esto añadido a una vida hiperactiva con estrés y dificultades para dormir.

¿Dónde está el límite?

El límite inferior a partir del cual es bueno hacer actividad física lo conocemos porque se sitúa en 2,5 horas por semana (Subirats et al., 2012), pero el límite superior, no. Y es aquí donde el estudio de mi tesis realizado a más de 500 personas en 13 carreras por toda Europa (SUMMIT, Salud en las ultramaratones y sus límites) puede aportar conocimiento con datos reales. Estudios recientes señalan que hacer más actividad física intensa no aporta más beneficios para la salud a largo plazo e incluso limitan la "dosis" saludable a correr 50 km, caminar 75 km o realizar ejercicio un total de 5 horas semanales (Williams & Thompson, 2014).

Aquella persona que se ejercita 10 horas por semana no tiene mejor salud que la que lo hace 4 horas. Así, se ha visto como la

mitad de la población estadounidense realiza menos actividad física de la recomendada (150 minutos de ejercicio moderado a la semana o 75 minutos de deporte intenso). En cambio, un 5% practica un ejercicio excesivo, quedando fuera de la estadística de los deportistas de élite. Ambos grupos podrían recuperar los beneficios que les proporciona el deporte para la salud cambiando sus hábitos y reduciendo el esfuerzo que realizan a 30-60 minutos diarios como mucho (O'Keefe JH et al., 2014).

¿Somos conscientes de los riesgos?

Es evidente que este nivel de ejercicio tiene riesgos. Por ejemplo, la deshidratación y la destrucción muscular, que pueden provocar una insuficiencia renal grave. Y también la hiponatremia: al beber más agua de la necesaria y sin electrolitos se disuelve el sodio celular y pueden aparecer arritmias. Pero estos no son los únicos peligros...

- **El corazón sufre.** La intensidad y la duración del ejercicio son dos "enemigos" del corazón. Así, la cantidad de horas de actividad y una intensidad de bombeo 5 veces mayor de lo normal el volumen sanguíneo (de 5 l/min a 20-25 l/min) pueden fatigar al corazón y provocar malas adaptaciones del mismo. Recientes estudios han demostrado que un ejercicio de alta intensidad que supere las 5 horas semanales coloca a la persona en una posición de mayor riesgo de padecer fibrilación auricular que alguien que practique ese mismo ejercicio con baja o moderada intensidad (O'Keefe et al., 2014). En el SUMMIT se ha visto que los corazones que más han sufrido han sido los que han hecho grandes distancias (independientemente de las horas de entrenamiento previas) y que la gente menos entrenada ha tenido unos niveles altos de los marcadores de daño cardíaco. Pero hacen falta más estudios para poder sacar conclusiones.

- **Al sistema digestivo le cuesta adaptarse.** Los problemas gastrointestinales tanto del tracto superior como inferior se ocasionan por una mala adaptación del sistema digestivo al alimento durante la carrera, cuando la sangre pasa mayoritariamente al músculo y el estómago tiene que trabajar en condiciones que no son las óptimas. Los citados trastornos vienen asociados a una predisposición individual, a un factor mecánico, a una disminución del flujo sanguíneo, a una deshidratación, al consumo de antiinflamatorios y a un consumo de carbohidratos fibra, grasas, proteínas y fructosa. Evitar los alimentos ricos en fructosa y los ricos en fibra, comer una cantidad adecuada de carbohidratos, no tomar antiinflamatorios... son algunas de las cosas que podemos hacer para no tener problemas. En la última edición de la Ultra Trail del Mont Blanc hubo un 43% de abandonos, la mayoría por problemas gastrointestinales.

El estilo de vida influye en la herencia genética

Hemos visto como un 33% de nuestros genes expresan más o menos proteínas en función del nivel de entrenamiento. Por tanto, el hecho tener escrito en los genes "serás un campeón", "tu esperanza de vida será elevada", "tendrás más propensión a engordar"... no implica que se cumplan tales afirmaciones. Los factores externos como el entrenamiento, la nutrición y el descanso nos condicionan más de lo que pensamos. Aunque las referencias digan que un 66% de la condición del deportista es genética y que la herencia del VO₂max (cantidad máxima de oxígeno que el organismo puede consumir) está estimada en un 47%, estamos viendo que hay mucho que decir sobre el tema. El estilo de vida que llevamos condiciona un tercio de nuestros genes, por lo que vale la pena cuidarse. **V**

5 cosas que no debemos olvidar

Si queremos correr es importante tener claras las prioridades y saber que hay ciertas cosas que nunca debemos pasar por alto.

1. **Hacerse un chequeo.** Es básico conocer la historia clínica y que nos hagan un examen físico, un electrocardiograma (ECG), una prueba esfuerzo y un ecocardiograma. Hay que acudir al médico deportivo.
2. **Entrenar según lo que queremos correr.** Lo mejor es tener un entrenador y visitar al ósteo-fisio.
3. **Revisar la alimentación.** La nutrición debe ir pareja con la actividad que se hace a diario y hay que ser exigente con la calidad de la comida. Es aconsejable ir al nutricionista.
4. **Descansar adecuadamente.** Sin un buen descanso el cuerpo no se recupera y el cerebro no asimila correctamente. Todo el trabajo que hagamos puede ser inútil si no se consigue dormir bien.
5. **Tener las cosas claras.** La motivación y ser feliz con lo que hacemos es fundamental.

Por si alguien quiere seguir leyendo...
www.emmaroca.com

ECOLÓGICO

Cantero
de Letur

Bienvenido a los nuevos tiempos

YOGUR de CABRA
¡Disfrútalo!



20% más
CALCIO
que la leche
de vaca

YOGUR de CABRA
Fuente natural de calcio

1 porción=125 g. Contenido en calcio de una porción: 189 mg. Una porción contiene el 24% de calcio de la cantidad diaria recomendada.

yogures y kéfires de cabra, vaca y oveja

www.elcanterodeletur.com



Pan a peso, buena elección

Comprar a peso la cantidad de pan que necesitamos nos permite ser creativos en la cocina y ofrecer en casa una dieta más completa. Blanco de trigo, integral de trigo, de cereales, de centeno, de espelta o de chapata, no es necesario elegir uno en concreto, sino que podemos combinarlos todos para satisfacer los gustos de toda la familia.



Por gusto, por conveniencia, por ahorro... Las razones para comprar el pan a peso son de lo más diversas, pero siempre tienen un mismo objetivo: disfrutar de un pan elaborado de forma tradicional con ingredientes de origen ecológico. El contraste entre la corteza crujiente y la miga húmeda es delicioso, una característica que se nota menos en las piezas pequeñas. Además, la miga es muy generosa, lo que hace que el bocado sea denso y sabroso.

El beneficio y el ahorro están en que podemos calcular la cantidad que vamos a consumir y comprar únicamente el trozo que necesitamos, y así evitar las temidas sobras.

De todas formas nuestro pan se caracteriza por conservarse varios días fresco, siempre que no se compre cortado.

Blanco y delicioso

El pan blanco ecológico no es tan completo como el integral, pero tiene a su favor que es ligero y perfecto para "mojar" en las salsas y que casa con cualquier comida, siendo especialmente recomendable para preparar suculentos bocadillos de embutido o queso.

Gracias a que se elabora con harina ecológica sin blanquear, se mantienen sus pigmentos carotenoides de color

amarillo y rojizo que enriquecen su característico sabor. En las harinas blanqueadas dicho pigmento se retira químicamente para que la harina sea aún más blanca, un hecho que resta paladar y aroma al pan.

Razones para elegirlo integral

El pan integral se elabora con el grano entero sin refinar, lo que significa que contiene el salvado rico en fibra, la capa proteica y el germen, la parte más nutritiva y en la que se concentran carbohidratos, proteínas, vitaminas, minerales, enzimas y fitohormonas. Por todo ello es un verdadero pilar en nuestra dieta gracias a sus reconocidos beneficios:

- **Ayuda a mantener la línea.** Gracias a su contenido en fibra satisface plenamente el apetito, lo que evita la ingesta de alimentos más calóricos, un aspecto fundamental en las dietas de adelgazamiento y como medida preventiva de la obesidad.
- **Reduce el colesterol.** Contribuye a bajar los niveles de colesterol en sangre y, por tanto, el riesgo de enfermedades cardíacas.
- **Equilibra los niveles de azúcar en sangre.** Las personas con diabetes pueden comer pan integral porque tiene un índice glucémico menor que el refinado. Es decir, que después de su ingesta no se producen subidas elevadas de glucosa y la demanda de insulina es menor.
- **Tiene una gran capacidad antioxidante.** Es rico en vitamina E, un nutriente cuyo efecto antioxidante es capaz de frenar la acción de los radicales libres, que están implicados en la aparición de diversas enfermedades. Además, tiene la capacidad de proteger las membranas celulares del sistema nervioso, los glóbulos rojos, las células musculares y el sistema cardiovascular. ✓

¡Ya tenemos buñuelos de cuaresma!

Ya ha comenzado la Cuaresma, el período reservado a la preparación de la principal semana del año cristiano, la Semana Santa. Hasta entonces, la tradición gastronómica nos regala los buñuelos de viento, un deleite irresistible.

La masa se hace con harina, huevos, mantequilla y agua, y luego se fríe en aceite. La máxima calidad ecológica de la materia prima determina el perfecto resultado de los buñuelos, tanto si son de azúcar como de crema, las especialidades de siempre que se pueden encontrar en nuestras panaderías los miércoles y los viernes.



SUPRALIMENTACIÓN

Nuevos aliados Bio en tu alimentación



RISOTTO CON LEVADURA NUTRICIONAL

Ingredientes (2 personas)

- 2 cucharadas soperas de Supralimento LEVADURA NUTRICIONAL
- 3 tazas de agua
- 1 vaso de Arroz Integral Bio
- 1 pastilla de caldo Vegetal con Miso
- 1 diente de ajo
- 3 cebollas
- 500 g de calabaza
- Aceite de Oliva virgen extra

Preparación

Dejar en remojo el arroz durante toda la noche. Poner en una olla el agua a hervir, añadir el arroz y la pastilla de caldo, dejar hervir durante 30-40 min, añadir más agua si se considera necesario. Por otro lado, picar la cebolla, el ajo y la calabaza y sofreír. Poner el sofrito en la batidora, junto con la LEVADURA NUTRICIONAL y añadir agua hasta conseguir la textura deseada. Batir. Mezclar con el arroz. Servir y la disfrutar!



Encuentra más información y recetas en www.elgranero.com

Tesoro andaluz

El aceite de oliva virgen extra Veritas es una joya ecológica que procede exclusivamente de olivares andaluces de cultivo ecológico. Su altísima calidad nutritiva, organoléptica, sanitaria y ambiental es incuestionable, y desde un punto de vista gastronómico, su sabor enriquece y ensalza cualquier alimento al que acompaña.

Capricho Andaluz



Sabías que, el aceite de oliva virgen extra es el mejor para freír porque forma una especie de película sobre el alimento que evita que el aceite penetre en su interior

“No sólo canta el vino,
también canta el aceite...
tu inagotable paz, tu esencia verde...
que desciende
desde los manantiales del olivo”

Los versos de Pablo Neruda reflejan perfectamente la grandeza del aceite de oliva, pero no fue el único artista que sucumbió a la magia de los olivos. Incluso el mismísimo Van Gogh les dedicó hasta dieciocho cuadros, aunque sin duda fueron los poetas andaluces (Machado, García Lorca, Alberti) quienes plasmaron con mayor grandeza el espíritu del olivar propio de su tierra. Porque no en vano, Andalucía es la máxima productora a nivel mundial y gran parte de su cultura y tradiciones giran en torno a su cultivo. Y de esa tierra olivarera por excelencia procede el aceite de oliva virgen extra Veritas.

Capricho Andaluz, la empresa productora, apuesta al igual que Veritas por los valores tradicionales, controlando todo el proceso (desde el cuidado del olivar y la recogida y molturación de la aceituna para la obtención del aceite hasta el envasado) y garantizando siempre la trazabilidad tanto en el campo como en sus propias instalaciones. Aunque su forma de trabajar es artesana y personalizada, cuentan con unas modernas y amplias instalaciones en continuo proceso de actualización. La maquinaria se sitúa a la vanguardia de la tecnología del sector y permite ofrecer un producto de máxima calidad totalmente ecológico, sin ningún residuo de pesticidas ni ningún otro componente nocivo para la salud.

Del olivo a la almazara

Básicamente, el aceite de oliva virgen extra Veritas es el resultado de la extracción del zumo de las aceitunas. El proceso de producción es simple: se recoge a mano la aceituna, se limpia, se extrae el aceite en frío mediante un molino de martillos, se filtra, se almacena y, finalmente, se envasa. Por supuesto, en ningún momento se alteran los componentes naturales del fruto, ya que de hacerlo significaría una pérdida de calidad. Así, la ausencia de pesticidas y abonos de síntesis en el cuidado del olivar y el exclusivo uso de procedimientos mecánicos para obtener el aceite (excluyendo cualquier tratamiento químico) nos garantiza un producto mucho más sano, sabroso y saludable que el no ecológico.

- **Aceitunas de primera.** Diariamente se vigila el olivar y se comprueba con mimo el estado y punto de madurez de las aceitunas para elegir sólo aquellas que nos aseguran el resultado que buscamos. Se recogen directamente del árbol y son trasladadas con mucho cuidado a la almazara, donde se limpian y clasifican por variedad y calidad.

- **Extracción en frío.** Tal y como se hacía antiguamente (cuando se obtenía el aceite ejerciendo presión sobre las aceitunas con un molino primitivo) molturamos los frutos mediante el sistema de extracción en frío, que permite conservar intactas todas sus propiedades organolépticas y nutricionales. Al hacerlo así, la pasta no se fluidifica y sólo hay dos salidas: el aceite y el alperujo, que es la mezcla del agua y la parte sólida de las propias aceitunas.

- **Baja acidez.** El hecho de que apenas pasen unas horas entre la recolección y la molturación nos permite conseguir una acidez muy baja. La acidez no hace referencia al sabor ni al pH, sino que es el resultado de la ruptura y degradación de los triglicéridos que se transforman en ácidos libres. Esta formación de ácidos libres se da en aceites elaborados sin cuidado o procedente de frutos de baja calidad. Por tanto, la acidez es una medida de calidad, y baja acidez significa alta calidad y buen sabor. El máximo nivel de acidez para el virgen extra permitido por la legislación europea es de 0,80%, y de 2% para el virgen. Si se supera ese porcentaje el aceite ya debe refinarse antes de ser consumido. El aceite de oliva virgen extra Veritas apenas supera el 0,4% de acidez.

Puro zumo de olivas

Elaborado con un coupage de las variedades arbequina, hojiblanca, picual, picudo, cornicabra y lechín, nuestro aceite tiene un amplio espectro de usos que conquistan a cualquier chef. Su aroma es dulce y frutal, y combina bien con cualquier tipo de alimento. Cada variedad aporta sus propias notas y el resultado es una personalidad muy armónica, caracterizada por una perfecta conjunción entre afrutado, amargo y picante. En nuestras tiendas lo encontrarás en formatos de uno, tres y cinco litros. De momento, sólo está disponible el coupage, pero próximamente también tendremos una referencia elaborada únicamente con aceitunas arbequinas, que destaca por su aroma a almendra y frutos del huerto y su sabor ligeramente picante al principio que acaba con un delicioso dulzor final.



Capricho Andaluz



monsoy

CON TODA NUESTRA PASIÓN

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

Descubre toda la gama en: www.liquats.com

BIO



- **Arbequina.** Verde y con reflejos amarillentos, el aroma de este aceite es fresco y afrutado con toques de manzana y almendra.
- **Cornicabra.** Posee un color amarillo verdoso, aromas a fruta madura y es ligeramente amargo y picante.
- **Hojiblanca.** De color verde hierba, es afrutado, aromático, dulce, ligeramente picante en garganta y tiene un regusto final almendrado.
- **Lechín.** Esta variedad de oliva de color blanquecino (de ahí proviene su nombre) produce un aceite de amargura media, con gusto a almendra verde.
- **Picual.** Deliciosamente amargo, su olor y sabor afrutado no deja indiferente.
- **Picudo.** Esta variedad proporciona aceites muy equilibrados con gran dulzura, que se caracterizan por un regusto de almendra, un toque a manzana y un olor dulce.

Fuente de sabor y salud

Gracias a su afortunado coupage, nuestro aceite tiene un paladar fino y suave que equilibra los sabores de los alimentos y casa con cualquier receta. Sin duda, es la mejor opción para aliñar ensaladas, condimentar platos de pasta, hacer pescados a la sal, preparar salsas (vinagreta, mayonesa, tártara, verde, romesco) o simplemente rociar una rebanada de pan. Igualmente, es el ingrediente imprescindible para cocinar a la plancha, al horno o preparar guisos y estofados.

- **Resulta ideal para freír.** Todas las voces autorizadas coinciden en afirmar que el aceite de oliva virgen extra es

Elaborado con un coupage de las variedades arbequina, hojiblanca, picual, picudo, cornicabra y lechín, nuestro aceite tiene un amplio espectro de usos que conquistan a cualquier chef.

el mejor para las frituras si queremos conseguir un resultado excepcional, ya que cuando freímos con el mismo se forma una especie de película sobre el alimento que evita que el aceite penetre en su interior. Además, su punto de humo es superior a la temperatura óptima para freír, lo que garantiza su total estabilidad nutricional.

- **Contiene grasas insaturadas.** Se ha demostrado que la sustitución de grasas saturadas por insaturadas en la dieta ayuda a reducir los niveles de colesterol en sangre, y es bien sabido que una tasa elevada de colesterol constituye un factor de riesgo de cardiopatías coronarias.
- **Es un gran antioxidante.** Gracias a su contenido en vitamina E y polifenoles, el aceite de oliva virgen extra protege frente al daño oxidativo de las partículas y células que constituyen los tejidos y estructuras del organismo. **V**

V Agricultura natural

En el campo, la lucha del hombre contra la naturaleza es un pulso constante. Un pulso que la agricultura no ecológica gana a base de cultivos intensivos y el uso indiscriminado de pesticidas y fertilizantes sintéticos. Dichas sustancias penetran en el terreno y acaban contaminando suelos y ríos, lo que reduce de forma drástica la biodiversidad porque los animales y las plantas se ven muy afectados por los residuos químicos. En el caso concreto del olivar, los citados residuos pueden acabar en el aceite y su impacto en la salud se incrementa peligrosamente cuando se calienta en la sartén.

En el lado opuesto, el cultivo del olivo ecológico se basa en la única utilización de los recursos naturales, sin emplear químicos ni organismos genéticamente modificados. Así se obtienen aceitunas ecológicas, a la vez que se conserva la fertilidad de la tierra y se respeta el medio ambiente. Por supuesto, el organismo de control regulador de la agricultura ecológica competente en cada comunidad autónoma toma muestras de los diferentes aceites y realiza análisis periódicos con los métodos analíticos más sensibles para garantizar la mejor calidad.

- **El proceso más limpio.** Al utilizar modernos sistemas continuos el proceso de extracción del aceite es limpio y respetuoso con el entorno. El ahorro de agua con este método hace que no se produzca tanto alpechín, lo que reduce enormemente el problema medioambiental que conlleva el tratamiento de los residuos de su elaboración. En cuanto a los restos de hojas y huesos se convierten en el perfecto combustible ecológico de estufas y calderas domésticas.
- **Respeto profundo por el ecosistema.** Las temidas plagas se evitan y tratan con métodos agronómicos, biológicos (depredadores naturales) y mecánicos, en contraposición a la utilización de materiales sintéticos. Esta línea de actuación no sólo es respetuosa y ecológica, sino que mejora las condiciones de vida del agricultor, logrando un agrosistema social y económicamente sostenible.

Salgot
BUENOS EMBUTIDOS
ECOLOGICOS

COMPROMISO ECOLÓGICO SALGOT
Embutidos de alta gastronomía, con unos sabores, aromas, colores y texturas exquisitos.

Los aliños más sabrosos

Un buen aliño marca la diferencia, ya que tiene la capacidad no solo de aportar sabor, aroma y color, sino de enriquecer nutricionalmente el plato que condimenta. Te explicamos cómo combinar y armonizar los ingredientes para convertir tus ensaladas en el más succulento de los manjares.

Empiezan a alargarse los días, aumentan las horas de luz, el sol calienta más y pronto el cuerpo comenzará a pedirnos platos menos pesados que estos últimos meses. La creatividad para elaborar ensaladas sabrosas, variadas, completas y nutritivas se despierta cuando la primavera comienza a anunciarse, ni que sea tímidamente. El aliño o el aderezo que las acompaña nos sirve para aportar sabor y añadir un extra de nutrientes, y si además es casero evitaremos los puntos débiles de las salsas industriales: el exceso de sal y las grasas.

- **Sal:** sólo la justa. La cantidad diaria recomendada es de 5 gramos, pero las estadísticas demuestran que se supera de largo. Su consumo excesivo favorece la retención de líquidos, trastorna el equilibrio hormonal, provoca problemas menstruales, genera ganas de tomar dulces, produce rigidez en los tejidos y agrava los síntomas asociados a enfermedades del corazón, los riñones y el hígado. De ahí que se aconseja tener a mano ingredientes que ayudan a reducir su consumo: salsa de soja, miso, pasta de umeboshi, alcaparras, aceitunas, olivada, gomashio, sal de hierbas, sal de algas o copos de algas.

- **Grasas:** aumentar las buenas y reducir las malas. Si preparamos los aderezos en casa podemos aprovechar la amplísima variedad de aceites vegetales de primera presión en frío y usar diferentes semillas y frutos secos, que trituraremos para crear texturas cremosas y oleaginosas. Se pueden usar directamente o en forma de pasta o puré, como la tahina (pasta de sésamo).

- **Frutos secos.** En general, ayudan a reducir el colesterol y a disminuir el riesgo de enfermedades cardíacas, proporcionan energía y son ricos en proteínas, vitaminas, minerales y fibra. Las avellanas y las almendras son una excepcional fuente de calcio para todas las edades; las nueces mantienen los vasos sanguíneos limpios, reducen la tensión arterial y bajan el colesterol "malo", y los piñones son ideales para deportistas y excursionistas (una pequeña cantidad aporta mucha energía) y se recomiendan para combatir el cansancio y las anemias.

- **Semillas.** Las de sésamo, calabaza, girasol y amapola concentran minerales y vitaminas, y gracias a su contenido en nutrientes esenciales enriquecen cualquier preparación culinaria. Antes de incorporarlas a la salsa lo mejor es triturarlas en un suribachi o mortero japonés, que tiene la particularidad de tener las paredes y el fondo estriados para facilitar la trituración y evitar que las semillas se deslicen.

- **Aceites ecológicos.** Tienen una calidad altísima y hay muchas opciones: de oliva, de coco, de almendras, de avellanas, de nueces, de cacahuete, de aguacate, de sésamo, de sésamo tostado, de lino, de girasol, de calabaza, de cáñamo, de soja, de cártamo, de maíz...

El secreto de un buen aderezo

A la hora de hacer un aliño lo mejor es pensar en una vinagreta tradicional y estudiar su combinación de sal, aceite y vinagre como elementos básicos. A partir de ahí, sea cual sea el condimento que queremos preparar debe tener un ingrediente untuoso, un punto de sal y un toque ácido. Y sobre esa base añadiremos otros ingredientes, como hierbas frescas o secas, ajo, cebolleta, mostaza, fruta...

- **Untuosidad.** La aporta el aceite, las aceitunas, la olivada o las semillas, pero también los frutos secos, la fruta seca o el aguacate triturados.

- **Punto salado.** No sólo proviene de la sal, sino también de las aceitunas, las alcaparras o las anchoas trituradas, y de ingredientes orientales como la salsa de soja, el miso, el umeboshi o los copos de algas.

- **Toque ácido.** El elemento ácido que ayuda a digerir la grasa lo da el vinagre, el limón o el jugo de los encurtidos (pickles) de fermentación natural.

5 salsas triunfadoras

Las siguientes propuestas contienen los tres elementos básicos (aceite, sal y ácido), pero provienen de fuentes diferentes y los hemos combinado con ingredientes variados, como hierbas y especias.

1. Sésamo dulce.

Una salsa cremosa cuyo sabor agrisado es perfecto para acompañar verduras de hojas gruesas y verdes, como la col rizada o las espinacas tiernas.

Ingredientes:

2 cucharadas de tahina (esta pasta de sésamo es muy rica en grasas saludables)

1 cucharada pequeña de tamari (salsa de soja)

2 cucharadas de jarabe de agave (los aderezos hechos con salsa de soja van muy bien con el punto dulce que aporta este ingrediente)

3-4 cucharadas de zumo de limón (su sabor fuerte disminuye la necesidad de sal y la vitamina C que contiene ayuda a asimilar mejor el hierro de los vegetales)

1-2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra

Elaboración:

Bate todos los ingredientes hasta obtener una mezcla cremosa.

2. Curry-cúrcuma.

El toque exótico ideal para condimentar una ensalada con verduras asadas.

Ingredientes:

1 cucharada de jarabe de agave o melaza de arroz

1 cucharada de pasta de cacahuete

1 cucharada pequeña de cúrcuma

1 cucharada pequeña de curry en polvo

2 cucharadas pequeñas de jugo de limón (ayuda a desintoxicar el hígado, metabolizando las grasas y evitando que se acumulen)

Un pizca de pimienta picante (opcional)

Sal al gusto

Elaboración:

Mezcla hasta que quede una textura untuosa.

3. Cremoso de jengibre y naranja.

Para ensaladas de hoja crujiente, de quinoa o de otros cereales.

Ingredientes:

1 taza de gajos de naranja pelados

½ taza de nueces remojadas durante 2-3 horas (o durante la noche, si es posible)

½ taza de agua

1 ½ cucharadas de vinagre de manzana

2 ½ cucharadas de jengibre crudo picado

½ diente de ajo picado

Sal marina sin refinar

Elaboración:

Pon todos los ingredientes en la batidora y bate hasta que se mezclen bien.

4. Verde suave.

Además de dar a tus ensaladas un toque de color las enriquecerá con grasas saludables.

Ingredientes:

½ aguacate grande

½ diente de ajo crudo

El zumo de 1 limón grande

3-4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra

Perejil fresco picado

Sal marina

Pimienta

Elaboración:

Bate unos segundos hasta conseguir una crema ligera.

5. Almendra picante.

Con sabores de inspiración asiática, resulta ideal para aliñar tanto en caliente como en frío. Va muy bien con verduras crujientes, como pimiento, apio, col, zanahoria, guisantes o brócoli verde.

Ingredientes:

2 cucharadas de crema de almendras

½ taza de agua

1 cucharada de pasta de miso blanco (es un buen sustituto de la sal que mineraliza, desintoxica y alcaliniza –elimina la acidez causada por una alimentación rica en carnes, quesos, lácteos, embutidos y grasas saturadas–. Asimismo, aligera la digestión y se recomienda a personas con flatulencia o acidez de estómago)

2 cucharadas pequeñas de tamari (realza el sabor de los alimentos y aporta muchos nutrientes, minerales y vitamina B, fruto de la fermentación de la soja entre 18 y 24 meses)

2 cucharadas pequeñas de melaza de arroz o jarabe de agave

Elaboración:

Mezcla bien y bate en la batidora hasta lograr una textura cremosa. ▣

Natures Plus.

Multivitamínicos de origen natural



Para adultos

Con espirulina,
que aporta **vitalidad**

Distribuido por:

**NATUR
IMPORT**

De venta
en los mejores
establecimientos
especializados

www.naturimport.es

Crema de champiñones Lima

Incorporamos en nuestro surtido la primera crema de champiñones en formato brik. Disfruta del poder antioxidante y saciante de esta verdura en una crema deliciosa.



Tortitas de maíz con chía

La marca Fiorentini nos trae este snack delicioso y saludable: tortitas de maíz con chía.

Las semillas de chía tienen un sabor suave y agradable y son altamente nutritivas. Destaca su contenido en fibra, antioxidantes, proteína, ácidos grasos omega-3 y calcio.

Galletas nevaditas

De sabor delicioso, y con todos los beneficios del coco, incluimos en nuestro surtido las nuevas galletas integrales cubiertas con chocolate y coco, elaboradas a partir de harina integral de trigo, manteca de coco y azúcar de coco.



Nuevo cereal: trigo persa

Originario de Oriente Próximo, el trigo persa es una variedad de trigo y, por tanto, contiene gluten.

Este cereal es muy apreciado por su sabor dulce y meloso, así como por su riqueza en minerales y su poder saciante.

De momento, lo hemos incluido para elaborar un pan y un croissant; ambos deliciosos y crujientes. Y hemos incorporado a nuestro surtido nuevas variedades de pasta con trigo persa integral.



Zumo de naranja Fresquito

Te presentamos el nuevo zumo de naranja elaborado a partir de una presión en frío y sin pasteurizar. El resultado es un zumo de naranja como recién exprimido, tanto por su sabor como por sus beneficios nutricionales.



Miso blanco

De la mano de Danival llega el miso blanco, ideal para utilizar en repostería y como untado para preparar montaditos con un toque macrobiótico. El miso blanco es el más suave de todos los misos, ya que es el que está menos fermentado.



laia

¡En casa nos encanta liarnos la manta a la cabeza y hacemos el pan! Para hacerlo ponemos todos estos ingredientes ecológicos.

Harina Levadura

Masa madre

Agua Avena

Frutos secos

Hacemos la masa y la dejamos reposar dos horas tapada, para que crezca.

le damos forma y vamos calentando en el horno, a temperatura alta una cazuela de barro para cocerlo.

Ponemos la masa dentro de la cazuela (¡ojo, que quema! y lo cocemos tapado durante 20 minutos. Después lo acabamos de cocer unos minutos más destapado, para que se haga la corteza.

¡Y ya tenemos el pan listo!

pero la cocina y los niños quedan hechos un desastre...

Así, que hacemos el pan en casa una vez al año... ¡y el resto de días lo compramos en Veritas!

Lo hacen exactamente igual, tienen variedades diferentes, dura una semana... ¡y te deja la cocina limpia como una patena!

integral blanco aceitunas espelta kamut semillas Cebada

Glòria Vives Xiol



Andrea Zabala Mari
Voy a cuidar de tu alimentación.
Nutricionista

Vivir con la intolerancia a la lactosa

En los últimos años han aumentado notablemente los casos de intolerancias y alergias alimentarias, y una de las más comunes es la intolerancia a la lactosa. Ello puede deberse al aumento del procesamiento de los alimentos por parte de la industria (con colorantes, conservantes, etc.), pero también a factores climáticos (polución, radiación solar, agentes químicos).

La lactosa es el azúcar presente en la leche de los mamíferos, y para poder absorberla el organismo necesita descomponerla en dos azúcares más pequeños: la glucosa y la galactosa. Para conseguirlo, segrega un enzima llamado lactasa, que es el encargado de romper la lactosa. Cuando existe un déficit de dicho enzima (porque el cuerpo no lo produce en suficiente cantidad) la lactosa no puede romperse ni absorberse en su totalidad, con lo que una parte se queda sin digerir. Una situación que provoca una serie de síntomas digestivos, como distensión y dolor abdominal, diarrea, gases, flatulencias o náuseas, así como otros indicios inespecíficos: cansancio, dolor en las extremidades, nerviosismo o trastornos del sueño.

Así se diagnostica

Si tras ingerir leche o lácteos aparecen las señales anteriores conviene cerciorarse, mediante los métodos de diagnóstico existentes, que realmente se trata de intolerancia a la lactosa. De hecho, la mencionada sintomatología puede aparecer con motivo de otras afecciones, por ejemplo la enfermedad inflamatoria intestinal o la celiaquía.

El método más usado es el test de hidrógeno en aliento. Consiste en administrar al paciente una solución con lactosa e ir haciéndole soplar cada 15 minutos para detectar si hay un aumento de hidrógeno en la respiración. Esto indicaría que el

azúcar ha entrado en el intestino grueso sin haber sido bien absorbido por el intestino delgado, confirmando así la intolerancia y el grado de la misma, según sean los valores obtenidos. Otras formas de detección son hacer un test sanguíneo de sobrecarga de lactosa o una biopsia del intestino delgado.

¿Qué se puede comer y qué no?

Existen diferentes niveles de intolerancia a la lactosa. Mientras que algunas personas notan sus efectos nada más tomar una pequeña cantidad de lactosa, otras pueden tolerar una cantidad mayor. En caso de sensibilidad alta se tolerarían de 1 a 4 gramos diarios, si hay sensibilidad media de 5 a 8 gramos y cuando la sensibilidad es baja, de 9 a 12 gramos al día.

Igualmente, hay personas que incluso siendo intolerantes a la lactosa pueden comer sin problema quesos curados (que contienen muy poca lactosa) o yogures (porque gracias a las bacterias parte de su lactosa se ha convertido en ácido láctico), pero en cambio, notan rápidamente los síntomas tras tomar un vaso de leche. Por tanto, cada persona tiene que conocer su grado de intolerancia para saber la cantidad de lactosa diaria que es capaz de digerir.

Los alimentos con lactosa que habría que tomar en menor cantidad, o evitar, son la leche y los derivados lácteos (quesos y yogures). Cuanto más curados sean los quesos menor es la cantidad de lactosa que poseen, ya que se pierde en el

proceso de curación. Asimismo, recuerda que hay una gran cantidad de alimentos preparados, conservas y bollería que contienen lactosa, por lo que conviene leer bien las etiquetas.

Al ser los lácteos la principal fuente de calcio y vitamina D, es importante revisar la dieta para evitar un déficit de dichos nutrientes. En el mercado existen productos enriquecidos con calcio o vitamina D, que son muy interesantes en este caso, pero también es importante consumir alimentos ricos en calcio, como sardinas, salmón, tofu, gambas, col, espinacas, semillas de sésamo... Y recuerda que debes exponerte al sol para sintetizar la vitamina D.

No es lo mismo...

A pesar de que algunos síntomas son los mismos, es importante distinguir entre la intolerancia a la lactosa y la alergia a la proteína de la leche de vaca, ya que son completamente diferentes. La alergia a la proteína de la leche es una reacción inmunológica del organismo ante su presencia, y el tratamiento consiste en evitar la ingesta de la citada proteína para evitar una reacción alérgica. En cambio, en la intolerancia se pueden tomar pequeñas cantidades de leche de vaca. Es importante destacar que la alergia se da sobre todo en niños, generalmente menores de 3 años, y suele resolverse con el paso del tiempo.



1. Leche entera sin lactosa. Söbbeke
2. Leche semidesnatada sin lactosa Söbbeke
3. Crema cacao avellana s/lact Maxitos
4. Choco.c/bebida de almendras Ikalita

aloe verum bio

"Expertos en Aloe bebible no pasteurizado"



El primer
100% BIO
NO PASTEURIZADO
de Europa

¡Descubre el recorrido de nuestros Aloe Verum!. Desde el cultivo hasta su comercialización.



Complemento alimenticio a base de enzimas digestivas

Ysihay[®] gluten



+ INFO



ÚNICO EN ESPAÑA

Si notas que el gluten no te sienta bien, llévalo contigo por lo que puedas comer.

Producto destinado a personas sensibles al gluten, no celíacas.

plameca



Mireia Anglada
Cocinera profesional # mireiaanglada.com

Cúrcuma, la diosa dorada

Conocida en la medicina ayurvédica como la "diosa dorada" gracias a sus potentes propiedades antiinflamatorias y antioxidantes, la cúrcuma es perfecta para condimentar ensaladas, arroces, legumbres, verduras... ¡Y en cualquier otra receta que se te ocurra!



Sabías que, si la cúrcuma se toma con pimienta se absorbe mucho mejor, ya que la piperina incrementa su biodisponibilidad hasta en un 2.000%

La cúrcuma es una raíz muy utilizada como especia y ampliamente reconocida por sus beneficiosas cualidades para la salud, sobre todo por la medicina ayurvédica. Su principal activo es la curcumina, y tanto la cúrcuma en forma de planta como la curcumina en forma de principio activo son muy saludables, por lo que vale la pena introducirlas de manera habitual en nuestra dieta.

En el mercado se encuentra básicamente en dos formatos: fresca en raíz y en polvo, de color amarillo anaranjado. A nivel organoléptico son bastante diferentes y es recomendable probarlas ambas para saber cuál preferimos. Si la compramos fresca debemos comprobar que no esté arrugada, lo que indicaría que ya tiene unos días y ha perdido frescura. A la hora de valorarla según el nivel de propiedades, la seca es más interesante debido a su concentración.



En la cocina

Su versatilidad en la cocina es enorme y puede acompañar cereales (hervidos o salteados), sopas, ensaladas, legumbres, vinagretas, carnes, pescados... Y también puede usarse como colorante y para rebozar.

Aunque la cúrcuma tiene muchos beneficios para la salud, la curcumina tiene incluso más, a pesar de su dificultad de disolverse en agua. Por eso, un buen consejo es mezclar la cúrcuma con aceite al usarla en la cocina habitual: aprovecharemos al máximo sus propiedades y su absorción será mucho mejor. En caso de querer incorporarla a un zumo, sería bueno añadir una cucharada de lecitina de soja para mejorar su solubilidad.

Otra de sus virtudes es su capacidad para proteger la grasa y evitar su deterioro cuando se cocina. Cuando los alimentos se cocinan en aceite a elevadas temperaturas se producen aminas heterocíclicas (tóxicas). En general, los antioxidantes de las especias, las frutas, el chocolate y el té pueden inhibir su

formación, pero la cúrcuma y el romero son los mejores preventivos en la formación de las citadas aminas heterocíclicas.

- **Combínala con pimienta.** Si se toma con pimienta su absorción es mucho más efectiva, ya que la piperina incrementa su biodisponibilidad hasta en un 2.000%, gracias a que aumenta la fluidez de las vellosidades intestinales potenciando la absorción. Una vez absorbida se elimina bastante rápido, aunque algunos alimentos (como la miel cruda, la piel de manzana, el ajo, la cebolla, el sésamo o la soja) permiten que permanezca más tiempo.

- **Contrarresta su amargor.** Al usarla hay que tener en cuenta que es un poco picante y ligeramente amarga. Si queremos que el gusto amargo no destaque añadiremos una pizca de sal, porque el sabor salado contrarresta el amargor, y si no se puede tomar sal la mejor opción es poner un poco de pimienta, tomillo o comino, una especia con la que casa muy bien a nivel organoléptico. ✓

nutrición saludable

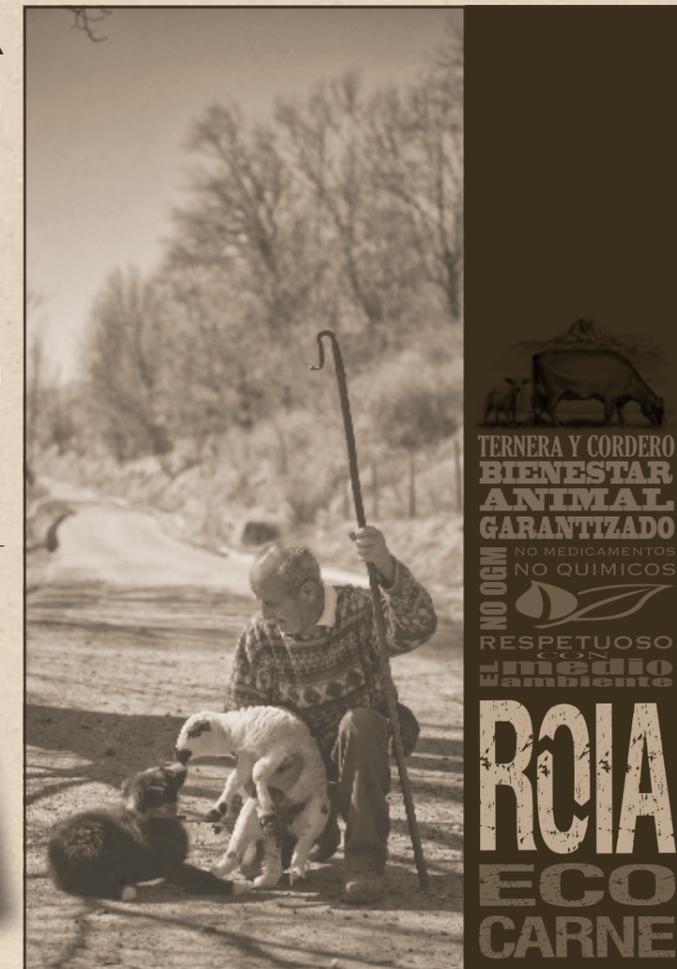
ECOLOGICA CERTIFICADA
CALIDAD
SABOR
 SOSTENIBLE
PROXIMIDAD
 BIENESTAR ANIMAL
 TRESCIENTOS SESENTA GRADOS

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

**AGRICULTURA
 ECOLÓGICA**
 100% natural



ECOLOGICA DE LOS PIRINEOS DESARROLLA TODAS LAS FASES DE LA PRODUCCIÓN 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 MÁXIMA CALIDAD, SALUDABLE Y ECOLÓGICO.



Equilibrio yin-yang contra el estrés

Reducir el estrés de nuestras aceleradas vidas puede resultar difícil. Sin embargo, nutrirse adecuadamente según los preceptos de la macrobiótica puede ser una herramienta eficaz para gestionar la ansiedad y canalizar la energía vital.



La macrobiótica diferencia entre alimentos yin y yang según tengan efecto expansivo o contractivo. Los alimentos muy yang (carnes rojas, embutidos, queso curado y huevos) nos contraen y nos tensan, generando emociones como la ira y la rabia, por lo que todavía nos estresamos más. En el otro extremo, los alimentos yin (frutas tropicales, dulces, lácteos, azúcar, té, café, vinagre) nos enfrían y nos dispersan, provocando cansancio, debilidad y falta de concentración. Además de un exceso de yin, el azúcar y los cereales refinados elevan drásticamente los niveles de glucosa en sangre, generando una falsa sensación de euforia que desaparece rápidamente porque el cuerpo se ve obligado a generar insulina para bajarlo. La consecuencia: el estrés aumenta y con él, la necesidad de comer dulce.

Evita los extremos

Lo ideal es evitar toxinas y cargas extra a nuestro organismo y consumir principalmente alimentos moderados (también llamados "neutros") para no tener que estar contrarrestando los extremos que nos descompensan mental y emocionalmente.

Entre las opciones beneficiosas, y neutras, que nos equilibran destacan los cereales integrales como el arroz o el mijo, ya que liberan glucosa gradualmente y son ricos en triptófano, que produce serotonina y ayuda a relajarnos. También son recomendables las verduras y las algas, ricas en minerales como el calcio y el yodo, así como las legumbres acompañadas de cereales.

Finalmente, recuerda que además de seguir una dieta con predominio de alimentos neutros es muy importante tomarse un tiempo para comer de forma relajada, masticar bien y hacerlo de forma consciente. 



1. Mijo. Ecobasics
2. Alga Kombu Deshidratada. Porto Muiños
3. Kuzu. Biocop

Mantén las emociones a raya

Un buen remedio para apaciguar las emociones es tomar un vaso de kudzu con zumo de manzana. ¿Cómo se prepara? Pon un vaso de zumo de manzana (sin azúcar) en un cazo y disuelve en frío una cucharada de postre de kudzu. Deja que hierva a fuego lento, removiendo hasta que cambie de textura y se vuelva transparente. Espera que se enfríe un poco y tómallo con calma, a pequeños sorbos. Al cabo de un rato lo verás todo de otro color.

Mima tus riñones

Trabajan incansablemente las 24 horas del día filtrando nuestra sangre, pero sólo nos acordamos de ellos cuando fallan. Conoce las claves para mantener tus riñones perfectamente sanos.

Los riñones llevan un ritmo incesante: cada día se encargan de filtrar y limpiar unos 200 litros de sangre y producen alrededor de un litro y medio de orina. Además, producen sustancias indispensables para el organismo (como la eritropoyetina, la proteína que estimula la producción de glóbulos rojos, o el calcitriol, la fórmula activa de la vitamina D que regula los niveles de calcio) y según la medicina tradicional china, en ellos se almacena el qi, la energía vital del organismo.

Malas costumbres

El buen ritmo de filtrado de los riñones puede verse alterado por el consumo de tabaco, fármacos o un consumo excesivo de alcohol, azúcar, sal o cafeína. Comer demasiadas proteínas, especialmente de origen animal, también puede ser perjudicial para los riñones. Ten en cuenta que el cuerpo necesita una cantidad diaria limitada de proteínas que acostumbra a estar por debajo de 1g/Kg de peso corporal y que aumenta ligeramente en etapas vitales como la infancia, el embarazo, o la lactancia-. Cuando ingerimos demasiadas, nuestro cuerpo produce sustancias de deshecho, como la urea, que se eliminan por la orina y aumentan la carga de trabajo de los riñones.

Medidas de protección

Pese a que no existe una dieta estándar para cuidar los riñones, sí que podemos seguir unas recomendaciones básicas:

- **Bebe agua a menudo.** Haz caso a tu "sentido de la sed" y bebe agua para ayudar a los riñones a eliminar desechos. Una referencia válida estaría entre los 4-6 vasos de agua al día, en función de la constitución, la actividad física, la temperatura o el tipo de alimentación.

- **Toma verduras, hortalizas y frutas frescas.** Los vegetales frescos aportan agua, fibra, vitaminas y minerales (como el calcio, el magnesio o el potasio) que ayudan a compensar el exceso de sodio. Recuerda la famosa medida de "5 raciones al día" y ten en cuenta que las personas con tendencia a formar cálculos de oxalato cálcico no deben abusar de verduras con altos niveles de oxalatos (espinacas, ruibarbo, remolacha), y si las toman cocinadas tienen que desechar el líquido de la cocción.



- **Proteínas, las justas.** Deben conformar entre el 10 y el 15% de las calorías de la dieta. Combina proteína vegetal (legumbres, frutos secos y semillas) con proteína animal (carne, pescado, huevos y lácteos), consume más pescado que carne y como guarnición elige siempre una buena ración de verduras crudas y cocinadas.

- **El salero, fuera de la mesa.** La ingesta diaria de sal debería estar por debajo de los 5 g (una cucharada pequeña). Pasarse con la sal afecta negativamente a los riñones, ya que el sodio eleva la tensión arterial. 

Infusión fortalecedora

Para fortalecer los riñones prepara una infusión con diente de león y ortiga verde en agua mineral, deja reposar entre 3 y 5 minutos, añádele una rodajita de limón y, si quieres, un poco de miel cruda. Tómala en ayunas unos 4 días por semana.

Mireia Marín Antón
Dietista y experta en Nutrición

Más información

• kidneycommunitykitchen.ca/who.int/pubmed/medline

Articulaciones sanas

La edad, la sobrecarga, las lesiones, la alimentación... Estas y otras muchas causas provocan el inevitable desgaste de las articulaciones, pero si seguimos una dieta equilibrada y la completamos con los suplementos adecuados podremos prevenir su deterioro y aliviar las molestias.

El esqueleto está formado por 206 huesos que, junto a músculos y ligamentos, desempeñan una triple misión: sostener el cuerpo, proteger los órganos y permitir el movimiento. Con el paso del tiempo, el cartílago que recubre los huesos de la articulación se va desgastando y el colágeno que forma su estructura se degrada. Como consecuencia, los huesos empiezan a rozar entre sí generando rigidez al levantarse o agacharse, falta de flexibilidad y dolor articular. Para prevenir dicho deterioro hay que mantener un estilo de vida saludable, hacer ejercicio regularmente y alimentarse de forma adecuada. Por tanto, es importante beber mucha agua y tomar proteínas de alto valor biológico junto con frutas y verduras ricas en vitaminas A, C y D: la primera regenera los tejidos, la segunda ayuda a formar el colágeno, la matriz ósea y el cartílago, y la última es fundamental para la absorción de calcio y fósforo, dos minerales que fortalecen los huesos y evitan la osteoporosis.

Si queremos asegurar una correcta nutrición de las articulaciones es recomendable completar la dieta con suplementos específicos destinados a reforzar la musculatura, los huesos, los tendones, el cartílago y los ligamentos. Hablamos de colágeno, magnesio complejos vitamínicos, proteínas..., que suelen presentarse en comprimidos o en polvo y siempre deben ser de máxima calidad y de origen natural. Sólo así nos aseguraremos de que, tanto su procedencia como su manipulación posterior, están totalmente libres de químicos y han pasado por un control exhaustivo en todas sus fases de elaboración.

Colágeno, el mejor aliado

Entre el 30 y el 40% de las proteínas el cuerpo son colágeno, y una gran parte se localiza en el esqueleto. Su producción se va reduciendo con los años y al tomarlo en forma de complemento estimulamos la síntesis de ácido hialurónico, fortaleciendo el hueso, lubricando la articulación y dando elasticidad al cartílago. Se aconseja repartir la ingesta del suplemento a lo largo de la jornada durante las comidas principales.

Magnesio, un mineral multifunción

Además de ayudar a disminuir el cansancio y la fatiga, el magnesio participa en la formación de las proteínas, contribuye al funcionamiento normal de los músculos y el sistema nervioso e interviene en la fijación del calcio y el flúor a nivel óseo. Asimismo, su falta provoca la erosión de los cartílagos y el debilitamiento de huesos y tendones. Debe tomarse dos veces al día, preferentemente con el desayuno y la cena.



Proteínas, siempre necesarias

Las proteínas juegan un papel esencial en el mantenimiento de tendones y músculos. Son responsables de su elasticidad y movilidad y tienen la capacidad de repararlos. Así, incluir en la dieta un suplemento de proteína vegetal (por ejemplo, de guisante, algarroba y cáñamo) nos ayudará a aumentar y conservar la masa muscular. En cuanto a la cantidad, es recomendable ingerir dos dosis diarias.



1. Carbonato de magnesio. Ana María Lajusticia
2. Colágeno Soluble Vainilla. Integralia
3. Colágeno. Integralia
4. Sprot Proteínas para deportistas. El Granero

Nuria Fontova

Periodista especializada en belleza y salud

Superalimentos: nuevos aliados para tu alimentación

Alga espirulina: el complemento de los deportistas

La espirulina (*Spirulina platensis*) es un alga unicelular de agua dulce. Su color es azul verdoso por la presencia de la clorofila (pigmento verde) y la ficocianina (pigmento azul). Aunque es más conocida por su aporte de proteínas a la dieta, su alto contenido en clorofila la convierten en una gran ayuda desintoxicante del organismo.

Gracias a su gran contenido en nutrientes, se cultiva para consumo humano como complemento alimenticio. La espirulina ha sido catalogada por la OMS (Organización Mundial de la Salud) como alimento nutraceutico, es decir, alimento promotor de la salud. Desde las Naciones Unidas (ONU) se recomienda su consumo. Se dice que será uno de los alimentos del futuro por su gran contenido energético y nutricional y porque su velocidad de crecimiento natural es muy rápida.

Composición nutricional

- Aporta gran cantidad de proteínas, siendo su contenido entorno a un 55-57% por cada 100 g, con un contenido en aminoácidos esenciales similar al huevo.
- Su contenido en grasa 6-9% por cada 100 g es interesante, ya que se presenta en forma de ácidos grasos esenciales (gamma linoleico).
- Contiene hidratos de carbono (15-20%)
- Destaca su contenido en clorofila, que le confiere propiedades desintoxicantes para el organismo.
- Aporta antioxidantes: betacaroteno, luteína y zeaxantina.
- Destaca su riqueza en minerales: hierro, calcio, cromo, sodio, zinc, cobre, selenio, fósforo, potasio, magnesio, manganeso y yodo.
- En cuanto a vitaminas, están presentes las siguientes: A, C, D, E, K, B1, B2, B12, aminoácidos esenciales (su contenido es similar al huevo).
- Además, aporta polisacáridos complejos (mucílagos) parcialmente solubles en agua que poseen la capacidad de formar geles proporcionando saciedad y regulando el tránsito intestinal.

Usos de la espirulina

- Su contenido en hierro y otros minerales lo convierten en un complemento alimenticio a tener en cuenta en casos de desmineralización, falta de hierro o dietas vegetarianas.
- Al ser un alimento saciante y bajo en calorías, puede ser de ayuda en dietas de control de peso.
- Por su gran riqueza nutritiva la suelen usar personas con fatiga, decaimiento o astenia, estrés físico o mental.
- Por su contenido en betacarotenos, luteína y zeaxantina, muchas personas la usan como antioxidante y potenciador del bronceado, al tiempo que protegen la piel de los radicales libres.
- Por su contenido en fibra, es de ayuda para regular el tránsito intestinal.
- Su riqueza proteica hace que se use en preparaciones deportivas de gran esfuerzo físico, ya que las proteínas son necesarias para conservar y aumentar la masa muscular.



MÁS VITALIDAD
MÁS FLEXIBILIDAD

LL REGENERATION

SYSTEM
VITALITY

Cuidados naturales
para las primeras arruguitas y
las pieles necesitadas de
regeneración.

www.borlind.es



ANNEMARIE
BÖRLIND
NATURAL BEAUTY



Unidos para cambiar el mundo

El pasado 3 de febrero participamos en el 5º Congreso de la RSC, que se celebra bianualmente en Zaragoza. El centro del debate fueron los objetivos de desarrollo sostenible y vimos cómo las empresas públicas, las alianzas público-privadas y las empresas privadas cumplen con los requisitos de los objetivos para que en el año 2030 hayamos cambiado el mundo mediante pequeñas acciones diarias que nos llevan a ello.

OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE



En Veritas ya hace 15 años que estamos altamente comprometidos a todos los niveles: con las personas, con el planeta y con la prosperidad. Trabajamos para que una alimentación más sana llegue a las familias y sea sostenible con el cuidado del medioambiente y el mantenimiento de la biodiversidad.

A través de nuestras publicaciones y el espacio Terra Veritas explicamos y promovemos unos hábitos de vida

y alimentación más saludables para todos y un consumo responsable. Y hemos adaptado medidas urgentes para combatir el cambio climático y sus efectos, reduciendo nuestra huella de carbono con el objetivo de llegar a ser una empresa de huella positiva.

¡Estamos orgullosos de ser una empresa que día a día se esfuerza para hacer del mundo un sitio mejor y seguimos trabajando para conseguirlo! ▣

“De la mano de la consultoría EiG estamos trabajando para obtener nuestra huella de carbono de 2016 certificada por ECODES, que en breve podremos hacer pública con detalle y comprometernos a los mejores avances”.



Carlos de Prada
Presidente del Fondo
para la Defensa de la Salud Ambiental
fondosaludambiental.org
carlosdeprada.wordpress.com

Los pesticidas alteran el desarrollo neurológico de los niños

Los residuos de pesticidas en frutas, verduras y zumos no ecológicos pueden influir negativamente en el desarrollo infantil y, tras analizar su presencia, está totalmente justificado adoptar medidas para vigilar y mitigar la exposición a los mismos (Harvard, FDA, U. Emory, 2010)

Los datos mostrados en un estudio sobre la presencia de residuos de pesticidas en frutas, verduras y zumos no ecológicos (realizado por la Escuela de Salud Pública de Harvard junto con la FDA y la Universidad de Emory) responden a la necesidad expresada con anterioridad en otros trabajos de realizar mediciones más directas de los residuos de pesticidas en los alimentos consumidos por los niños y proporcionar la oportunidad de comparar dichas mediciones representativas del consumo real con las reportadas por el U.S. Department of Agriculture Pesticide Data Program (PDP). Preocupaba singularmente conocerlo por los posibles efectos sobre el desarrollo y la neurología infantil. Ya en los años 90, tal y como se comenta en el estudio, una obra publicada por el National Research Council (NRC), titulado Pesticides in the Diets of Infants and Children (NRC 1993), afirmaba que “la ingesta de pesticidas a través de la dieta representa una fuente importante de exposición para bebés y niños y esa exposición puede tener que ver con los mayores riesgos sanitarios asociados a los pesticidas de los niños en comparación con los adultos”.

A fin de mejorar esos conocimientos, se midieron los residuos de pesticidas en muestras de alimentos duplicadas en 24h tomadas de un grupo de niños participantes en el Children’s Pesticide Exposure Study (CPES). Se instruyó a los padres para recolectar las muestras de todas las frutas, verduras y zumos de frutas iguales a la cantidad consumida por sus hijos, e igualmente alimentos preparados desde la misma fuente o lote. Se analizaron los alimentos individuales o com-

puestos para detectar en ellos residuos de pesticidas organofosforados y piretroides.

Tras recoger un total de 239 muestras duplicadas en 24h de 46 niños, se vio que un 19% de las muestras duplicadas contenían al menos un pesticida, y de las muestras que los contenían un 27% de las mismas tenían más de un pesticida. En algunos casos se superaron los niveles máximos reportados por el PDP. Un 14% de aquellos alimentos contenían al menos un pesticida organofosforado y el 5% algún piretroide. Se detectaron un total de 11 organofosforados diferentes a niveles que iban desde 1 a 387 ng/g, y 3 piretroides que oscilaban entre 2 a 1,133 ng/g. Muchas de las muestras estaban en la lista de las más contaminadas por el Environmental Working Group.

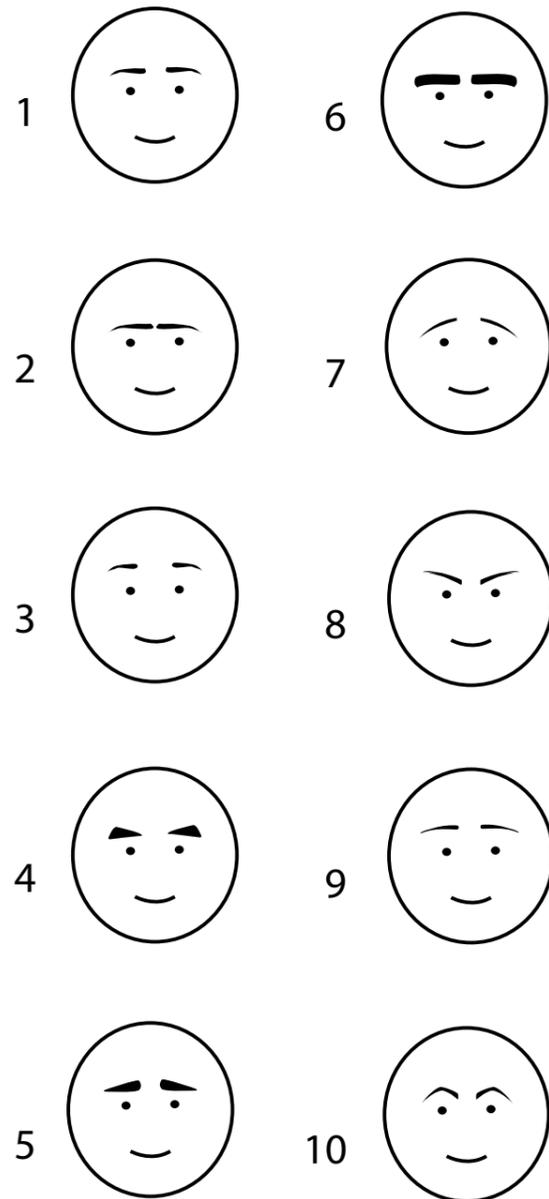
Concluían que el consumo frecuente de alimentos básicos con presencia episódica de residuos de plaguicidas, que son sospechosos de causar efectos neurológicos y en el desarrollo de los niños pequeños, es compatible con la necesidad de adoptar medidas adicionales para mitigarlo. ▣

Bibliografía

- Environ Health Perspect. 2010 Nov;118(11):1625-30. doi: 10.1289/ehp.1002044.
- Assessing children’s dietary pesticide exposure: direct measurement of pesticide residues in 24-hr duplicate food samples
- Lu C, Schenck FJ, Pearson MA, Wong JW. ACCESSIBLE EN: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/?term=10.1289/ehp.1002044>

Los misterios de las cejas

Según el diagnóstico oriental las cejas son muy expresivas y muestran la naturaleza interior de las personas: tanto de la fortaleza física como de la personalidad. Veamos entonces cuáles son sus características principales y cómo podemos usarlas para mejorar nuestra salud y bienestar.



En general, el espacio entre las cejas sobre el puente de la nariz es de aproximadamente dos dedos de ancho. Si juntamos los dedos índice y medio y medimos el espacio entre las cejas, los bordes de ambos dedos deberían tocar las cejas. Este tipo de cejas es signo de constitución equilibrada, y las personas con esta característica encuentran fácilmente la manera de estar en calma.

- **Demasiado juntas.** Cuando las cejas se juntan mucho sobre la nariz o parece como si fueran una sola muestran una constitución yang. Suelen ser típicas de personas decididas, emprendedoras, ambiciosas, con empuje y capaces de concentrarse en un solo objetivo y trabajar incansablemente para conseguirlo.

- **Muy separadas.** Si la distancia que las separa es superior a dos dedos es indicativo de una actitud yin. Las personas de cejas separadas tienen una visión amplia de la vida, son curiosas, sensuales, desean experimentar muchas cosas y se sienten atraídas por las artes, la escritura y el periodismo. Necesitan una profesión asociada al cambio y hacen mejor los trabajos de duración limitada, en lugar del laborioso día a día que suelen exigir los negocios.

La otra línea de la vida

Las cejas no sólo nos hablan de la personalidad, sino que también ofrecen pistas sobre la salud. Tradicionalmente, en Japón eran el equivalente a la línea de la vida de la palma de la mano, ya que se creía que revelaban la duración y la calidad de vida. Lógicamente, las cejas son sólo un signo en la diagnosis oriental, un indicio más que debe añadirse a muchos otros para poder hacer un juicio acertado. Es decir, que no debemos hacer toda nuestra evaluación basándonos únicamente en su aspecto, aunque sea un indicador excelente.

- **Triangulares.** Se parecen a un banderín, con la parte ancha en los extremos exteriores y la parte que termina en punta sobre la nariz. Es decir, son más anchas o más tupidas como más se acercan a la periferia de la cara. Indican que el individuo era débil cuando nació, pero poco a poco se ha robustecido a medida que se ha ido haciendo mayor.

- **Definidas.** Son gruesas en la parte más cercana a la nariz y delgadas hacia las sienas. La persona que las tiene así era fuerte cuando nació, pero ha ido perdiendo fortaleza con el tiempo. Sabiendo esto, deberá vigilar su estado físico a medida que pasen los años.

- **Tipo cepillo.** De grosor uniforme, recuerdan a las que se pintaba Groucho Marx y señalan una vida muy estable.

Signo de salud intestinal

Durante siglos los sanadores orientales las relacionaban con el aparato intestinal y aseguraban que si los intestinos eran naturalmente fuertes, todo nuestro organismo lo era y podíamos tener una larga vida. Debido a ello también se cree que las cejas indican la fortaleza de dicho órgano.

- **Gruesas.** Indistintamente de su forma, las cejas gruesas son una señal de buena salud, mientras que las poco pobladas o delgadas sugieren que el individuo debe cuidarse, evitando los excesos alimentarios, manteniendo un horario regular, haciendo ejercicio habitualmente y descansando de forma adecuada. Si se vuelven muy delgadas en los laterales es importante extremar los cuidados a medida que se cumplen años.

Cuestión de carácter

La forma y orientación de las cejas son las encargadas de darnos pistas sobre el carácter y la personalidad.

- **Con forma de montaña.** Las que suben desde los extremos hasta una cima que se encuentra sobre la nariz (como si fueran los dos lados de una montaña con un pico en el centro) sugieren una constitución yin y se asocian a un temperamento dulce y poco ambicioso. Suelen pertenecer a caracteres pacificadores, siempre en busca de la armonía y nada amigos de las peleas.

- **Inclinadas hacia la nariz.** Si bajan desde los lados del rostro hacia el puente de la nariz sugieren una identidad agresiva, ambiciosa, luchadora, tenaz y desafiante.

- **Rectas.** Van ligadas al equilibrio, la estabilidad y la tranquilidad.

- **Levantadas.** Cuando forman una cumbre sobre cada ojo suelen pertenecer a naturalezas luchadoras y ambiciosas, pero con un lado dulce y poético. Son personas que durante la primera parte de su vida deben luchar para conseguir sus objetivos, pero finalmente llegan a un punto de estabilidad y están en paz. Así lo revela el desvío hacia abajo de la segunda mitad de la ceja, que también indica que el sujeto tendrá que preocuparse por su salud durante la segunda parte de su vida, pasados los cincuenta.

- **Desordenadas.** El pelo de las cejas suele tener siempre una misma orientación, pero cuando van en muchas direcciones significa que la persona tiene dificultades en mantenerse en un camino determinado: le cuesta decidirse y duda antes de comprometerse.

- **Largas.** Tradicionalmente, las que son largas y caen en la misma dirección se consideran signo de una vida larga y feliz. Estas cejas forman un arco suave (subiendo levemente desde la nariz y cayendo hacia los lados) y tienen un espesor constante en toda su extensión. Se asocian con temperamentos relajados, sensatos y considerados. ▣



Mai Vives
Consultora de nutrició i salut

BIONSAN
ECOLÓGICO · SALUDABLE

ELABORACIÓN DE ALIMENTOS ECOLÓGICOS DESDE 1987

www.bionsan.com
La naturaleza en nuestra mesa

ALIMENTOS DE PROXIMIDAD
ALIMENTOS SALUDABLES
ALIMENTOS VEGANOS
ALIMENTOS VEGANOS
LEGUMBRES
CEREALES

Pol. Industrial Camins Nous, parcel·la.4
43740 MÒRA D'EBRE / TGN
977 406 134 / bionsan@bionsan.com

con mucho
gusto

Quinoa con verduras

FAST GOOD
veritas

Recetas saludables, rápidas y de fácil preparación

La quinoa resulta deliciosa combinada con verduras y semillas, y el resultado es una receta muy equilibrada y nutritiva que funciona a la perfección como plato único.



Ingredientes:

- 2 tazas de quinoa Real en grano
- 1 cebolla de Figueres
- ½ pimiento verde italiano
- ½ pimiento rojo
- 3 judías verdes
- 1 zanahoria pequeña
- Semillas de calabaza tostadas
- 1 cucharada sopera de concentrado de manzana
- Salsa de soja
- Aceite de oliva
- Sal marina

Elaboración:

1. Lava la quinoa y ponla a hervir con sal marina durante 15 minutos. La proporción es de 1 taza de quinoa por 1 y media de agua.
2. Corta las verduras en juliana y reserva.
3. Sofríe la cebolla y cuando esté traslúcida agrega la zanahoria, las dos variedades de pimiento y, por último, las judías verdes.
4. Agrega la quinoa hervida y mézclala con las verduras.
5. Incorpora la salsa de soja y remueve.
6. Apaga el fuego, añade el concentrado de manzana, remueve de nuevo y espolvorea con semillas de calabaza tostadas antes de servir.

La receta, paso a paso, YouTube
en nuestro canal



BIO 

DISFRUTO DE INVERTIR CON SABIDURÍA EL TIEMPO



www.vegetalia.com 


Vegetalia
alimenta la vida

Me gusta sentirme bien y disfrutar de lo que como, aunque no tenga todo el tiempo que quisiera para hacerlo.

Las nuevas croquetas de Vegetalia están elaboradas con ingredientes ecológicos de gran calidad, respetando los ciclos de la naturaleza. Hemos preparado con sabiduría artesana dos recetas deliciosas para que puedas disfrutar de alimentos sanos y nutritivos en sólo 3 minutos.

Soy consciente de lo que es realmente importante: sentirme bien y cuidar de los que más quiero.



CROQUETAS DE CALABAZA Y QUESO* - CROQUETAS DE BOLETUS*
*Elaboradas con seitán, tofu y tempe.

Melanzane parmigiana

Una receta típicamente italiana que hemos transformado en la forma pero no en el fondo, ya que sigue manteniendo sus ingredientes originales: berenjena, tomate y albahaca.



Ingredientes

- 1 berenjena
- ½ bote de salsa de tomate
- 1 puñado de piñones
- 10 hojas de albahaca
- 10 anacardos
- 2 cucharadas de levadura nutricional
- 2 cucharadas de orégano
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Pimienta
- Sal

Elaboración:

1. Tritura los anacardos y la levadura nutricional y reserva.
2. Corta la berenjena a lonchas de medio centímetro de grosor.
3. Pon el aceite de oliva en una bandeja de cristal para horno, coloca encima dos lonchas de berenjena, unta con un poco de salsa de tomate, espolvorea con la mezcla de anacardos y levadura nutricional y así sucesivamente con todas las lonchas de berenjena.
4. Finalmente, esparce por encima la albahaca previamente cortada a trozos y hornea durante 20 minutos a 180 °C.

Receta de @albanewbo



Levadura nutricional



Dorada en sopa de miso

El miso es un alimento tradicional en la cultura japonesa que, además de ser delicioso, combina muy bien con cualquier pescado.

Ingredientes:

- 1 ración de dorada
- 120 g de shiitake seco
- 30 g de hojas de espinacas
- 5 g de aceite de sésamo tostado
- 1 diente de ajo

Ingredientes para la cocción:

- 1 l de agua
- 150 ml de mirin
- 50 g de miso blanco
- 40 g de jengibre rallado
- 25 g de alga kombu seca
- 4 tallos de citronela o pieles de limón

Elaboración:

1. Rehidrata el shiitake durante una hora aproximadamente y corta a láminas finas el diente de ajo. Reserva.
2. Pon a hervir el agua con el miso, el alga kombu, el mirin, el jengibre y los tallos de citronela. Cuando empiece a hervir espera 3 minutos, apaga el fuego, deja en infusión media hora y cuela.
3. Junta el jugo anterior con el aceite de sésamo, el ajo, las espinacas y el shiitake rehidratado.
4. Da un hervor, añade el pescado y cuece un par de minutos.
5. Tapa, retira del fuego y deja en infusión unos minutos.
6. Sirve y refresca con un poco de cebolla tierna cortada fina.



Receta de Mireia Anglada



Miso blanco



Nuevo Cereal

TRIGO PERSA

Originario de Oriente Próximo

Es una variedad de trigo y, por lo tanto, contiene gluten



Sabor dulce y meloso. Alto contenido en minerales y poder saciante

web www.veritas.es/tiendas/

ÁLAVA • ANDORRA • BADALONA • BARCELONA • CASTELLDEFELS • GRANOLLERS • HOSPITALET DE LLOBREGAT • LLEIDA • MADRID • MANRESA • SABADELL • SANT CUGAT • SITGES • TERRASSA • VIC • VILANOVA I LA GELTRÚ • VIZCAYA • GIRONA • BLANES • IBIZA • PALMA • REUS

 shop.veritas.es

 [veritasecológico](https://www.facebook.com/veritasecológico)

 [@coveritas](https://twitter.com/coveritas) / [@coveritas_cat](https://twitter.com/coveritas_cat)

 [@supermercadosveritas](https://www.instagram.com/supermercadosveritas)