veritas

La flor de la primavera

Cherrieco, Tarragona

nº88

I destaquem:

Dra. Raigón. De la leche, el yogur

Xevi Verdaguer. Un problema gros

Adam Martín. També hi ha bacteris bons

SUPERMERCATS veritas MENJAR DE VERITAT

15 ANYS PORTANT SALUT A CASA TEVA

Evidentment, aquest paper és 100% ecològic i reciclat.
Número 88 • Maig 2017 • www.veritas.es

RECICLAT Paper FSC FSC® C110625

editorial

Cherrieco. Tarragona

silvio elías
director general

Hay quien se adapta al cambio; hay quien reacciona enseguida a las últimas tendencias para cubrir las nuevas necesidades.

En Veritas, desde hace 15 años, promovemos el cambio.

Porque queremos un mundo más saludable y perseveramos en acercar la mejor alimentación a las personas. Hace ya 15 años que analizamos la composición de los alimentos, y actuamos añadiendo, sustituyendo o eliminando ingredientes con el fin de mejorar los beneficios del producto para la salud y para la sostenibilidad. Velamos por la salud de todos. Es nuestro compromiso, sin fisuras. Y lo hacemos con valentía, honestidad y sin tener que esperar que nos lo pidan. Por convicción.

Y también por convicción trabajamos con Carme en Tarragona, con Joseba en Guipúzcoa, con Feliu y Gemma en Lleida, con Estrella en Mallorca y con tantos otros productores. Porque son nuestros compañeros de viaje, los que mejor conocen nuestra tierra y obtienen la mejor fruta y verdura ecológicas. En Veritas nos apasiona trabajar con ellos. Ellos cultivan y nosotros te acercamos sus frutos. Nos enamora contribuir a preservar su modo de vida en el campo, garantizando su sostenibilidad y favoreciendo que sus hijos puedan continuar esta valiosa labor.

Ahora que entramos en el mes de mayo, damos la bienvenida a todos los nuevos frutos que nos regalan sus tierras de cultivo ecológico.

¡Buen provecho!

sumario

4 Niños
¡Mamá!, ¿puedo repetir verduras?

6 Pequeño Chef
Espirales de lentejas rojas con salsa de tomate
@greenmamabcn

8 Comer para ser mejores
También hay bacterias buenas
Adam Martín

11 The beauty kitchen
Mascarilla 2 en 1 para rostro y cabello
Mamita Botanical

12 Divulgación
De la leche, el yogur
Dra. Raigón

18 Diversidad
8 aceites muy especiales
Mai Vives

20 Sin barreras
¿Comer bien mejora el rendimiento?
Emma Roca

22 Nuestra panadería
Algo para celebrar

24 Reportaje
La flor de la primavera
Cherrieco, Tarragona

30 Estilo de vida
El agua, mejor caliente

32 Novedades
Veritas, Dr Martins, Teo, Novell, Raimat...

34 Los consejos de Andrea
Si eres vegetariano recuerda que…
Andrea Zabala

36 Técnicas de cocina
Lino, el rey de los omega-3
Mireia Anglada

40 A propósito de...
Hoy nos ocupamos de los celíacos y de las mujeres
Mireia Marín

42 Bienestar
¡Hola, sol!
Nuria Fontova

44 ecoVeritas
Huella positiva y ecoinnovación

45 Fondo documental
Los pesticidas afectan al feto durante el embarazo
Carlos de Prada

46 La cara nos habla
"Saque la lengua, por favor"
Mai Vives

48 Con mucho gusto
Huevos al plato, pan de pita con garbanzos y aguacate ...

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

veritasecologico

@supermercadosveritas

shop.veritas.es

YouTube supermercadosveritas

Certified B Corporation

Primera cadena de supermercados B Corp de Europa.

nens

Mare!, puc repetir de verdura?

Encara que sembli una utopia, la frase que dona títol a aquest article hauria de ser habitual perquè la verdura és el pilar de qualsevol dieta saludable. Sabem que la majoria de criatures es resisteixen a menjar-ne i per això t'explicarem què fem malament els pares i com podem capgirar la situació.

La majoria de nutricionistes i especialistes en alimentació coincideixen que les verdures han de ser les principals protagonistes dels nostres plats. Són un regal de la naturalesa per moltes raons que ja coneixem: contenen quantitats importants de vitamines, minerals i fibra (que és essencial per a la bona salut intestinal). Però també contenen fitoquímics, uns compostos bioactius que les protegeixen de les amenaces externes (ja siguin insectes, fongs, bacteris o contaminació), i els proporcionen color, gust i aroma. La majoria d'aquestes substàncies funcionen com una espècie de farmaciola natural per a les persones perquè contenen principis actius molt beneficiosos per a la salut, tot i que no es consideren nutrients essencials. Fins avui, s'han descobert més de 3.000 fitoquímics diferents, els noms dels quals són gairebé impossibles de recordar, però convé conèixer-ne alguns:

• **Carotenoides.** Inclouen, entre d'altres, el betacarotè, el licopè, la luteïna o la zeaxantina. Proporcionen color als vegetals (normalment taronja), són antioxidants molt potents i contribueixen a la salut ocular. Els trobem en quantitats significatives als pebrots, la carabassa, els moniatos, els tomàquets i, és clar, les pastanagues.

• **Flavonoides.** Es troben al bròcoli, la carxofa o la ceba. A part de ser antioxidants, alguns tenen propietats antibacterianes, antivirals, immunoestimulants i antiinflamatòries, sobretot les antocianines, les flavones (com la luteolina de les carxofes) o els flavonols (com la quercetina).

• **Glucosinolats.** Els aporten les crucíferes (cols de Brussel·les, bròcoli, nap, coliflor) i són famosos per la seva capacitat de prevenir el càncer. Parlem de la sinigrina, la glucoiberina o la progoitrina.

Trucs de cada dia

Els fitoquímics esmentats són tan sols una petita mostra, ja que la llista és inesgotable. Conèixer-ne els beneficis ens dona més arguments per donar verdures als nostres fills i perquè el seu rebuig no acabi amb les nostres bones intencions. Vegem com podem aconseguir que els petits no fugin espaordits en sentir les paraules "bleda", "pastanaga" o "bròcoli".

• **Predica amb l'exemple.** És una obvietat, però si nosaltres no en mengem, és força complicat que els nostres fills i filles ho facin. Les criatures aprenen per imitació i si no ens veuen menjant-ne no tindran res per imitar.

• **Des de ben petits.** Menjar és un hàbit i, si els n'oferim, de seguida s'hi acaben acostumant, igual que s'adapten als productes ensucrats. Per exemple, els nens mexicans toleren perfectament sabors molt picants que a nosaltres ens resulten excessivament agressius.

• **Que juguin i explorin.** Els purés són una bona idea, però també hem d'intentar que es familiaritzin amb les peces senceres. Quan tinguin edat de mastegar podem acompanyar els purés amb palets de verdures (crues o cuites) perquè en reconeguin la textura tocant-los amb les mans, posant-se'ls a la boca, etc. I si no volen, no cal que se'ls mengin.

• **Comença pel més senzill.** Els primers purés han de ser molt simples, amb una o dues varietats com a màxim i millor si són de gust dolç. Per exemple, la pastanaga o la carabassa són dues opcions excel·lents. Les amargues, com la carxofa o la bleda, les afegirem en petites quantitats combinant-les amb altres de dolces i a mesura que les vagin acceptant podem incrementar-ne la quantitat.

• **Rebutja els potets amb sucres afegits o un excés de sal.** Els gustos extremadament dolços són enemics de les verdures, ja que els nens desenvolupen una atracció irresistible cap a aquest sabor i no volen saber res d'altres gustos més subtils. La sal tampoc els ajuda perquè un excés tapa el gust natural de la verdura. A més, els potets amb excés de sucres i sal no són gens saludables i estem programant persones que en arribar a l'edat adulta triaran aquests gustos, que precisament són els que predominen en els productes processats i en els greixos.

• **No els obliguis a menjar.** Aquest és un dels errors més comuns que cometem els pares conscienciats: com que sabem que les verdures són genials per a la salut, se les han de menjar sí o sí. I només aconseguirem que les detestin. Barrejar alimentació i emocions no és mai una bona idea.

• **Tingues paciència.** No podem esperar que se les mengin sense badar boca el primer dia, ni el segon, ni tampoc el tercer: de fet, els psicòlegs afirmen que podem provar que mengin sense forçar-los fins a nou vegades. Els petits són conservadors amb els sabors i els costa tastar coses noves. Aquesta és una protecció que té l'origen fa milers d'anys, quan menjar una cosa desconeguda es podia convertir en un problema greu.

• **Tria vegetals de màxima qualitat.** És important que siguin ecològics, de temporada i de proximitat. Aquesta tríada ens garanteix el màxim de nutrients, un gran sabor i que no continguin substàncies agrotòxiques.

• **La cocció ha de ser l'adequada.** Un dels principals errors culinaris que cometem és que les sotmetem a coccions agressives i excessives. Això fa que perdin el color, que tinguin una textura i un gust desagradables i que, a sobre, hagin perdut nutrients. El millor són coccions curtes, que les deixin al dente o fer-les al vapor. Amb tot, cal fugir de les coccions massa curtes que deixen fibres que resulten molt difícils de mastegar.

• **Cuida la presentació.** Unes bledes bullides molt estona tenen un aspecte francament desagradable. Tracta de presentar els plats de manera agradable i recorda que el menjar entra pels ulls.

• **Ensenya'ls a triar.** És important educar als nens en l'alimentació: emporta-te'ls a comprar perquè coneguin les persones que les venen, que vegin la varietat que hi ha, que les triïn… Si tens lloc i temps, una bona idea és tenir un hort a casa, tot i que també pots organitzar una excursió perquè vegin com treballa un pagès: els semblarà màgia i després de la visita miraran les verdures d'una altra manera.

• **Fes que col·laborin.** Si participen en la preparació de la recepta la probabilitat que es mengin el plat es multiplica. Poden pelar-les o treure els pèsols de les beines (per cert, els pèsols no són verdures, sinó llegums, però tant és).

• **Evita els premis, els càstigs o els xantatges.** És hora de bandejar frases del tipus: "els nens de l'Àfrica no tenen res per menjar" i tampoc és bona idea donar-los un dolç si se les acaben. Si ho fem així els diem que les verdures són un peatge que han de passar per arribar al que és veritablement bo. I no hem de castigar-los si no se les mengen perquè només aconseguirem vincular emocions de culpa amb el menjar.

1. Puré de fruites variades. Comme Bio
2. Puré de verdures variades. Smileat
3. Puré de fruites variades. Natur Baby

Bibliografia

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.

petit xef

Espirals de llenties vermelles amb salsa de tomàquet

Si al teu fill no li agrada menjar llenties, prova-ho amb aquestes espirals de llenties vermelles: combinen l'atractiu de la pasta amb els beneficis nutricionals dels llegums. La salsa de tomàquet casolana els aporta un suplement extra de calci i potassi, dos minerals imprescindibles per a la bona salut dental dels nens, ja que el segon evita la pèrdua del primer.

Ingredients

- 250 g d'espirals de llenties vermelles
- 2 kg de tomàquets tipus pera
- Formatge parmesà
- Fulles d'alfàbrega
- 1 cullerada de panela
- 1 cullerada de pebre negre mòlt
- 1 raig d'oli d'oliva extra verge
- 1 cullerada de sal de l'Himàlaia

Elaboració:

1. Després que el petit renti els tomàquets amb cura, pela'ls, talla'ls a quarts i reserva'ls.
2. En una olla gran amb aigua posa els tomàquets, l'oli, la sal, la panela i el pebre negre. Remena tots els ingredients, tapa-ho i deixa-ho coure a foc molt lent durant 1 hora i mitja o 2.
3. Bull al dente la pasta de llenties vermelles en abundant aigua amb sal, passa-la a un colador i escorre-la.
4. Una vegada escorreguda, convida el nen a barrejar les espirals amb la salsa de tomàquet casolana i a afegir-hi el formatge parmesà i unes quantes fulles d'alfàbrega.

Recepta de **@greenmamabcn**

Espirals de llenties vermelles

Adam Martín
Màster en nutrició i salut
Director de Barcelonahealthy
 # www.barcelonahealthy.com
Autor de 'Cuina flexi'

També hi ha bacteris bons

Quan ens alimentem pensem que només nodrim les cèl·lules, però hi ha altres organismes que també esperen ser alimentats. Ens referim als bacteris dels intestins i de l'equilibri dels quals depèn la nostra salut, perquè no tots els bacteris són dolents…

Comencem amb una paraula curiosa: holobiont. És el conjunt format per un organisme multicel·lular complex i els microbis que l'habiten i, en aquest conjunt, els microbis sempre són més. En el nostre cas, es calcula que els bacteris superen les cèl·lules en 1,3 vegades, o potser més: hi ha entre 10 i 100 bilions de bacteris dins del cos humà i més del 90% viuen als intestins, la majoria concentrats al còlon, on han trobat un hàbitat confortable per desenvolupar-se. Així, una persona que pesa 70 kg conviu aproximadament amb un 1 kg de bacteris. Tot això rep el nom de microbiota intestinal, dues paraules que cada vegada sonen amb més força en el terreny de la salut i la nutrició.

I per què és tan important la microbiota intestinal? Perquè aquests bacteris viuen en simbiosi amb nosaltres i participen en totes les funcions del cos, fins i tot les del cervell. Ens hem passat anys combatent els bacteris, però en l'última dècada la ciència ens ha dit que no només no hem de combatre'ls, sinó que, a sobre, els hem de cuidar. Concretament els hem de tractar molt bé perquè ens cuidin, una relació de la qual es beneficien totes dues parts.

Com influeixen en la salut intestinal?

La llista de les seves funcions és interminable i se sap que moltes estan relacionades amb la digestió. Per exemple, produeixen enzims que degraden bona part de les molècules que han quedat intactes després de passar per l'estómac i l'intestí prim: normalment són hidrats de carboni complexos que no podem digerir (fibra, per exemple), però també poden ser proteïnes. En fer-ho, generen energia i àcids grassos de cadena curta. També protegeixen els budells i eviten que s'hi enganxin patògens que travessen les parets intestinals, poden ajudar-nos a evitar malalties autoimmunes i són claus en la síntesi de vitamina K2 (cosa que és fonamental per als processos de coagulació de la sang).

Per tant, la microbiota té un paper essencial en la digestió, el metabolisme i la salut intestinal, alhora que té efectes sobre el sistema immunitari. Però per poder fer tot això cal que estigui en equilibri i és aquí on intervenim nosaltres.

Què passa si es desequilibren?

Hi ha moltes espècies o soques bacterianes, que són com tribus que ocupen determinats territoris i viuen en harmonia tensa amb altres tribus. En concret, es considera que pot haver-hi unes 1.200 soques diferents vivint dins del cos humà. Cada tribu compleix les seves funcions al seu hàbitat i s'interrelaciona amb altres tribus, però quan una perd influència, una altra se n'aprofita i ocupa el seu lloc. Quan això passa, s'altera l'equilibri de l'organisme i és quan apareixen determinades patologies. De fet, es creu que la malaltia de Crohn, el còlon irritable, la colitis ulcerosa, la síndrome metabòlica (responsable de diabetis, problemes cardíacs o hipertensió) i moltes altres malalties, com el càncer, es poden relacionar amb aquest desequilibri. Molts estudis han demostrat que persones amb obesitat i diabetis tenen una microbiota intestinal diferent que la de les persones sanes, però cal veure quin és la relació exacta entre una cosa i l'altra.

Però, per què s'altera l'equilibri dels bacteris? Hi ha moltes i molt diverses raons, com els tòxics, els anti-

biòtics i altres fàrmacs, la contaminació ambiental, l'excés d'higiene o l'estrès, però sens dubte és clau el paper de l'alimentació per mantenir l'equilibri entre tribus. Així, una alimentació inadequada donarà més força a uns soques bacterianes sobre les altres i una alimentació adequada les mantindrà en equilibri. Quan canviem la dieta, també es modifiquen el tipus i la quantitat de microorganismes de l'intestí.

Revisem l'alimentació

Els aliments que contribueixen a l'equilibri són, a grans trets, la verdura fresca, els tubercles, la fruita i, per descomptat, els aliments ecològics conreats sense químics. També alguns cereals integrals, els llegums, el iogurt i els fermentats en general (encara que això últim no és clar del tot) i, segons alguns estudis, el vi i el cafè. I quins són els que ens afecten negativament? Els processats, l'excés de sucres afegits, els edulcorants artificials o la llet sencera.

Tanmateix, són indicacions molt generals, ja que, òbviament, les soques i la quantitat de bacteris són radicalment diferents d'una persona a una altra i en alguns casos pot ser que el que sigui beneficiós per a unes sigui nociu per a d'altres. Un altre fet que els pot desequilibrar és la ingesta excessiva i repetida de qualsevol tipus d'aliment, encara que sigui saludable. Al final, sempre destaquem la importància de seguir una dieta variada i equilibrada.

Prebiòtics i probiòtics: quin paper tenen?

Els prebiòtics i els probiòtics són extremadament beneficiosos per la microbiota intestinal, però per raons diferents. Els primers contenen substàncies no digeribles que serveixen com a aliment per a certs bacteris beneficiosos. Són tots els aliments rics en fibra, com la carxofa o la majoria de vegetals. Quan els bacteris estan ben alimentats creix la seva presència als intestins i es reprodueixen quan assimilen els nutrients que ingerim amb els aliments. És important que es vagin reproduint perquè en moren molts diàriament: es calcula que 150 g d'excrement contenen uns 15 bilions de bacteris.

Quant als probiòtics, als científics els ha costat una mica posar-se d'acord amb la definició. Al final, són "aquells productes que proporcionen microorganismes que poden arribar vius als intestins en quantitats suficients i que s'ha demostrat que tenen un efecte positiu sobre la salut de la persona que els pren". Com a conseqüència, en prendre un probiòtic que conté bacteris vius, una bona part moren pel camí a causa del procés digestiu, però és important que n'arribi al còlon un nombre suficient per poder ocupar d'una manera important el seu territori. El probiòtic, doncs, aporta bacteris viables i el prebiòtic n'assegura la supervivència perquè els alimenta.

Vist això, algú podria pensar que menjant malament i prenent probiòtics podria tenir una bona salut, però aquesta seria una mala estratègia, perquè una alimentació adequada ens assegura que sobreviuran i es reproduiran en la quantitat justa. A més, no tenim del tot clar quin és l'efecte de cadascuna de les soques sobre cada patologia.

La beneficiosa dieta dels indígenes

L'estil de vida occidental té uns efectes desastrosos sobre la microbiota intestinal. Prova d'això són les anàlisis de la microbiota que s'han fet a les poques tribus indígenes que queden al món i que no han entrat en contacte amb la civilització. Per exemple, els membres de la tribu amazònica dels ianomami tenen una varietat de bacteris molt superior a la nostra i fins i tot a la d'altres tribus menys primitives. L'explicació la trobem en la dieta i, sobretot, en la integració perfecta en l'ecosistema on viuen.

El cas de la llet materna

Hi ha diversos estudis que han establert la relació entre llet materna i microorganismes beneficiosos. La llet materna conté entre cent mil i deu milions de bacteris per cada 800 ml, aproximadament, que ajuden a protegir el nadó d'infeccions i afavoreixen el desenvolupament del seu sistema immune. Aquesta exposició a bacteris reduiria el risc de desenvolupar malalties respiratòries (asma), metabòliques (diabetis, obesitat) i dermatològiques (dermatitis atòpica). A més, es creu que les parets dels intestins maduren més ràpidament en els nens que han pres el pit i, per tant, es redueix la permeabilitat intestinal, un element clau per evitar infeccions i malalties autoimmunes.

És hora de cuidar els hàbits diaris

Com veieu, en l'última dècada s'ha obert tot un nou camp de recerca apassionant que tindrà un enorme impacte en la nostra salut, però estudiar les interrelacions entre aquestes més de 1.000 espècies de bacteris i les malalties és complicat i hem de deixar-ho en mans dels científics. El que ens ha d'interessar és saber que els nostres hàbits alimentaris, l'estrès, els tòxics ambientals (contaminació, químics de síntesi) o l'excés d'antibiòtics i altres fàrmacs poden modificar la composició de la microbiota i predisposar-nos a emmalaltir. Per tant, hem de menjar aliments nets i lliures d'agrotòxics, ecològics i de proximitat, i alhora evitar els productes excessivament processats i rics en sucres afegits, que deterioren la nostra microbiota.

the beauty kitchen

Mascarilla 2 en 1 para rostro y cabello

Esta mascarilla aporta un extra de hidratación tanto a la piel como al cabello; dejándolos suaves y con aspecto luminoso. Restaurará el cabello quebradizo y seco, y fomentará la formación de colágeno en la piel.

1. Bate 1 huevo y reserva.
2. Aplasta medio aguacate con el pisa patatas.
3. Añade al huevo, el aguacate, 2 cucharadas de aceite de coco líquido y 1/2 cucharada de miel.
4. Mezcla bien y aplícatelo al momento para evitar que el aguacate se oxide.

lávate la cara y aplícate la mascarilla. Deja que actúe durante 20 minutos y retírala con agua templada.

Extiende la mezcla por tu cabello, de medios a puntas, y recógetelo en un moño. Tras 20 minutos, lávate el pelo como de costumbre.

YouTube supermercadosveritas | Vídeoreceta youtu.be/g7TzESeYIRY

Receta de **@mamitabotanical**

Aceite de coco

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

De la leche, el yogur

Gracias a la fermentación producida por las bacterias lácticas, los nutrientes del yogur se asimilan y aprovechan mejor que los de la leche de la que proceden. Y si son ecológicos, tienen una textura más cremosa y un mayor contenido en proteínas, grasas y minerales que los no ecológicos.

Originario del Asia central, concretamente de la zona que ocupan actualmente Turquía y Bulgaria, el yogur entró en la alimentación de casualidad debido a la necesidad que tenían los pueblos nómadas de transportar la leche fresca. El transporte se realizaba en unos contenedores de piel de cabra que proporcionaba calor y unas bacterias ácidas que fermentaban de forma espontánea la leche. Gracias a esta transformación bacteriana, la leche se coagulaba, cambiando su textura y propiedades, y permitiendo una mayor conservación del alimento lácteo.

Un descubrimiento histórico

En 1903 el doctor búlgaro Stamen Grigoroff descubrió la bacteria causante de la fermentación láctica y, en su honor, la principal bacteria responsable de la obtención del yogur se llamó Bacterium bulgaricum Grigoroff, aunque después pasó a denominarse Lactobacillus bulgaricus.

Aunque sus efectos saludables ya eran conocidos, sus beneficios sobre la flora intestinal los demostró por primera vez Metchnikoff, quien recibió el premio Nobel en 1908. Indicó que contenía bacterias capaces de convertir la lactosa (azúcar de la leche) en ácido láctico y que este ácido imposibilitaba el crecimiento de bacterias dañinas en el intestino, derivadas de la descomposición de los alimentos. También descubrió que el yogur era el responsable de la alta esperanza de vida de los campesinos búlgaros, que contenía un amplio rango de vitaminas del grupo B y que las bacterias que poseía atacan, bloquean y neutralizan las toxinas, generando una depuración del organismo. Todas estas propiedades motivaron que al principio se vendiera en farmacias.

El secreto está en la fermentación

En las últimas décadas, su proceso de elaboración se ha estandarizado, optimizado, diversificado y comercializado. El proceso básico consiste en incorporar las bacterias a la leche y realizar la fermentación en cámaras a una temperatura constante de 43 °C, durante aproximadamente cuatro horas para alcanzar el grado óptimo de acidez. A continuación, debe enfriarse hasta los 5 °C para detener la fermentación. El resultado final debe ser un producto con un pH igual o inferior a 4.6, al cual se le pueden añadir estabilizantes.

Actualmente la normativa española define como yogur el producto de leche coagulada (normalmente de vaca) obtenido por fermentación láctica mediante la acción del Lactobacillus delbrueckii subespecie bulgaricus y del Streptococcus thermophilus a partir de leche concentrada (desnatada o no), de nata o de mezcla de dos o más de dichos productos, con o sin la adición de otros ingredientes lácteos como leche, suero, nata en polvo que previamente hayan sufrido un tratamiento equivalente a la pasterización (BOE, 2014). El empleo de otras bacterias del género Lactobacillus, como Lactobacillus casei o Lactobacillus bifidus, da lugar a productos fermentados de la leche con otras propiedades y totalmente regulados, pero que no pueden recibir el nombre de yogur.

El producto final debe contener una cantidad mínima de microorganismos vivos productores de la fermentación láctica, igual a 107 unidades formadoras de colonias por gramo o mililitro. Por ello, el yogur debe presentar mi-

Tabla 1. Valor nutricional de 100 g de yogur ecológico y no ecológico

	Ecológico	No ecológico
Valor energético	316 kJ	228 kJ
Grasas	3.8 g	3.0 g
Grasas saturadas	2.4 g	2.1 g
Hidratos de carbono	4.7 g	3.4 g
Proteínas	5.0 g	3.5 g

croorganismos vivos y por esta razón se comercializa en cámaras de refrigeración a 4 °C. También existen productos pasterizados después de la fermentación, que han perdido la viabilidad de las bacterias lácticas específicas y que pueden comercializarse a temperatura ambiente.

Natural, azucarado, con fruta…

Además del natural y el pasteurizado, los diferentes tipos existentes en el mercado dependen de los ingredientes añadidos (antes o después de la fermentación) o de la aplicación del tratamiento térmico después de la fermentación, en su caso. Así, además del natural podemos encontrar los siguientes:

- **Natural azucarado:** con adición de azúcares comestibles.
- **Edulcorado:** con adición de edulcorantes autorizados.
- **Con fruta, zumos y/u otros alimentos:** contiene yogur natural (mínimo un 70%) con adición de frutas u hortalizas (frescas, congeladas, en conserva, liofilizadas o en polvo), puré de frutas, pulpa de frutas, compota, mermelada, confitura, jarabes, zumos, miel, chocolate, cacao, frutos secos, coco, café, especias y otros alimentos procesados o no.
- **Aromatizado:** se elabora con yogur natural (mínimo un 80%), con adición de aromas y otros ingredientes alimentarios con propiedades aromatizantes autorizados.

Evita enfermedades y mejora la salud

Se considera un alimento que aporta energía y nutrientes y que puede ayudar a prevenir enfermedades y mejorar el estado de salud y bienestar. Sus propiedades se derivan de algunos de sus componentes, como bacterias probióticas, péptidos bioactivos, ácido linoleico conjugado y esfingolípidos. Así, los principales beneficios que el yogur brinda al organismo son (Parra Huertas, 2012):

- **Genera tolerancia a la lactosa.** El yogur contiene probióticos, principalmente Lactobacillus, que transforman la lactosa en ácidos orgánicos como el láctico y el acético. A esto se suma que algunos probióticos pueden producir βgalactoxidasa después de ser ingeridos oralmente, y pueden así facilitar la digestión de la lactosa.
- **Mejora los síntomas de diarrea.** Incluso la descomposición asociada con antibióticos en niños y adultos, ya que el yogur restablece la flora bacteriana intestinal sana, que se destruye por las diarreas.
- **Fortalece el sistema inmunológico.** Nos ayuda a defendernos contra las infecciones debido a que el Lactobacillus es capaz de aumentar la inmunidad del huésped mediante producción de colonias fuertes en el tracto intestinal. Por tanto, las bacterias patógenas no serían capaces de realizar cualquier acto de destrucción en el cuerpo del hospedador.
- **Reduce el colesterol.** Gracias a la presencia de las bacterias probióticas y a la absorción incrementada de colesterol por la bacteria. Este efecto se potencia con los desnatados.
- **Incrementa la disponibilidad de algunos nutrientes.** Proporciona una gran fuente de calcio absorbible, al estar este mineral disuelto en el ácido láctico. También la fermentación aumenta los contenidos en ácido fólico (vitamina B9), niacina (vitamina B3) y riboflavina (vitamina B2). Además, las bacterias ácido lácticas son conocidas por liberar varias enzimas y vitaminas en el intestino, ejerciendo efectos sinérgicos en la digestión y aliviando los síntomas de la mala absorción intestinal.
- **Ayuda a prevenir el cáncer de colon y de vejiga.** El cáncer es causado principalmente por la mutación o activación de ciertos genes que controlan el crecimiento y la multiplicación celular, siendo en este punto donde actúan sus microorganismos probióticos, que disminuyen la absorción y producción de sustancias mutagénicas y carcinógenas.
- **Regenera la flora intestinal.** La mala alimentación, las infecciones y el abuso de medicamentos, como los antibióticos, atacan la flora intestinal y el ácido láctico (generado por las bacterias probióticas) imposibilita el desarrollo en el intestino de bacterias dañinas provenientes de la descomposición de los alimentos.

Por supuesto, siempre ecológico

El proceso de fermentación desencadena modificaciones en los contenidos de proteínas y vitaminas, ya que los microorganismos producen vitaminas del grupo B necesarias para su metabolismo y reducen el contenido de algunas vitaminas, como la B12 y la C. Sin duda, estamos ante un alimento muy equilibrado que debe tomarse a diario para aprovechar todas sus ventajas. Gracias a la fermentación, sus nutrientes se asimilan y aprovechan mejor que los de la leche, mientras que a nivel nutricional su composición viene marcada por la procedencia de esta última y en concreto de su modelo de producción (ecológico y no ecológico), tal y como se muestra en la tabla 1.

- **Textura densa y cremosa.** Las diferencias entre ambos yogures (ecológico y no ecológico) en el valor energético y en los niveles de grasa son debidas a que, en el caso del no ecológico, la leche suele ser parcialmente desnatada. Desde el punto de vista químico, la acidez que propor-

Pilar Benítez
Licenciada en ADE y MBA. Coach en nutrición energética, cocina terapéutica y meditación. Madre de 4 hijos. Autora de "Siéntete Radiante" y "Mujeres Agotadas y cómo dejar de serlo".

PROGRAMA P8S ¡SIÉNTETE RADIANTE! EN 8 SEMANAS

Quizás te preguntes qué es ¡Siéntete Radiante! Es un proyecto que tiene por objetivo enseñarte a cuidarte y a alimentarte con sentido, y que te acompaña a conseguirlo. Todos los que formamos parte del equipo de este proyecto, hemos notado en nuestra salud y en nuestras vidas las grandes mejoras a raíz de hacer un cambio de hábitos de alimentación. Todo lo demás, vino a continuación.
Estamos convencidos, ¡y sabemos cuánto puedes mejorar si sabes cuidarte!

¿POR QUÉ VALE LA PENA CUIDARSE?

- ¿Qué debo comer para regular mi peso sin efectos rebote?
- ¿Qué alimentos debo escoger para sentirme en forma?
- ¿Por qué tengo bajones de energía entre horas?
- ¿Por qué necesito comer algo dulce con frecuencia?
- ¿Por qué se me hincha el abdomen después de comer?
- ¿Por qué a veces me cuesta concentrarme?
- ¿Por qué me siento cansada a menudo?
- ¿Por qué tengo la piel sin brillo?
- ¿Por qué estoy tan tensa?

Si aprendes a comer con propósito, conociendo los efectos y las propiedades de los alimentos, podrás tu misma responder a tus preguntas y comer para ponerles solución.

¿QUÉ BENEFICIOS OBTENDRÁS?

- Regular tu nivel de energía.
- Mejorar tus digestiones.
- Aliviar el cansancio crónico.
- Mejorar el estado de ánimo.
- Mejorar tu piel.
- Regular tu peso de forma permanente.
- Descansar mejor.
- Recuperar la conexión con tus ciclos hormonales.
- **¡Sentirte Radiante!**

¡Siéntete Radiante! en 8 semanas, el P8S online, te acompaña a integrar hábitos saludables de forma definitiva, acompañándote y sosteniéndote en el día a día.

¡Ha sido una grata sorpresa! El P8S me ha abierto las puertas a un estilo de vida más consciente, durante 8 semanas lo he puesto en práctica y ahora forma parte de mí. :)

@lovetourism — *Paula Moreno*

¿QUIERES SABER MÁS?

Para más información sobre el P8S o para apuntarte a la próxima edición visita el siguiente enlace:
www.sienteteradiante.com/public/create

CÓDIGO DE DESCUENTO P8S VERITAS Queremos ayudarte a conseguirlo, **inscríbete con un descuento especial de 23,99€ con el código: P8SVERITAS**

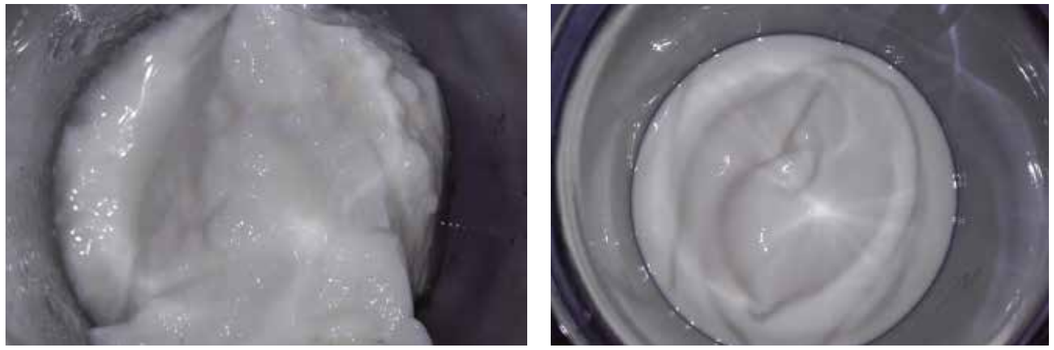
¡Siéntete Radiante!
CON EL PROGRAMA
8 SEMANAS
DE HÁBITOS SALUDABLES
ALIMENTACIÓN, EJERCICIO Y MEDITACIÓN

Aliméntate con sentido, medita, haz ejercicio, y ¡transforma tu vida!
¡SIÉNTETE RADIANTE! TE ACOMPAÑA A CONSEGUIRLO CON EL P8S

SEMANA 1	EQUILIBRIO Y CALIDAD ORGÁNICA	SEMANA 5	ÁCIDO VS ALCALINO Y CEREALES (II)
SEMANA 2	AZÚCAR Y ALCOHOL	SEMANA 6	LÁCTEOS, CAFÉ Y Y COMBINACIONES
SEMANA 3	PROTEÍNA VEGETAL Y CEREALES (I)	SEMANA 7	ACEITES Y VERDURAS
SEMANA 4	AGUA, RECURSOS Y COCINA	SEMANA 8	TU RINCÓN GOURMET Y TU NUEVA YO

EMPEZAMOS EL
1 DE JUNIO DE 2017

Figura 1. Textura gelatinizada del yogur no ecológico (izquierda) y textura cremosa del yogur ecológico (derecha)

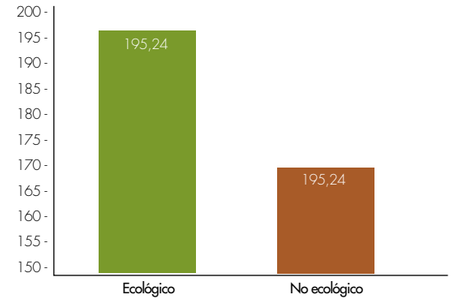


ciona el ácido láctico durante la fermentación provoca la precipitación de la proteína de la leche o caseína, lo que confiere al yogur una textura semisólida y un sabor y un aroma muy característicos.

Los mayores niveles de lípidos y proteínas de la leche ecológica hacen que la densidad del yogur ecológico sea mayor (1.103 g mL^{-1}) que la del no ecológico (1.046 g mL^{-1}). Unos valores que se ponen de manifiesto en el extracto 1:10 de yogur en agua, donde se observa la mayor proporción de los extractos lácteos en el ecológico. Así, estas diferencias del 5.4% superiores en la densidad del yogur ecológico dan lugar a una textura más cremosa para el producto ecológico frente a la consistencia gelatinizada del no ecológico (figura 1).

El principal beneficio del yogur es su capacidad de regeneración de la flora intestinal, que se altera a causa de la mala alimentación, la toma de medicamentos, las infecciones…

Figura 2. Contenido en potasio (mg/100 g) en yogur ecológico y no ecológico



• **Mayor fracción de proteínas.** En 100 g de yogur ecológico encontramos 5 g de proteína frente a los 3.5 g que posee el yogur no ecológico, lo que significa un 42.8% más de este nutriente esencial para la formación, mantenimiento y renovación de los tejidos del organismo. Como los envases suelen ser de 125 g, ello eleva los niveles de proteína por tarrina a 4.375 g para el caso del yogur no ecológico y a 6.25 g para el ecológico.

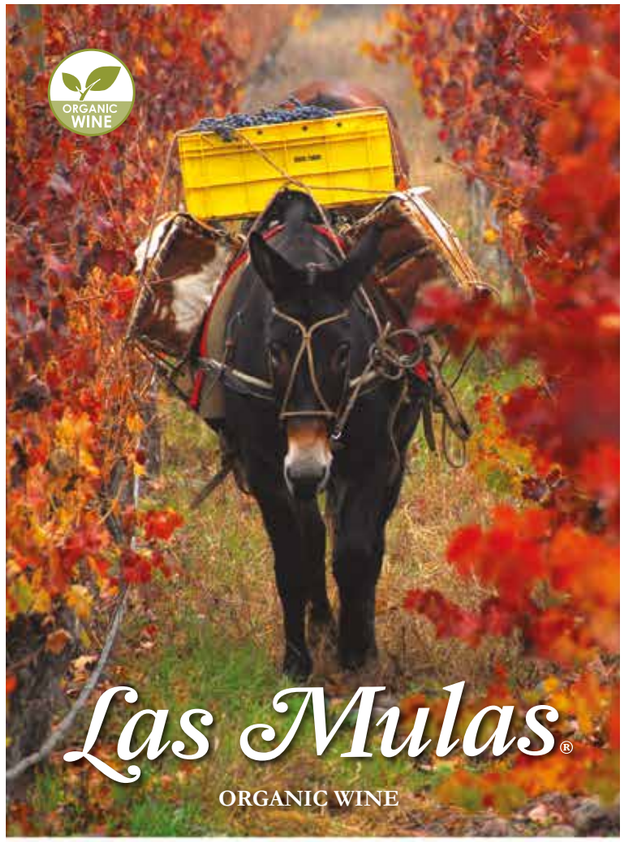
La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda un consumo entre 0.8 y 1 g de proteína por kg de peso corporal. Por ejemplo, un adulto que pese 70 kg debe ingerir entre 56 y 70 g de proteína y si suponemos que la ingesta de proteínas proviene exclusivamente del yogur, habría que ingerir entre 13 y 16 tarrinas de yogur no ecológico para llegar a las recomendaciones de la OMS, mientras que con el yogur ecológico bastaría con comer entre 9 y 11 raciones.

• **Más minerales.** El yogur es una fuente importante de minerales como calcio, magnesio, fósforo y potasio, cuyo aporte varía en función del origen de la leche. La figura 2 muestra las concentraciones en potasio de 100 g de yogur ecológico y no ecológico, observándose que el primero aporta un 16% más del citado mineral que el segundo.

Bibliografía

• BOE. 2014. Real Decreto 271/2014, de 11 de abril, por el que se aprueba la Norma de Calidad para el yogur o yoghourt (BOE número 102, de 28 de abril de 2014).

• Parra Huertas, R. A. 2012. Yogur en la salud humana. Revista lasallista de investigación, 9: 162-177.



"Las Mulas" es un vino dedicado a esta compañera que nos ayuda a conseguir un mejor equilibrio con la naturaleza y que nos acompaña incansable en caminatas a través de las escarpadas cumbres de los Andes.

www.lasmulas.com

MIGUEL TORRES Chile
Pioneros en Chile desde 1979

MIGUEL TORRES CHILE | ES UNA EMPRESA 100% DE PROPIEDAD FAMILIAR.

diversidad

8 aceites muy especiales

Aunque culturalmente estamos ligados de por vida al aceite de oliva, los nuevos tiempos y el conocimiento de otras tendencias gastronómicas nos han abierto los ojos a un extenso abanico de otras variedades vegetales: de sésamo, de cártamo, de argán, de soja… Para aprovechar al máximo sus virtudes es esencial saber cómo utilizarlos y que sean de origen ecológico.

Las grasas y los aceites tienen un papel destacado en la alimentación, ya que representan la fuente principal de energía y garantizan la absorción y transporte de las vitaminas A, D, E y K, junto con sustancias antioxidantes, como los carotenoides y compuestos fenólicos, que se encuentran disueltas en ellas. Ahora bien, sus efectos sobre nuestro cuerpo son muy diferentes según sea su composición. Comenzaremos por explicar las diferencias entre las grasas saturadas e insaturadas y los aceites que incluyen estas últimas.

• **Grasas saturadas.** Las reconocemos porque son sólidas a temperatura ambiente y se las considera responsables de la subida del colesterol malo y otros problemas circulatorios. La mayoría se encuentran en alimentos de origen animal, como la carne que no es magra, los embutidos, los huevos o los quesos. Como excepción tenemos el aceite de coco, un aceite saturado cuyas particulares características estudiaremos en este mismo artículo.

• **Grasas insaturadas.** Son los aceites vegetales que se muestran líquidos a temperatura ambiente y se conocen como "grasas buenas" porque controlan el colesterol y las enfermedades del corazón. Dentro de este grupo encontramos los monoinsaturados, que al enfriarse se tornan más espesos, y los poliinsaturados, que siempre se mantienen líquidos.

- *Aceites monoinsaturados.* Su principal beneficio es que reducen las lipoproteínas LDL (colesterol malo), las cuales ejercen un efecto negativo sobre las arterias. A la vez, no agotan los niveles de HDL (colesterol bueno) y eliminan las grasas de las células transportándolas al hígado para ser eliminadas del organismo. Los aceites de oliva, almendra, cacahuete, pistacho, aguacate y avellanas se encuentran en una zona de equilibrio entre las grasas saturadas y los aceites poliinsaturados. Es decir, no comportan el tipo de riesgo para la salud que presentan las primeras y son más resistentes a enranciarse que los segundos. Lo que determina que un aceite sea monoinsaturado es la cantidad de ácido oleico que presenta y el que tiene un nivel más alto de dicho ácido es el de oliva.

- *Aceites poliinsaturados.* Se clasifican en dos grandes familias: los que son ricos en ácidos grasos omega-3 (de lino, de soja, de calabaza y de nueces) y los que lo son en ácidos grasos omega-6 (de girasol, de maíz, de soja, de sésamo, de cáñamo, de onagra, de borraja y de grosella). Cuando el cuerpo los metaboliza se convierten en prostaglandinas, que regulan la secreción hormonal, los procesos inflamatorios, la tensión sanguínea, la actividad muscular y nerviosa, el colesterol y la oxidación. En definitiva, tonifican el metabolismo y si se incluyen en la dieta de forma equilibrada mejoran el estado de la piel y el cabello, las enfermedades autoinmunes y los problemas de desmielinización, por ejemplo.

Son muy sensibles a la luz, el oxígeno y la temperatura y cuando se exponen a estos factores se convierten en radicales libres, lo que significa que en lugar de ejercer un efecto positivo sobre nuestras células, las perjudican. Por ello, es muy importante no usarlos para cocinar y protegerlos cerrándolos bien y guardándolos en la nevera.

Ecológicos y prensados en frío

Los aceites ecológicos se obtienen por el sistema de extracción en frío, un método que garantiza que conserven las mismas características biológicas que tenían cuando se encontraban en su origen, ya sea una semilla o un fruto. En el caso del girasol o del lino (plantas oleaginosas) se forma dentro de la semilla, mientras que en el caso del olivo se genera en la pulpa de la aceituna. Antiguamente, todos los aceites eran prensados en frío, se consideraban muy valiosos para la alimentación y se usaban como sustancia para el culto. Tras la revolución industrial y con una mecanización cada vez más eficiente, se comenzaron a usar métodos de extracción más sofisticados; calentando las semillas y lavándolas con soluciones derivadas del petróleo. Se alcanzaron altos niveles de rendimiento, el producto final se abarató y el aceite pasó de ser un alimento esencial y altamente nutritivo a convertirse en un simple producto calórico, una sustancia desvitalizada y en muchos casos perjudicial para la salud.

La agricultura ecológica ha recuperado la tradición ancestral y obtiene el aceite mediante un simple prensado, vigilando especialmente que la temperatura generada por la presión no supere los 45 ºC. Así se asegura la estabilidad molecular de los ácidos grasos poliinsaturados y el aceite conserva todo el sabor propio de la semilla o fruta de la que proviene.

1. Aceite de oliva virgen extra. Es muy rico en vitamina E, un nutriente que protege la grasa de la peligrosa acción de los radicales libres, oponiendo resistencia a la oxidación que estos producen sobre el cuerpo. Igualmente, favorece la digestión porque estimula la vesícula biliar, protege y tonifica la epidermis, estimula la absorción del calcio y, al contrario que otras grasas sólidas, no satura ni el hígado ni el páncreas durante la asimilación de los alimentos.

- *En la cocina.* Es el mejor para cocinar, ya que al ser monoinsaturado es muy resistente a altas temperaturas. Sin embargo, es importante no quemarlo y tampoco se aconseja reutilizarlo para volver a freír.

2. Aceite de sésamo. Contiene fosfolípidos que mejoran la memoria y aclaran el pensamiento, reduce el colesterol y fortalece el sistema nervioso, ayudando a las personas deprimidas a recuperar el ánimo. También sirve para tratar problemas cutáneos, como sequedad, picor o eczema.

- *En la cocina.* Para aprovechar al máximo sus propiedades debe utilizarse en crudo o como mucho para saltear rápidamente verduras, pasta, o arroz (los salteados no elevan tanto la temperatura como los fritos). Con solo unas gotas, su extraordinario sabor tostado aromatiza cualquier plato con un toque oriental.

3. Aceite de girasol. Mantiene las arterias limpias de grasas y por ello se recomienda en casos de arteriosclerosis. Gracias a su riqueza en vitamina E es un gran aliado de la piel, a la que proporciona elasticidad y juventud.

- *En la cocina.* Es perfecto para aliñar ensaladas, pero es imprescindible elegirlo sin refinar y de primera presión en frío para evitar la pérdida de la vitamina E.

Els olis poliinsaturats s'han de fer servir sempre en cru i cal conservar-los a la nevera ben tancats perquè són molt sensibles a la llum, l'oxigen i la temperatura

4. Aceite de cártamo. Contiene niveles muy altos de vitamina E y ácidos grasos omega-6. Es ligeramente laxante y se aconseja para hacer gárgaras en casos de halitosis, gingivitis, aftas bucales y afecciones inflamatorias de la garganta.

- *En la cocina.* Como el calor degrada todas sus propiedades lo usaremos siempre en crudo para aliñar ensaladas, verduras hervidas o platos de pasta.

5. Aceite de lino. Posee un agradable sabor a nueces y, a causa de su elevado aporte de omega-3, disminuye el colesterol y el riesgo de enfermedades cardiovasculares. Asimismo, alivia las enfermedades inflamatorias y se recomienda tomar una cucharadita al día para tratar el estreñimiento. También es un buen aliado en la menopausia, ya que favorece el equilibrio hormonal y previene el cáncer de mama debido a su concentración en fitoestrógenos en una proporción de 75 a 800 veces superior a la de cualquier otro alimento.

- *En la cocina.* Hay que guardarlo en el frigorífico para evitar que se vuelva rancio y utilizarlo siempre en crudo. Puedes hacer un aderezo con aceite de lino y vinagre para la ensalada o agregar unas gotas a sopas o guisos una vez están hechos.

6. Aceite de calabaza. Está especialmente aconsejado en procesos de desmineralización (caries dentales, caída de cabello, uñas frágiles) y equilibra los niveles de colesterol y triglicéridos. También es muy eficaz para ayudar a expulsar parásitos intestinales (hay que tomar una cucharadita en ayunas) y la mayoría de problemas de próstata (adenomas benignos, inflamación, atrofia y crecimiento anormal) se benefician de su efecto antiinflamatorio.

- *En la cocina.* Se usa en crudo y es excelente para aliñar ensaladas o aromatizar cremas, sopas o verduras a la plancha. Los adultos pueden tomar un par o tres de cucharaditas al día, mientras que los niños tienen suficiente con una.

7. Aceite de argán. Se extrae del árbol de Arganda, que solo crece en el suroeste de Marruecos, y en los últimos tiempos ha despertado un gran interés internacional. Como consecuencia, han aparecido muchos productos cosméticos a base de aceite de argán que no tienen nada que ver con el argán, solo el nombre. Porque para conseguir todos sus beneficios es preciso que sea virgen, puro, 100% natural y de extracción en frío. El 80% de sus ácidos grasos son insaturados del tipo oleico y linoleico. Contiene casi el doble de tocoferol (un antioxidante que frena el envejecimiento celular) que el aceite de oliva y reduce el colesterol malo y los dolores articulares y reumáticos. A nivel externo regenera la piel y fortalece el cabello y las uñas.

- *Usos cosméticos.* Para hidratar la piel hay que aplicarlo en todo el cuerpo una hora antes de ducharse y en el cabello media hora antes de lavarlo. Si el objetivo es endurecer las uñas mezcla unas gotas con limón y masajéalas antes de acostarte.

- *En la cocina.* Su sabor a frutos secos es estupendo para untar pan o condimentar ensaladas y cuscús.

8. Aceite de coco. Es un alimento apto para dietas crudas (raw food) porque se elabora a una temperatura inferior a 40 ºC. Las dos terceras partes de su grasa saturada están compuestas por ácidos grasos de cadena media que se queman como energía de manera inmediata y no se almacenan como grasa corporal. A la vez, equilibran el colesterol, protegen el corazón y tienen capacidades antimicrobianas y antivirales.

En la cocina. Debido a que es termoestable no se oxida al calentarse y puede usarse para freír, hornear, cocer o asar, sin que sea necesario disolverlo previamente. Se solidifica a menos de 25 ºC y en ese estado es el perfecto sustituto de la mantequilla. V

Mai Vives
Consultora de nutrición y salud

1. Aceite de oliva virgen. Borges
2. Aceite de sésamo tostado. Bio Planete.
3. Aceite mix Omegas. Natursoy
4. Aceite de semillas de cáñamo. Natursoy
5. Aceite de oliva. Olivar del Segura
6. Aceite de coco virgen. Maya Gol
7. Aceite de semillas de calabaza. Natursoy
8. Aceite de semillas de cártamo. Natursoy

Foto: J.Canyameres

Emma Roca
Ultrafondista, bioquímica, bombera i mare

Menjar bé millora el rendiment?

Rotundament sí. De fet, ho vaig poder comprovar fa dos estius a la Western States, la ultramarató de muntanya més antiga del món, que va néixer el 1974 quan un californià va voler recórrer a peu el camí que feien els cavalls que portaven el correu des del llac Tahoe fins a Auburn, Califòrnia. 100 milles o, el que és el mateix, 161 quilòmetres, en un sol dia (23 hores i 42 minuts).

Anava ben preparada i amb la confiança que podria lluitar per estar en els primers llocs. Tenia sobre les cames alguns podis en les ultres més reconegudes del món, com la UTMB (Leadville, Colorado) o Cavalls del Vent (Ultra Pirineus), i més de 20 anys en l'elit de les curses d'ultrafons amb uns quilòmetres que acumulats sumaven més de 4.000 maratons seguides. Però de vegades l'experiència no és garantia d'èxit, sobretot quan la gestió nutricional no és l'adequada.

Començàvem des d'una pista d'esquí a primera hora del matí i a baixes temperatures. Em trobava bé, anava a bon ritme i m'havia de controlar en baixar, perquè notava que tenia molta energia, però l'havia de conservar perquè quedava molt per endavant. A causa d'un mal càlcul vaig arribar justa d'aigua a un dels primers llocs d'avituallament, al km 48 (Robinson Flat), un error en la hidratació que després pagaria car. El principal problema quan vas justa d'aigua és que no menges tant i, per tant, no reemplaces el que gastes, això fa que entris en un dèficit que difícilment s'arregla durant la ultramarató, sobretot quan no es deixa mai de córrer. Només pares quan tens una necessitat biològica, per agafar aigua i menjar en els punts d'avituallament o per canviar-te de calçat o material.

En aquesta cursa, i de forma excepcional, portava un bidó extra isotèrmic a la mà, que anava omplint a cada lloc amb aigua i glaçons. Aquesta aigua l'aprofitava per tirar-me-la per sobre del cap, els braços, les cames i els peus (que estaven bullint). Una situació semblant a la que havia viscut a la Marathon des Sables, quan vaig fer 250 quilòmetres en 6 dies travessant el desert marroquí.

En tots els anys que fa que competeixo no havia tingut mai la sensació de no voler menjar res durant tantes hores, de només voler beure aigua amb gel i amb prou feines acceptar alguna fruita fresca com la síndria o maduixes (les fruites que hi havia als avituallaments, però que no aportaven les calories que necessitava). Fins i tot vaig parar en dos rierols per submergir-m'hi dins literalment. Quan en una ultramarató fa molta calor (gairebé 40 °C) durant molt de temps (unes 12 hores) tot es complica: només vols beure i no menges prou. Portava carbohidrats complexos de cadena ramificada i sals, tots dos nutrients dissolts en aigua en la proporció que tocava per hora, perquè a partir d'unes 6-8 hores de cursa necessites menjar sòlid (real food), però quan no l'acceptes és un problema i dels greus. Referent a això, els nutrients i suplements com els que ofereix Veritas per a esportistes poden garantir la nutrició tant abans com durant i després d'una cursa o activitat, i la digestió i l'assimilació d'aquests pot ser molt més fàcil i eficient quan l'origen és totalment ecològic. Això pot anar molt bé en les condicions extremes i de llarga durada com les que vaig viure a Califòrnia.

Fins a l'equador de la cursa em vaig mantenir entre la tercera i la cinquena posició, però cada vegada em costava més menjar i feia hores que solament acceptava beure i prendre algun tros de fruita. Un mal senyal va ser que el primer pipí no va arribar fins al km 80, cosa que significava que el cos estava deshidratat i la situació anava a més. Faltaven més de 10 hores i si no parava de córrer no hi havia estratègia humana capaç de restablir l'homeòstasi o equilibri corporal. Sabia que patiria moltíssim el que em quedava de cursa.

A partir del km 97 (Foresthill) s'incorporava una persona que triaves per córrer amb tu (pacer), no et podia ajudar ni donar aigua, però sí que et podia marcar el ritme. En aquesta ultra m'acompanyava l'Amy Spronston, amb un gran currículum d'ultres a l'esquena. Em vaig canviar de calçat i mitjons i va semblar que la situació millorava, però la Western és un puja i baixa sense parar i no perdona. Es fan 161 quilòmetres amb 8.000 metres de desnivell, gairebé tot per senders i travessant un territori on abunden els ossos i les serps de cascavell.

Vaig poder aguantar el ritme fins al km 113, però en arribar al pas del gran riu Rucky Chucky em faltava energia i el meu cos ja feia hores que estava en reserva. Tot i que no feia tanta calor, ja no tenia forces i em va atrapar la corredora que anava cinquena. Em vaig sentir impotent i rabiosa, ja que mentalment veia que no feia ni 6 minuts que la tercera havia creuat el riu. Sabia que en els últims 34 quilòmetres de cursa el podi estava obert, però era conscient que el meu cos no tenia "fuel" i la cosa pintava malament. En els últims 15 quilòmetres vaig perdre més de 40 minuts respecte al grup de noies amb les quals lluitava pel podi i estava destrossada. El moment d'arribar a la meta (Auburn), on els meus tres petits em van esperar fins a les dues de la matinada per entrar tots junts agafats de la mà, no va tenir preu. Acabava de viure una experiència única amb un patiment brutal i sabia que havia utilitzat fins a l'última espurna d'energia que em quedava. Una mala gestió en la beguda i el menjar m'havia fet acabar en un estat físic al límit, pel qual vaig estar a punt de pagar importants conseqüències.

Per si algú vol seguir llegint...

www.emmaroca.com

Després d'aquest exercici tan extenuant vaig haver de fer diverses coses:

1. Restituir les reserves de carbohidrats.
2. Rehidratar-me prenent 500 ml per cada 0,5 kg de pes perdut.
3. Menjar proteïna completa de qualitat (ou, llet, peix, bistec, pollastre, soja).
4. Reposar els electròlits (sodi, potassi, magnesi, clor, calci).
5. Reduir l'acidesa dels fluids orgànics i menjar aliments amb pH bàsic.

I sobretot... parar.

1. Maltodextrina. On Energy
2. Bio Force. On Energy
3. Batut nutricional. Be Vegan
4. Proteïnes vegetals. Corpore Diet
5. Restart. On Energy
6. Bio gel Last'20. On Energy
7. Endurance gel. On Energy
8. Barretes cacao. Be Vegan
9. Proteïnes vegetals. El Granero
10. Barrete spirulina. On Energy

el nostre forn

Alguna cosa per celebrar

Tot i que tradicionalment la rebosteria s'associa amb l'alegria d'una celebració, no cal esperar a tenir alguna cosa per festejar per gaudir-ne. Cassoletes, brownies, braços de gitano, pastissos de fruita, coques de crema… Hi ha un dolç per a cada ocasió!

Malgrat que els temps canvien a una velocitat de vertigen hi ha costums que es mantenen inalterables, com la d'acabar el dinar dels diumenges amb un pastís o un tortell. I el millor és que no cal que hi hagi una celebració especial pel mig, ho fem per celebrar que estem junts, que som feliços… A Veritas oferim una àmplia gamma de dolços que no sempre tenim exposats íntegrament, però que pots encarregar sense cap problema d'un dia per l'altre. Són perfectes per a qualsevol celebració o simplement per permetre'ns un capritx. I el millor de tot: són deliciosos i saludables a parts iguals, perquè els preparem sense greixos hidrogenats, ni substàncies químiques, ni farines amb estabilitzants; només ingredients naturals totalment ecològics.

• **Pastissos de fruita.** En aquesta època venen de gust les opcions més primaverals i lleugeres, amb molt de color. N'oferim dues opcions: la primera combina maduixes, taronja i kiwi i és molt refrescant; mentre que la segona és el clàssic pastís de poma, amb base fina i poma laminada.

• **Corones de pasta fullada.** Lleugeres i cruixents, es pot triar entre tres alternatives: de crema, de nata o de trufa. La trufa s'elabora barrejant nata amb xocolata en pols o cacau.

• **Braços de gitano.** Aquest pa de pessic farcit de nata, trufa o crema que s'enrotlla com si fos un ruló és tremendament popular. S'ha anomenat així des de sempre perquè la seva forma cilíndrica recorda un avantbraç i la cobertura de crema cremada li dona un aspecte daurat, similar a la pell d'una persona d'ètnia gitana. El fem de sis maneres: farcit de crema i cremat per damunt, farcit de crema empolsat amb sucre, cremat i farcit de nata, cremat i farcit de trufa, farcit de trufa i recobert de xocolata i farcit de nata amb cobertura de xocolata.

• **Pastís Sacher.** Una de les estrelles del nostre obrador. El famosíssim pastís de xocolata d'origen austríac és el preferit pels amants del cacau.

• **Brownie.** La seva recepta original amb base de xocolata i nous i sense llevat es remunta al 1897, quan per error un xef nord-americà es va oblidar d'afegir aquest últim ingredient a la massa. Està disponible en porcions i en pastissets individuals i molta gent el pren amb gelat de vainilla.

• **Cassoletes.** Perfectes per a qualsevol ocasió: esmorzars, berenars, celebracions, postres… En tenim de fruita variada, de poma, de pastís de Santiago (santiaguiños), de brownie…

• **Pans de pessic vegans.** Posem a la disposició dels clients vegans dos pans de pessic molt esponjosos i gustosos: un de clàssic i un altre amb xocolata, tots dos elaborats sense cap ingredient d'origen animal.

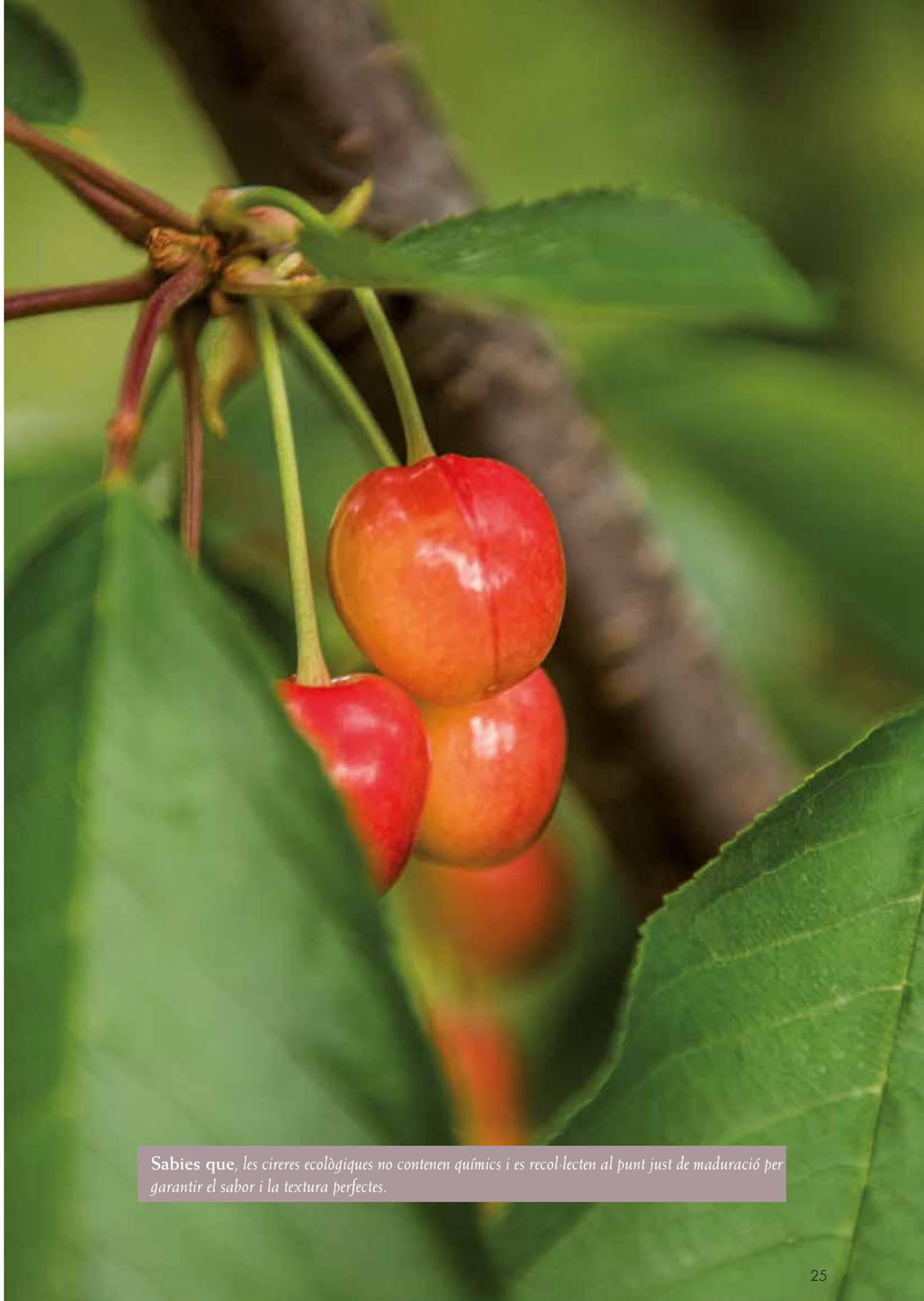
• **Petits plaers.** Ja ho diu el refrany: "En el pot petit hi ha la bona confitura", i la nostra oferta de peces petites així ho demostra. La lola de poma, el brioix amb poma i xocolata, la coca de crema, la coca de forner amb pinyons, la sara de nata i les llunes són només algunes de les delícies que oferim.

La flor de la primavera

La floració dels cirerers marca el final de l'estació freda i, com que aquest any la calor ha arribat abans, les cireres ecològiques més fresques, dolces i cruixents ja són a les nostres botigues. Tot just un dia després d'haver estat recollides de l'arbre al punt exacte de maduresa.

Cherrieco, Tarragona

YouTube supermercadosveritas | Vídeo reportatge youtu.be/uXCEguL-vNU



Sabies que, *les cireres ecològiques no contenen químics i es recol·lecten al punt just de maduració per garantir el sabor i la textura perfectes.*

El bon temps ens porta l'espectacular paisatge blanc dels cirerers en flor i, des de finals de febrer a les zones primerenques fins a mitjan abril a les més tardanes, podem gaudir de l'explosió de blanc sobre verd que la natura ens regala. Ametllers i presseguers s'avancen per uns dies, però la floració del cirerer té un caràcter simbòlic important en moltes cultures, especialment a l'Orient, on encarna la temporalitat i els cicles de la vida. Al Japó es coneix com a "sakura" i s'associa amb la bellesa de la naturalesa i el renaixement de la vida com un nou començament, fins i tot se li dedica una festa: el hanami, durant la qual es fan excursions amb familiars o amics a llocs on floreixen. I a la Xina es relaciona amb el poder, la fortalesa i la bellesa femenina.

En gairebé totes les regions del país hi ha valls on podem gaudir de l'espectacle de les seves flors blanques i del brunzit dels milers d'abelles que els pol·linitzen. Els cirerers de Cherrieco, conreats per Ramon Flotats, es troben a més envoltats dels boscos de la serra del Tormo i situats en bells i antics bancals definits per parets de pedra, típics de la Ribera d'Ebre, a Tarragona. Però la florida és només el primer pas per aconseguir que aquest delicat fruit arribi a la taula dels nostres clients. Cal una quallada adequada del fruit i, com afirma en Ramon, "una mica de sort, sempre mirant el cel: una calamarsada és capaç d'arruïnar la temporada, la simple pluja pot fer-ne malbé una proporció important, depenent de les varietats, i el vent fort també és un gran enemic".

Afortunadament, la Ribera d'Ebre té un microclima que permet una collita molt primerenca, ja que està en la transició entre el clima marí i el continental, gràcies al qual fa prou fred a l'hivern per permetre'n el cultiu. Tanmateix, la calor arriba ràpid i els arbres inicien el cicle reproductiu abans del normal, per la qual cosa en algunes localitats es conreen les cireres més precoces que es poden trobar. És cert que un hivern massa suau pot produir minves en la producció i que els estius massa rigorosos no són bons per als arbres, però així i tot el cultiu està ben adaptat i molt arrelat a la comarca.

Diferències amb el cultiu no ecològic

A Cherrieco es recull la fruita cada dia i immediatament se selecciona la de màxima qualitat per a Veritas, es posa en caixes i la mateixa tarda s'envia perquè l'endemà al matí pugui estar a la venda. L'única refrigeració es fa durant el transport, per contrarestar els efectes del sol sobre el camió. "Amb aquest mètode de treball aconseguim diversos objectius: podem fer la recol·lecció en el punt òptim de maduració, amb tots els sucres generats naturalment, es conserven totes les propietats i les qualitats organolèptiques inalterades i es fa una rotació diària de l'estoc. I el client té accés a unes cireres de màxima qualitat: fresques i amb totes les seves virtuts per a la salut intactes".

El cultiu és inspeccionat i certificat pel CCPAE (Consell Català de la Producció Agrària Ecològica) i es fonamenta en el principi d'evitar qualsevol ús d'abonaments o pesticides de síntesi química (fungicides, insecticides o herbicides) per garantir que la fruita no tingui cap residu d'aquestes substàncies. Al contrari, només es fan servir abonaments orgànics i minerals naturals i en quantitats limitades, ja que la sanitat vegetal es basa en mètodes preventius i solament s'utilitzen fitosanitaris naturals. Però els avantatges per al medi ambient van més enllà: es minimitza l'explotació de la terra, amb la qual cosa es redueix la petjada de carboni, i es fomenta l'existència d'espècies vegetals, colònies d'insectes beneficiosos i fauna insectívora associada. Els camps de cirerers s'omplen de roselles, margarides, brots de fonoll, libèl·lules, marietes, orenetes, pit-rojos…

I finalment, però no menys important, hi ha l'aspecte econòmic i social, que és molt exigent quant a necessitats de manipulació. "Aproximadament la meitat del nostre import brut de venda es redistribueix entre els treballadors que participen en el cultiu, la recol·lecció i la selecció, i apliquem uns criteris d'estricte respecte a les persones, les cotitzacions socials i un salari digne. La interculturalitat és un repte que afrontem cada any i en el qual millorem contínuament, i la fidelització dels treballadors, de vegades difícil per la temporalitat de l'ocupació, aporta valor a les seves tasques i els arrela al territori".

Temps de collita

Després de l'esforç, arriba la recompensa: l'obtenció d'unes cireres dolces, cruixents, brillants i saludables. "Conreem un bon nombre de varietats, que possibiliten que la fruita arribi a les botigues Veritas durant tota la temporada d'aquesta fruita, des de finals d'abril fins a finals de juny", explica en Ramon. Les varietats es van solapant en el temps, començant per les de cicle primerenc, seguint per les de cicle mitjà i acabant amb les de cicle tardà. Totes

Una autèntica superfruita

Són riques en hidrats de carboni, proteïnes, fibra i fins a 8 vitamines, entre les quals destaca la vitamina A o betacarotè, el nivell de la qual és molt superior al de les maduixes o els nabius. El seu característic color vermellós es deu a l'alt nivell d'antocianines, un potent antioxidant responsable de moltes de les propietats saludables, que les converteixen en una veritable superfruita.

- **Desintoxiquen i prevenen l'envelliment.** Depuren l'organisme i el seu contingut en antocianines, vitamina C i aminoàcids és la combinació perfecta per al bon estat de la pell, les ungles i els cabells, gràcies a la neutralització dels radicals lliures.
- **Redueixen la inflamació dels músculs.** Consumir-ne de manera regular pot ajudar a alleujar el dolor i la sobrecàrrega muscular que apareix després d'un esforç esportiu i també són beneficioses en cas d'artritis i gota.
- **Alimenten el cervell.** Contribueixen a la salut de les neurones i prevenen la pèrdua de memòria gràcies al seu contingut en àcid fòlic i minerals, com potassi, ferro i magnesi.

i cadascuna de les peces se seleccionen i recol·lecten a mà quan estan a punt i es passa per l'arbre tantes vegades com calgui.

• **Les primeres.** Pertanyen a l'anomenat cicle primerenc i s'han de consumir ràpidament perquè aguanten poc fora de l'arbre. Se solen recol·lectar des de finals d'abril fins a mitjan maig. En general, tenen un contingut mitjà de sucre i baixa acidesa. La reina és la burlat, una varietat de color vermell fosc i brillant, la polpa de la qual és rosada i tova amb un gust molt agradable i dolç.

• **A meitat de temporada**. Les que arriben de mig a finals de maig destaquen per un contingut més alt de sucre i acidesa i per ser més resistents una vegada recol·lectades, per la qual cosa el temps de consum es pot allargar. Una de les que aguanta més sense fer-se malbé és la irnet, que es caracteritza per la forma de cor i es cull quan està absolutament negra perquè és llavors quan arriba al màxim grau de sucre. Altres varietats delicioses són la 3-13 (té una forma perfecta, és gran, molt bonica, i té un gust dolç i àcid alhora), la new star (de mida gran, cruixent i amb un paladar espectacular) i la stark hardy giant (molt dolça i amb un toc lleugerament àcid).

• **Les últimes.** Maduren durant el mes de juny i són exquisides. Per exemple, la lapins, una varietat deliciosa i de mida mitjana de la qual es produeix molta quantitat, i la van, que es distingeix per la seva llarga vida després de la collita i per la dolçor i fermesa.

Experiències guiades. A Cherrieco estan sempre oberts que els consumidors interessats visitin els seus camps, especialment durant l'època de floració, en què se solen organitzar jornades de portes obertes. A la pàgina web de l'empresa (www.cherrieco.com) es pot consultar o sol·licitar la informació.

Les postres perfectes

Tot i que en Ramon es declara fanàtic de consumir-les tal qual, com a fruita fresca, ens explica que les seves possibilitats a la cuina són infinites i que tant es poden fer servir per elaborar salses i licors com melmelades, compotes o amanides. Però, sens dubte, on brillen amb força és en l'apartat de les postres: gràcies al seu sabor encaramel·lat i color intens són perfectes per fer la cobertura del tradicional pastís de formatge, farcir cupcakes i brownies, preparar batuts, mousses o gelats i enriquir iogurts. Qui no ha degustat alguna vegada el pastís Selva Negra, el gran clàssic de la rebosteria germana? Es prepara amb xocolata, xantillí, cireres i kirsch, un licor que s'obté de la destil·lació del suc d'una espècie de cireres silvestres de la Selva Negra alemanya.

Ramon Flotats

estil de vida

L'aigua, millor calenta

Una cosa tan simple com beure l'aigua calenta o tèbia, en lloc de freda, es pot convertir en tot un acte de salut. I tot i que pot sorprendre a Occident, la medicina tradicional xinesa afirma que la temperatura a la qual es prenen els líquids és fonamental per mantenir un estil de vida saludable.

Igual que un bany calent relaxa el cos externament, beure aigua calenta activa l'energia vital des de l'interior, desintoxica el metabolisme, neteja l'estómac i alleuja l'acidesa. Això passa perquè la calor és relaxant, té la capacitat de neutralitzar el fred i destensa els músculs. Per això, quan estem cansats o atabalats ens sentim molt millor si prenem una dutxa calenta, un consomé o una beguda fumejant.

• **Facilita la digestió.** A la Xina poques receptes són crues i curiosament l'últim plat no és una peça de fruita sinó un bol de sopa calenta, a fi d'afavorir la digestió i assentar millor el menjar, ja que l'estómac digereix i absorbeix millor els aliments calents que els freds. De fet, està comprovat que les persones amb dificultats digestives, que pateixen de digestions lentes, flatulències o inflor, milloren de manera definitiva quan potencien la calor interna evitant les begudes fredes i reduint els plats de naturalesa freda, com les amanides o la fruita fresca. El motiu és que els aliments tebis són més fàcils de digerir que els freds o crus.

Prendre un got d'aigua calenta en dejú és un hàbit molt recomanable durant la primavera, el millor moment per desintoxicar el fetge i la vesícula biliar

• **Augmenta l'energia.** Com més freda està la beguda, més calor ha de generar el cos per poder escalfar-la i absorbir-la posteriorment. Aquest acte d'escalfament incrementa el treball que ha de fer l'organisme i això provoca que en lloc de refrescar-nos aconseguim l'efecte contrari: el cos es tempera per neutralitzar la frescor del líquid ingerit. La medicina oriental té molt en compte la temperatura de la beguda i el menjar, ja que l'energia que es consumeix per escalfar-los la podríem fer servir en altres activitats. Una recomanació que és especialment adequada per als qui tenen tendència a patir fred interior i falta de vitalitat.

Desperta't amb un got d'aigua tèbia

Prendre un got d'aigua calenta en dejú, en acabar-nos de llevar, és una de les recomanacions de la medicina tradicional xinesa. Aquest senzill gest matinal no només ens proporciona una sensació reconfortant, sinó que contribueix a drenar els ronyons, despertar els intestins i preparar l'organisme per a l'esmorzar després d'hores d'inactivitat.

De la mateixa manera que al matí preparem l'estómac amb suavitat, si acompanyem els àpats principals amb aigua natural, tèbia o un te verd per exemple, conservarem el bon txi (energia) de l'estómac ja que afavorirem la digestió i l'absorció de nutrients. Així mateix, l'aigua calenta apaivaga més la set, hidrata les mucoses bucals i elimina la sensació de sequedat. Així i tot, és important recordar que és millor beure entre hores perquè els sucs gàstrics treballin amb força durant la digestió.

Pren-la amb llimona

Tothom sap l'efecte depuratiu i activador que la llimona exerceix sobre el fetge, així que si incorporem el suc d'una llimona acabada d'esprémer a l'aigua calenta o tèbia ajudarem al cos a eliminar toxines, regular el metabolisme, evitar l'acció negativa dels radicals lliures i millorar problemes digestius com l'acidesa d'estómac o les nàusees, a més d'estimular el sistema immunològic.

novetats

Productes ecològics especials per a esportistes

Barretes energètiques per prendre abans, durant i després de fer esport. De fruita seca i guaranà de la marca Bio Champion; d'espirulina recoberta de xocolata i d'ametlles i avellanes, totes dues de la marca On Energy, i el pack de barretes proteiques de cacau de Be Vegan.
Gels per prendre durant l'exercici de la marca On Energy. El gel Last 20 amb maca és ideal per als últims esforços d'una cursa i el d'atzavara és perfecte per millorar el rendiment.
Els complements On Energy, Be Vegan i Corpore Diet preparen el cos per a l'esforç, l'ajuden a aguantar durant la carrera i faciliten la recuperació posterior.

Vins Raimat

Ampliem la gamma de vins ecològics amb el vi blanc Ventada i el negre Boira, tots dos dels cellers Raimat, elaborats seguint la seva filosofia sostenible, que procura sempre la conservació de la terra. El blanc és ideal per maridar amb peix i marisc, ja que els aporta frescor i notes d'herbes. El negre es pot servir amb carn crua i embotit.

Snacks de llegums i coquetes de fajol 100% Fiorentini

Gaudeix dels nous originals, saborosos i saludables snacks de blat de moro amb llegums, així com de les coquetes de fajol, recomanades per aportar energia a l'organisme.

Postres Happy Coco

Et presentem l'única gamma de postres elaborades a partir de llet de coco 100% i ferments vegetals. De sabor natural, mango o vainilla, tria el teu preferit; tots es caracteritzen per una aroma delicada i una textura molt cremosa. No contenen lactosa i són aptes per a vegans.

novetats marca VERITAS

Suc de poma 100%

Nou suc elaborat a partir de pomes golden i granny smith, conreades a la província de Lleida. De gust intens, aquest suc no procedeix de concentrat i no té ni aigua ni sucre afegit.

Pouch de pera

La forma més fàcil de consumir fruita cada dia és aquest pouch de pera 100%, sense sucres afegits. El berenar perfecte per als més petits, i per als que no ho són tant!

Maionesa squeeze

El nou format de la maionesa Veritas és còmode i antidegoteig. Gaudeix d'aquesta salsa de textura cremosa i sabor suau amb un toc de mostassa!

Beguda d'arròs integral

Lleugera, i de sabor dolç i refrescant és la nova beguda d'arròs integral marca Veritas. Especialment indicada per aportar energia i millorar les digestions.

Beguda de coco i xocolata Dr. Martins

Amb tots els beneficis del coco i del cacau et presentem aquesta pràctica beguda, ideal per emportar-se, de textura cremosa i sabor lleugerament dolç.

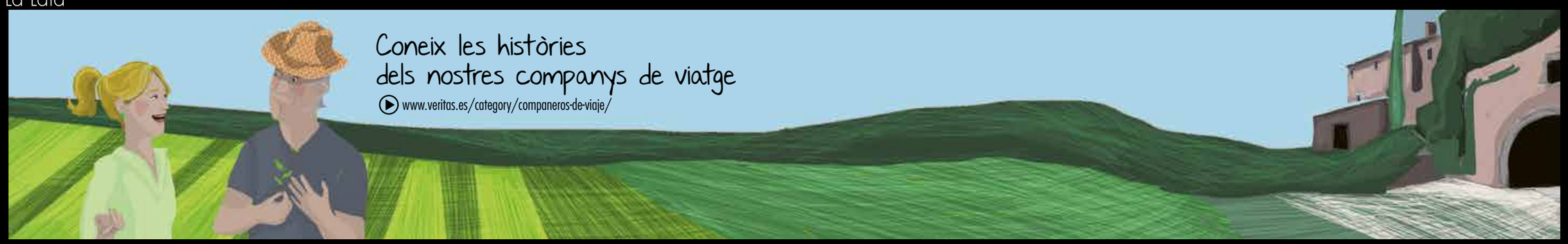
Beguda energètica de te matcha Teo

Incorporem al nostre assortiment la primera beguda energètica amb cafeïna natural i antioxidants presents en el matcha. Deixa't sorprendre pel seu poder refrescant i el gust de cítrics i mango.

Càpsules compostables Novell

Pren-te un cafè intens o descafeïnat de qualitat òptima -avalada pel recorregut de l'empresa Novell- i després llença la càpsula al contenidor de matèria orgànica. D'aquesta manera pots limitar la generació de residus.

La Laia



Glòria Vives Xiol

els consells d'en Xevi

Xevi Verdaguer
Perquè... ets responsable de la teva salut.
psiconeuroimmunòleg # www.xeviverdaguer.com

Un problema gros

La digestió finalitza al còlon, però no sempre acaba bé i pot provocar un augment del pes corporal. De fet, està comprovat que les persones amb sobrepès tenen un problema al còlon que impedeix que la fibra faci la seva feina i, per tant, no aconsegueixen aprimar-se. La solució és incloure en la dieta els aliments adequats, que possibilitaran que tot funcioni com cal.

Tant en les persones primes com en les obeses la fibra alimentària no es digereix ni s'absorbeix a l'intestí prim i quan arriba al còlon els bacteris la fermenten de dues maneres. D'una banda, es produeixen els gasos (H_2, CO_2), és a dir, les ventositats; i de l'altra, uns àcids grassos de cadena curta (SFCA): acetat, butirat i propionat. Com més riquesa i variabilitat bacteriana tinguem al còlon, nivells més elevats d'aquests àcids produirem.

Després d'ingerir fibra alimentària, tant obesos com prims, fabriquem nivells similars de SCFA. Normalment, el 95% s'absorbeix ràpidament al còlon i només un 5% s'excreta per la femta. El percentatge absorbit es fa servir com a font d'energia i ens proporciona el 10% del combustible corporal.

Què passa quan hi ha sobrepès?

En una situació de sobrepès o obesitat hi ha greus dificultats per absorbir els àcids grassos de cadena curta (SCFA) al còlon, la qual cosa sol causar falta d'energia i cansament. Si se n'assimila menys proporció se n'excreta més quantitat de la que seria recomanable a través de la femta i, per tant, no s'extreuen eficaçment els nutrients dels aliments. Això desencadena una baixa producció d'energia i una acumulació d'àcids grassos lliures en les cèl·lules de greix, cosa que hipertrofia els adipòcits. Amb freqüència, els obesos consumeixen aliments estimulants o ensucrats per obtenir energia de manera fàcil i ràpida, la qual cosa els manté en un cercle viciós que els dificulta aprimar-se.

Estratègies per prevenir l'obesitat

Així doncs, l'objectiu és assimilar millor els àcids grassos de cadena curta (acetat, butirat i propionat) per produir més energia i prevenir l'excés de pes. Les estratègies per millorar aquesta absorció en les cèl·lules del còlon (colonocits) es basen en l'estimulació del transportador de monocarboxilats 1 (MCT-1), l'encarregat de rebre i aprofitar els SCFA. Aconseguirem estimular aquest transportador consumint determinats aliments i evitant els greixos:

- **Pren fruites i verdures riques en pectina.** Les verdures dolces (pastanaga, moniato, carabassa i remolatxa) i les fruites (poma, pera, plàtan, llimona, taronja, mandarina, nabius, grosella, raïm i codony) contenen gran quantitat de pectina. No obstant això, per obtenir-ne hem d'escalfar-les, ja que quan les cuinem, la fibra que contenen canvia d'estructura i es fa més fermentable.
- **Tria aliments amb inulina o midó.** Produirem butirat al còlon consumint aliments rics en inulina (bardana, nyàmera, xicoira, yacón, porro, ceba, all, carxofa, espàrrecs, plàtan i sègol) o en midó resistent tipus 2 i 3. Aquest midó el trobem en certs aliments cuits i refredats a la nevera a 4-5 °C, com el plàtan verd, la patata, el moniato i els llegums.
- **Redueix els greixos de la dieta.** Els àcids biliars que fabriquem en seguir una dieta rica en greixos inhibeixen el receptor del transportador de monocarboxilats 1 (MCT-1), cosa que fa que no s'absorbeixin bé els SCFA malgrat menjar fibra i midó resistent.

Més informació. **xeviverdaguer.com**

Mireia Anglada
Cuinera professional # mireiaanglada.com

Lli, el rei dels omega-3

Consumit per l'home des de fa milers d'anys, el lli és la font vegetal més rica en àcids grassos omega-3 i té una infinitat d'aplicacions a la cuina. Gràcies al seu característic gust d'avellanes torrades combina molt bé amb xocolata, arròs, fruita, verdura, etc.

Els àcids grassos omega-3 són greixos essencials per al nostre organisme, és a dir que no els podem sintetitzar i els obtenim a partir de l'alimentació. El lli és una de les poques fonts d'aquest preuat nutrient i l'opció perfecta per poder complir amb els seus requeriments diaris. No obstant això, els seus omega-3 tendeixen a oxidar-se amb un excés de temperatura, per la qual cosa hem d'anar amb compte a l'hora de cuinar-lo si volem aprofitar-ne al màxim les propietats. Al mercat podem trobar llavors de lli, oli de lli i farina de lli (llavors triturades). Pot ser marró o daurat i tots dos tenen les mateixes característiques, l'única diferència és que el primer té el doble de fibra que el segon.

• **Llavors.** Cal posar-les a remullar en aigua o beguda vegetal i esperar que desprenguin el mucílag. Una vegada hidratades ja es poden consumir directament o afegir-les en receptes creatives per aprofitar les virtuts de la seva gelatina natural.

- *Pren-les mòltes.* Les llavors senceres són poc digestives i no ens permeten absorbir els omega-3 de manera ràpida. A més, recorda que els seus omega-3 s'absorbeixen més lentament que el d'origen animal, per la qual cosa és millor moldre les llavors. Si les mols a casa tingues en compte que amb la calor de la fricció de la trituració es poden oxidar, ja que són molt inestables a la calor. Per això, és aconsellable moldre'n poca quantitat i guardar-la al congelador en un recipient opac, del qual pots prendre'n directament la quantitat que necessitis cada dia; el lli té tant greix que no s'acaba de congelar.
- *Guarda-les a la nevera.* Pots trobar-les combinades amb altres llavors (de sèsam, de carabassa, de gira-sol, de xia) en bosses hermètiques i opaques. És molt important que una vegada obert l'envàs el guardis al frigorífic ben tancat per evitar que s'oxidin.

• **Farina.** Té infinitat d'aplicacions culinàries, tot i que no es pot exposar a temperatures extremes per no fer malbé els omega-3. La podem utilitzar per donar textura a un crep, arrebossar bombons de formatge o de plàtan, enriquir iogurts... Una vegada oberta cal guardar-la al frigorífic en un recipient hermètic.

- *Ou vegà.* Substitueix l'ou perfectament. Només cal barrejar dues cullerades de farina de lli amb dues d'aigua i deixar que el mucílag s'hidrati per aconseguir l'elasticitat típica de la clara d'ou i les seves mateixes propietats espessidores. No obstant això, recorda que no s'ha d'escalfar en excés.
- *Risotto saludable.* Pots elaborar un deliciós risotto sense greixos afegint a l'arròs cuit un puré de carabassa o d'altres verdures i farina de lli incorporada una vegada acabada la cocció. El lli proporciona una textura gelatinosa i permet acabar d'emulsionar bé el midó del cereal amb el puré.

• **Oli.** Cal triar-lo sempre fresc i de bona qualitat, ja que és molt inestable i s'oxida amb molta rapidesa després de ser processat. Té un agradable gust de nous, que es va tornant amarg a mesura que s'oxida: com més amarg sigui, més oxidat està i no s'ha de consumir. Una vegada obert s'ha de guardar a la nevera i s'ha de consumir durant el mes següent, al final del qual s'ha de llençar.

- *L'amaniment més saborós.* És ideal per condimentar amanides, emulsionar salses fredes o potenciar sabors d'una recepta de peix o carn (combinat amb oli d'oliva per variar-ne el gust final), però no s'ha de fer servir mai per cuinar.

1. Llavors de lli daurat. Ecobasics
2. Llavors de lli marró. Ecobasics
3. Oli de lli. Natursoy

Recull de vídeos de Tècniques de Cuina a
www.veritas.es/ca/category/video-receptes/tecniques-de-cuina

terra. veritas

AQUEST MES ET RECOMANEM...

SOPARS SEN AMB NÚRIA ROURA

Núria Roura com a anfitriona, un convidat diferent cada mes, només 20 comensals, un menú equilibrat i deliciós de la mà de la xef **Clara Balmana** (Bonaprofit).

Així són els **Sopars SEN:** una oportunitat per compartir una xerrada agradable i transformadora en un format únic i íntim. Descobreix-ne les properes edicions a la nostra web. **www.terraveritas.es**

IOGA & ECOBRUNCH

Cada primer dissabte de mes celebrem el Ioga & EcoBrunch, en què després d'una classe de ioga dinàmic gaudim d'un brunch boníssim preparat per un/a xef que va canviant a cada ocasió.

Et convidem a viure aquesta experiència, que és, a més, una oportunitat per descobrir **l'Strala loga**, que aposta per un ioga lliure, sense regles ni nivells, fluid i divertit.

terra. veritas

APUNTA'T A LA NOSTRA WEB
WWW.TERRAVERITAS.ES
C/ Diputació, 230-247. Barcelona

ACTIVITATS DE MAIG

Dimarts 2
LES EMOCIONS SEUEN A TAULA. Lara Lombarte + Yolanda Fleta
de 18.30-20.00 h 20€

Dijous 4
RECEPTES DAURADES: COM INTRODUIR LA CÚRCUMA A LA TEVA CUINA
Anjalina Chugani
de 18.30-20.30 h 25€

Divendres 5
MEDITACIÓ EN CERCLE DE DONES
Pilar Benítez
de 18.30-19.30 h 5€

Dissabte 6
YOGA & ECOBRUNCH AMB CHLOÉ SUCRE (BEING BIOTIFUL)
Strala BCN
d' 11.30-13.30 h 25€

Dimarts 9
SOPAR SEN amb Nuria Roura i Rosa López Monis
de 20.00-23.30 h 65€

Dijous 11
"ESSENZIA SPIRIT PLAY": CONVERTEIX-TE EN UN CREADOR DE SUCS VERDS
Marta Vergés
de 18.30-20.30 h 25€

Divendres 12
PA, QUICHES O PASTISSOS SENSE CEREALS? SÍ, ES POSSIBLE!
Adriana Ortemberg
de 17.30-19.30 h 25€

Dimarts 16
BEFORE WORK: YOGA, HEALTHY BREAKFAST & WORKSHOP We Chill Out
de 07.30-09.00 h 29€

Dijous 18
COM HEM DE MENJAR PER FER ESPORT
Xevi Verdaguer (Ets el que menges)
de 18.30-20.30 h 22€

Divendres 19
QUINZENA MACROBIÒTICA
ELS SUPERFOODS DEL MAR. DESCOBREIX COM INCLOIRE LES ALGUES EN LES TEVES RECEPTES DE MÀ DE PORTO MUIÑOS
de 17.00-19.00 h 10€

Dimarts 23:
SOPAR SEN amb Nuria Roura i Xevi Verdaguer
de 20.00-23.30 h 65€

Dimecres 24
QUINZENA MACROBIÒTICA
YIN YANG: COM TROBAR L'EQUILIBRI EN ELS TEUS ÀPATS
Mai Vives (Natursoy)
de 19.30-21.00h 10€

Dijous 25
QUINZENA MACROBIÒTICA
INCLOU EN LA TEVA ALIMENTACIÓ 10 GRUPS D'ALIMENTS QUE CANVIARAN LA TEVA VIDA PER SEMPRE. Patricia Restrepo (Finestra Sul Cielo)
de 18.30-20.00 h 10€

Divendres 26
ORGÀNIC PRO
Conferències, workshops, bunch i música en directe a Terra Veritas
Consulta tota la programació i informació detallada a www.festivalorganic.es

Dimarts 30
SPORT & COOK: RECEPTES FÀCILS I NUTRITIVES PER RENDIR AL MÀXIM
Astrid Barqué (Le Creuset)
de 18.30-20.30 h 10€

Dimecres 31
QUINZENA MACROBIÒTICA
SOPARS QUILIBRADES EN 15 MINUTS. Mireia Anglada (El Granero)
de 19.30-21.00h 10€

Dijous 1 de juny
QUINZENA MACROBIÒTICA
'VIU MACRO': CLAUS PER A ORGANITZAR MENÚS COMPLETS I EQUILIBRATS . Alf Mota (Finestra Sul Cielo)
de 18.30-20.00 h 10€

CURS "8 SETMANES PER SENTIR-TE RADIANT"
amb Pilar Benítez
Dilluns de 19 a 21h.
Preu: 390€
Inici: 29 de maig.
Més informació a www.sienteteradiante.com

CURS D'INICIACIÓ AL IOGA (5 SESSIONS)
Elena Sepúlveda (Centre FAC)
Preu total de les 5 sessions: 65€
Dilluns de 17 a 18.15 h
Iinici: 8 de maig

En tots els tallers de cuina es tasten els plats que es preparen

Ja pots consultar la programació a través de la pàgina web **www.terraveritas.es** i reservar plaça a la sessió que triïs!

Xerrada/Conferència · Curs/Seminari · Esdeveniment especial · Taller de benestar · Taller de cuina

En totes les activitats, lliurem un val de 10€ per utilitzar en les nostres tendes

Fruita seca: exquisida, nutritiva i sense gluten

La celiaquia està cada vegada més normalitzada, però una cosa tan aparentment senzilla com disposar d'alternatives sense gluten per seguir una alimentació equilibrada pot resultar complicat. Avui et proposem un aliment nutritiu i deliciós que no pot faltar en la teva dieta: la fruita seca!

Des del punt de vista dietètic, és un aliment d'allò més recomanable, principalment pel tipus de greix que aporta. Té àcids grassos mono i poliinsaturats, funcionals i estructurals per a l'organisme, ja que passen a formar part de la massa cerebral i el teixit nerviós. A més, són greixos cardiosaludables perquè tenen un efecte anticoagulant i disminueixen el colesterol dolent (LDL) alhora que augmenten el bo (HDL).

Igualment, la fruita seca és molt interessant per obtenir proteïna vegetal completa. Igual que els cereals, n'hi ha que són deficients en lisina (un aminoàcid que sí que tenen els llegums), mentre que d'altres contenen altres aminoàcids que els falten a les lleguminoses. Per aquest motiu tots dos aliments es complementen a la perfecció. Pots aconseguir la combinació ideal amb plats com una amanida de llenties amb nous, hummus de cigrons amb avellanes o crema d'ametlles amb beguda de soja.

Farina d'altre sac

Una altra opció és utilitzar-la en forma de farina, com a base per elaborar la teva pròpia rebosteria apta per a celíacs. La farina d'ametlles té un gust bastant neutre i és excel·lent per fer magdalenes i pastissos: les galetes et quedaran cruixents i daurades. També pots provar de barrejar farina de castanyes amb farina de blat de moro o d'arròs: li donarà una textura especial als pans i panets.

1. Farina d'ametlla. Ecoato
2. Crema d'ametlles. Amandin

Amb segell i amb clofolla

Tota la fruita seca és lliure de gluten? La resposta és no, ja que alguna fruita seca envasada pot portar un recobriment que tingui gluten, o també hi ha la possibilitat que hagi estat processada en una planta juntament amb productes "contaminats" amb gluten. Per no córrer riscos, busca sempre el segell que certifica que no en conté o, millor encara, compra-la al natural i amb clofolla.

No comptis les calories, tria-les de qualitat!

Amb l'arribada del bon temps comencem a fixar-nos més en la bàscula i decidim posar-nos a dieta. Però en lloc de preocupar-nos per quantes calories cal menjar, no creus que seria millor preguntar-nos pel tipus de nutrients que necessita el nostre organisme per aprimar-se de manera natural i saludable?

És cert que si endolcim el cafè amb un edulcorant artificial o bevem un refresc light prenem una cosa dolça i ens estalviem unes quantes calories. Però tingues en compte que l'ús continuat d'aquests productes afecta el microbioma intestinal i arriba a alterar les vies metabòliques fins al punt de provocar un possible augment de pes, tot el contrari del que volíem! Resulta paradoxal, però de vegades l'organisme respon d'aquesta manera davant els aliments que no reconeix.

Aquest és només un exemple que demostra que ni totes les calories són iguals ni cada persona les metabolitza de la mateixa manera. En el llibre "De las calorías a las moléculas", el Dr. Luigi Rossi afirma que pensar a perdre pes seguint únicament una alimentació baixa en calories és un error científic i afegeix que no és el control calòric el que ens fa aprimar-nos i mantenir el pes ideal, sinó la qualitat i la combinació molecular de cada aliment. I per aconseguir-ho cal triar bé!

Aliments amb fibra i sense processar

La fibra proporciona sensació de sacietat i a més ens ajuda a equilibrar els nivells de glucosa en sang durant més temps. Com podem obtenir-ne més quantitat? Ho aconseguirem augmentant les racions de fruita i hortalisses, cereals integrals i llegums i, per descomptat, triant bé. Però una bona elecció comença molt abans d'asseure's a la taula: evita comprar aliments molt processats i opta per aliments ecològics, que tenen un contingut en nutrients essencials molt elevat.

1. Llegums cuits. Cal Valls

Compara i tria

Un exemple fàcil: 50 g de sucre refinat contenen 200 kcal, la mateixa quantitat que una ració de cigrons de 70 g. La diferència és que el sucre refinat no aporta cap nutrient interessant i a més eleva la glucosa en sang. Mentre que els cigrons ens aporten fibra, proteïnes i vitamines del grup B. Així, els cigrons són perfectes per a una dieta equilibrada i el sucre no.

Aliment (1 ració)	Quantitat	Energia*	Aporta...
Croissant de pastisseria industrial	80 g	320 kcal	Carbohidrats simples, sucres refinats, greix saturat
Nous (10 unitats)	40 g		Àcids grassos monoinsaturats, vitamines B3 i E, fibra
Xocolatina	50 g	220 kcal	Sucres ràpids, greix saturat
Plàtan	80 g		Potassi, magnesi, fibra

* Kilocalories estimades. Font: bedca.net

Mireia Marín Antón
Dietista i experta en Nutrició

Més informació

https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24412651

¡Hola, sol!

En qué se diferencian los filtros naturales de los químicos, cuál es el factor de protección más adecuado para cada parte del cuerpo, cómo actúan los rayos solares… Es hora de aclarar dudas para evitar quemaduras y otros daños y quedarnos únicamente con los beneficios del astro rey.

La inminente llegada del verano deja atrás los inciertos días primaverales y el sol nos llega y atrae con fuerza. Tomarlo es bueno, ya que ayuda a fijar el calcio en los huesos, mejora el humor y un bronceado ligero nos da un aspecto saludable. Sin embargo, también puede provocar quemaduras, a la vez que deteriora el colágeno y la elastina ocasionando manchas y arrugas. Como en todo, el equilibrio es la clave y a la pregunta de si hay que exponerse al sol, la respuesta es sí, pero con sentido común y protegiéndonos adecuadamente, teniendo en cuenta que sus rayos son capaces de atravesar nubes, cristales y sombrillas.

La piel no olvida

Es fundamental usar un factor de protección muy alto (50+) en el rostro, las manos y el escote, ya que son las zonas más expuestas y en las que antes se manifiestan los signos del fotoenvejecimiento. Otras partes que precisan protección extra son las orejas y el empeine: casi nunca les da el sol y además son bastante delicadas porque su piel es muy fina. En el resto del cuerpo se puede usar un índice más bajo, pero nunca debemos dejar de aplicarlo porque la piel tiene "memoria" y la radiación es acumulativa: incluso aunque no nos quememos, el tiempo que nos exponemos sin protección queda registrado y la dermis lo recuerda siempre.

La mejor elección son los protectores ecológicos, que están libres de parabenos, fragancias artificiales, ftalatos, derivados del petróleo y metales pesados. Gracias a su formulación a base de activos vegetales, proporcionan resultados inmediatos a las necesidades cutáneas: no solo protegen, sino que también evitan la deshidratación, la pérdida de elasticidad y el exceso de producción de melanina, el factor responsable de la pigmentación irregular.

• **Activos nutritivos e hidratantes.** La manteca de karité, el aloe vera y los aceites de sésamo y aguacate evitan el envejecimiento prematuro y reparan la piel, ayudándola a recuperar su luminosidad y manteniéndola suave y elástica.

• **Ingredientes antioxidantes.** El aceite de borraja, el de argán, el extracto de té verde y la vitamina E preservan de las agresiones externas y bloquean los radicales libres, además de suavizar y aportar firmeza.

Sólo filtros naturales

Mucho se ha hablado de la conveniencia de elegir fotoprotectores con filtros naturales y evitar los químicos. Una recomendación que la cosmética ecológica ha defendido desde el primer día escogiendo siempre los primeros, que pueden ser minerales o vegetales y actúan como una pantalla generando un escudo muy eficaz.

Los filtros minerales se elaboran con sustancias de origen natural, como el dióxido de titanio o el óxido de zinc, que reflejan y dispersan la luz solar impidiendo su absorción, lo que evita el enrojecimiento. Al no penetrar en la dermis son absolutamente inocuas y no suelen producir alergias. Por su parte, los vegetales se formulan a base de aceites vegetales con efecto antioxidante que hidratan y regeneran a nivel celular. Tanto los unos como los otros empiezan a actuar en el mismo momento en que se aplican.

En cambio, los filtros químicos, usados habitualmente en cosmética no ecológica, absorben las radiaciones solares mediante reacciones fotoquímicas (de ahí que necesiten una media hora para comenzar a actuar) y se degradan durante la exposición. Se obtienen sintéticamente y pueden causar reacciones cutáneas porque atraviesan la piel. Y además, contaminan el medio ambiente.

Y tras la exposición…

Hay que hidratar el cuerpo en profundidad. El aloe vera y el aceite de rosa mosqueta poseen un alto poder de regeneración, combaten el eritema y disminuyen la sensación de picor. Igualmente, el aceite de oliva tiene un alto poder emoliente y debido a su riqueza en ácido linoleico reduce la inflamación.

1. Loción after sun con aloe vera. Aloe Pura
2. Aceite corporal rosa mosqueta. Mon Deconatur
3. Spray solar cara y cuerpo. SPF
4. After sun. Alga Maris
5. Crema solar infantil. Jason
6. Crema solar SPF 50 bebés. Acorelle
7. Crema facial FP50. Alga Maris

Nuria Fontova
Periodista especializada en belleza y salud

Superalimentos:
nuevos aliados para tu alimentación

6 Beneficios de la alcachofera

La alcachofera (Cynaracardunculus) es una planta mediterránea, originaria del norte de África y conocida como uno de los cultivos más antiguos de la humanidad. Es muy apreciada gastronómicamente por su delicado sabor. Se acostumbra a consumir la flor, aunque es en las hojas donde se concentran las sustancias que la hacen tan beneficiosa.

Beneficios de la alcachofera

• **Ayuda a estimular la función hepática.** La alcachofera ha sido utilizada como tónico hepático durante siglos debido a su contenido en cinarina, la sustancia responsable de darle su sabor amargo. Esta sustancia estimula la secreción de bilis por parte de la vesícula, lo que mejora la digestión de las grasas y la eliminación de toxinas. Otra valiosa sustancia que encontramos en la alcachofera es la silimarina. El hígado es uno de los órganos del cuerpo que más tarda en regenerarse y esta sustancia contribuye a incrementar la producción de nuevas células sanas y reparar las ya dañadas.

• **Contribuye a evitar la retención de líquidos.** La cinarina estimula al riñón y actúa como un potente reductor del exceso de líquidos. Es importante tener en cuenta que se recomienda siempre no excederse en su consumo para evitar una excesiva eliminación de potasio o una descompensación tensional.

• **Estimula la digestión al incrementar la producción de jugos gástricos.** Además, la fibra que contiene nos ayuda a regular el tránsito intestinal, disminuyendo la sensación de hinchazón, distensión abdominal, gases y otras molestias intestinales en general.

• **Buen coadyuvante en dietas de control de peso.** La fibra que contiene se hincha en el estómago al entrar en contacto con el agua, provocando sensación de saciedad y ayudando a controlar el apetito.

• **Ayuda a regular los niveles de azúcar en la sangre** por su contenido de inulina, un polisacárido que regula la absorción de los carbohidratos durante su digestión, contribuyendo a reducir el índice glucémico de los alimentos.

• **Destaca por su contenido en antioxidantes.** La alcachofera es uno de los vegetales con más contenido en antioxidantes que se conocen. Los antioxidantes son sustancias que nos ayudan a luchar contra los radicales libres y a combatir el proceso de envejecimiento prematuro. En su composición encontramos significativas cantidades de vitamina C, uno de los antioxidantes más poderosos que existen.

60 AÑOS DEDICADOS A LA VIDA

Lima tiene 60 años y jamás se ha sentido mas en forma. Nos sentimos felices y orgullosos que cada vez haya mas gente **que comparta nuestras convicciones por una alimentación ecológica y en harmonía con todas la 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 azucares añadidos y mucho más … **¡Sin olvidar el sabor!**

PARA NOSOTROS ES "LA VIDA Y MÁS"

bio vegan

lima
LA VIDA Y MÁS

www.limafood.com

Petjada positiva i ecoinnovació

Dia a dia seguim avançant en els nostres objectius de sostenibilitat: volem ser una empresa de petjada positiva i per aconseguir-ho hem vinculat el nostre creixement al benestar de les persones i el planeta. Estem en el bon camí i, juntament amb els nostres col·laboradors i proveïdors, continuem el viatge.

El món està canviant i la manera de fer negocis, també. Els reptes ambientals i socials als quals ens enfrontem provoquen que sigui imprescindible prendre en consideració la sostenibilitat en el teixit empresarial. El *business as usual* deixa de ser una opció segura i cal que les organitzacions siguin receptives a la innovació en tots els camps, entre d'altres, el del medi ambient. S'imposa l'ecoinnovació, una aproximació que pretén donar resposta als reptes ambientals i aprofitar les oportunitats de negoci, a partir de la incorporació de canvis en l'empresa i el seu ecosistema.

A Veritas estem creixent i el nostre creixement ha d'estar vinculat directament al benestar del nostre planeta, al de les persones que produeixen els aliments que comercialitzem i al de les persones que en gaudeixen. Per aconseguir-ho, hem determinat un pla de ruta d'optimització de productes, processos i sistemes que implementarem i monitoritzarem durant els propers tres anys. L'àmbit d'actuació abasta tres segments: organització, cadena de subministrament i producte, i tan important és la comunicació d'aquest camí com el valor que generem. El nostre paper és el d'optimitzar, inspirar i motivar els nostres col·laboradors i proveïdors per continuar junts aquest viatge.

Actualment estem treballant en la definició dels objectius de sostenibilitat per a l'any 2020: un pas cap endavant en el nostre compromís i ambició per convertir-nos en una empresa de petjada positiva.

Seguim treballant!

Veritas amb l'ocupació jove

A Veritas contribuïm a la integració laboral dels joves amb dificultats d'ocupabilitat. Ens hem sumat al programa d'integració laboral de joves que no estudien ni treballen que gestiona el Govern d'Espanya en col·laboració amb la Cambra de Comerç. Per això, els oferim una formació per desenvolupar una professió de futur.

El mes de desembre de 2016 set nois i noies d'entre 19 i 26 anys es van incorporar a l'equip de carnissers de Veritas, com a ajudants i amb contractes indefinits.

Actualment, sis d'ells segueixen formant part del nostre equip de carnisseria i tant els seus tutors com els nostres clients estan satisfets amb el seu desenvolupament professional i especialment amb la seva implicació personal.

La formació, per la qual continuarem apostant, es va dur a terme amb la implicació dels nostres professionals interns, que van actuar com a professors en la part pràctica.

fondo documental

Insecticidas en la dieta

Los piretroides son un grupo de pesticidas artificiales desarrollados para controlar las plagas de insectos. Su uso es muy habitual y, según un estudio realizado por diferentes universidades, la dieta es una importante vía de entrada al cuerpo.

Hoy hablaremos de un estudio (realizado por científicos de la Universidad de Emory, la Universidad de California y los Centers for Disease Control and Prevention de Atlanta) que afirma que la dieta es una importante vía de entrada al cuerpo de pesticidas piretroides. Dicho estudio parte del hecho de que el 3-Phenoxybenzoic acid (3PBA), un metabolito de los insecticidas piretroides, había sido detectado en un 75% de las muestras de orina analizadas para detectar pesticidas en la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición de los Estados Unidos (U.S. National Health and Nutrition Examination Survey -NHANES- 1999-2002). Esta encuesta también incluye datos de dieta en 24 h e información acerca del uso doméstico de pesticidas, actividades, ocupación, demografía y otros factores de exposición. El 3PBA es un indicador de la exposición a piretroides de uso muy común como permethrin, cypermethrin, cyhalothrin, deltamethrin, o fenvalerate.

El objetivo principal del estudio, a la luz de datos como los citados, fue explorar la importancia relativa de la dieta frente a otros factores no dietéticos en la explicación de la variabilidad en los niveles urinarios de 3PBA. Los científicos dividieron a las personas estudiadas en los siguientes grupos de edad: niños (de 6 a 10 años), adolescentes (de 11 a 18) y adultos (más de 19 años). Y restringieron el análisis a las personas que en la mañana en que se tomaron las muestras sujetos habían ayunado al menos 8 horas antes.

Aplicando una serie de métodos de análisis de los datos, el resultado fue que el uso de pesticidas en el hogar no fue asociado con la presencia de 3PBA en orina en ningún grupo de edad. En cambio, la dieta fue un factor significativo para los tres grupos, y ciertos alimentos parecían contribuir más que otros.

Bibliografía

- Environ Health Perspect. 2008 Aug;116(8):1015-22. doi: 10.1289/ehp.11082.
- Diet and nondiet predictors of urinary 3-phenoxybenzoic acid in NHANES 1999-2002
- Riederer AM1, Bartell SM, Barr DB, Ryan PB.

ACCESIBLE EN:
http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18709153

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

la cara ens parla

"Tregui la llengua, si us plau"

La llengua reflecteix el nostre estat de salut i observar-la és fonamental en tota avaluació mèdica. És molt sensible i qualsevol alteració de l'organisme repercuteix en el seu aspecte ràpidament, ja que tots els òrgans manifesten a través d'aquesta la seva condició. Per aquest motiu és un mètode mil·lenari de diagnòstic estretament lligat a la medicina oriental.

La medicina tradicional xinesa veu en la llengua l'estat dels òrgans interns, no solament observant el seu aspecte, sinó "escoltant-la". Una manera de diagnosticar que em va captivar fa molts anys quan un metge va detectar un problema de cor d'un familiar només escoltant com parlava. Més tard, llegint sobre el tema, vaig entendre que la destresa de la llengua està directament relacionada amb l'estat d'aquest òrgan: un cor fort es revela en la bona articulació de les paraules, mentre que una mala dicció sol indicar algun tipus de problema cardiovascular, com un buf, una arrítmia, una angina de pit o una mala irrigació cardíaca. Quant al quequeig sobtat, també és indici de feblesa coronària causada per un consum excessiu de líquid.

Una llengua normal cap bé entre les dents, té un to rosat sense marques, no tremola ni se sacseja quan la traiem, té una humitat relativa i una capa blanquinosa (anomenada saburra) lleugerament perceptible, neta i brillant. Quan els experts l'examinen es fixen en la forma, grandària, tensió, marques, coloració, humitat, sequedat i saburra.

• **Gruixuda i pàl·lida.** Quan és gruixuda, pàl·lida i amb marques dentals als costats significa que hi ha falta d'energia i retenció de flegma (humitat, líquids). Això és a causa d'un tipus d'alimentació que refresca i no escalfa, amb un excés de begudes fredes, amanides, fruites tropicals o làctics tous.

• **Gran i fosca.** El vermell fosc, unit a una gran grandària, ens parla de calor patògena a l'interior, amb la qual cosa pot estar afectat o implicat el cor. La causa es troba en la ingesta d'aliments com carn vermella, volateria, embotit, fregits, all… Tots són de naturalesa calenta i agreugen els desequilibris per excés de temperatura.

• **Prima.** La primor pot ser una característica anatòmica de la persona o ens pot indicar una pèrdua de massa, líquids i fluids.

Alguna cosa es mou…

Si la llengua es mou com un fuet o es desvia amb tensió cap als costats, la medicina oriental ho relaciona amb l'existència de desequilibris en el funcionament del fetge, la vesícula biliar o el cor. En canvi, si es desplaça sense motiu indica nerviosisme, agitació, dificultats per dormir i tensió muscular. I les marques de dents se solen associar a situacions estressants o persones hiperactives i nervioses.

Codi de color

Una tonalitat apagada és signe de cansament, problemes crònics, fred, decadència o convalescència d'una llarga malaltia. Per la seva banda, el color vermell pujat de to és sinònim de calor i hiperactivitat.

• **Ennegrida.** Els colors foscos, sobretot el negre, indiquen un excés de toxines als ronyons i la persona ha de buscar assistència mèdica immediata.

• **Blavosa.** Indica fred intern o sang estancada que no circula.

• **Grisenca.** S'associa a l'existència d'una intoxicació i a un estat general delicat.

• **Groguenca.** Assenyala la presència excessiva de bilis en el torrent sanguini i pot ser que hi hagi un problema de fetge, vesícula biliar o melsa.

• **Taques blanques.** S'ha de vigilar la ingesta de carn i greix animal.

Esquerdes, llagues, sequedat…

Es pot donar el cas que la llengua estigui esquerdada de naixement, però en cas contrari les esquerdes es relacionen amb un consum de líquids corporals per una calor excessiva, un fort desgast per malaltia o una situació aguda i imprevista. En altres ocasions apareixen llagues ulceroses que indiquen alteracions de la melsa i l'estómac, produïdes pel consum excessiu d'aliments àcids, salsa de tomàquet, albergínies, pebrots o espècies.

La sequedat és un senyal de la temperatura corporal i reflecteix l'existència d'una malaltia tòxica. Així, quan la llengua està resseca deixa veure que hi ha un problema amb els líquids de l'organisme i amb les digestions, probablement a causa de la calor o a trastorns com la diarrea.

Què indica la capa blanquinosa?

La llengua hauria d'estar neta i tenir un to rosat vermellós, trets que mostren que la digestió i la circulació són bones alhora que revelen que la persona no està menjant en excés. Però el que veiem amb freqüència és que la llengua està coberta sencera o parcialment per una capa blanquinosa anomenada saburra, que apareix per dos motius. El primer és el consum excessiu de greixos, productes làctics i pastes fornejades, aliments que congestionen l'organisme. I en segon lloc hi ha l'excés de menjar: com més es menja més difícil és fer bé la digestió, els intestins no són capaços d'eliminar-ho tot i s'acumulen els residus, que el cos intenta eliminar per on li sigui possible, inclosa la llengua.

Una saburra blanquinosa unida a la sensació de boca pastosa és símptoma de digestió pesada, mentre que si és blanca i gruixuda, però hidratada, la causa pot ser el fred, un mal funcionament gàstric, la retenció d'aliments o el mal transport d'aquests a través dels intestins. La solució és activar el foc digestiu, amb cereals (com el mill o el fajol), verdures escaldades o al vapor en lloc de crues i condiments com la sal de sèsam. Per descomptat, s'ha d'evitar tot allò que refredi i alenteixi el metabolisme.

1. Mill. Veritas.
2. Fajol. Veritas.

Mai Vives
Consultora de nutrició i salut

con mucho gusto

Huevos al plato

FAST GOOD veritas

Recetas saludables, rápidas y de fácil preparación

Como indica su nombre, este plato se prepara en el mismo recipiente donde se servirá. Se trata de una versión ligera de la receta habitual, pero igualmente nutritiva debido a las proteínas de alta calidad del huevo. Los tomates y los champiñones son los responsables de equilibrar el resultado aportando vitaminas, minerales y fibra.

Ingredientes:

- 2 huevos
- 4 tomates cherry
- 2 champiñones
- 1 cucharada de granos de maíz cocido
- 3 cucharadas de salsa de tomate casera
- Orégano
- Ajo en polvo
- Sal
- Aceite de oliva virgen extra

Elaboración:

1. Precalienta el horno a 180 °C.
2. Lamina los champiñones y saltéalos con aceite, sal y una pizca de ajo en polvo. Cuando estén dorados, retíralos y resérvalos.
3. Corta los tomates cherry por la mitad y saltéalos.
4. Pon la salsa de tomate casera en una cazuelita de barro o en cualquier otro recipiente apto para horno, casca los huevos, añade los tomates cherry y los champiñones y condiméntalo con sal y orégano.
5. Hornéalo durante unos 10 minutos aproximadamente o hasta que la clara cuaje.

YouTube supermercadosveritas | Vídeoreceta youtu.be/ukVZGx0Wvs8

terra. veritas
C/ Diputació, 239, Barcelona

EQUILIBRIO EN LA COCINA
QUINCENA MACROBIÓTICA
Del 18 de mayo al 1 de junio de 2017

Sorteamos 50 lotes!

TALLERES DE COCINA

- Los superfoods del mar: descubre como puedes incluir las algas en tus recetas.
- Cenas equilibradas en 15 minutos.
- Vive macro: claves par organizar menús completos y equilibrados.

APÚNTATE A LOS TALLERES Y CONFERENCIAS
www.terraveritas.es

CONFERENCIAS

- Yin y yang: encuentra el equilibrio en tus comidas.
- Incluye en tu alimentación 10 grupos de alimentos que te cambiarán la vida para siempre.

Y ADEMÁS... LLÉVATE LA GUIA DE LA QUINCENA!

Con la colaboración de:

Pan de pita con garbanzos y aguacate

Conocido también como pan árabe, esta variedad de pan plano sin miga es muy versátil y admite muchas combinaciones. Hoy lo hemos rellenado con verduras y garbanzos, una legumbre con un elevado contenido en hierro y vitaminas que resulta muy adecuada para los deportistas porque les ayuda a contrarrestar el desgaste físico.

Ingredientes

- 2 panes de pita
- ¼ de bote de garbanzos cocidos
- 8 trozos de calabaza
- 7 arbolitos de coliflor
- ½ aguacate
- ½ cebolla roja
- ½ limón
- ½ cucharadita de cúrcuma
- ½ cucharadita de pimentón dulce
- 1 rama de romero fresco
- 1 diente de ajo
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Sal
- Pimienta

Elaboración:

1. Pica la cebolla finamente y resérvala.
2. Pon la coliflor y la calabaza al horno con el aceite, el diente de ajo chafado, la cúrcuma, el pimentón y el romero. Cuando falten un par de minutos para que las verduras estén hechas añade los garbanzos.
3. Pela el aguacate, quítale el hueso y chápalo con un poco de aceite de oliva y el zumo de medio limón.
4. Tuesta el pan de pita en la sartén 15 segundos por cada lado.
5. Abre el pan y rellénalo con el aguacate chafado, la coliflor, la calabaza y los garbanzos.

YouTube supermercadosveritas | Vídeoreceta youtu.be/Cw-j4Jk5jwM

Receta de **@albaniubocooks**

Pan de pita

NATURSOY

Trufas de avellana y cacao

Una deliciosa variación de las clásicas trufas preparada con almendras y avellanas, dos de los frutos secos más apreciados por su elevado nivel nutritivo, que combinan especialmente bien con el cacao, un potente antioxidante.

Ingredientes:

- 30 g de pasta de avellanas
- 30 g de almendra molida
- 8 g de lino triturado
- 4 g de cacao en polvo
- 40 gotas de estevia líquida o unas gotitas de agave al gusto
- Semillas de amapola

Elaboración:

1. Mezcla con las manos la pasta de avellanas, la almendra molida, el lino triturado y el cacao en polvo.
2. Endúlzalo con la estevia o el agave según prefieras.
3. Cuando todos los ingredientes estén perfectamente integrados, forma bolitas y rebózalas con semillas de amapola.

Receta de **Mireia Anglada**

Sirope de ágave

el Granero integral

REGALEM MILERS D'EUROS!

Del divendres 28 d'abril
al dijous 11 de maig (ambdós inclosos) et regalem
2 € per cada 20 € de compra!

www.veritas.es/tiendas/

ÀLABA • ANDORRA • BADALONA • BARCELONA • CASTELLDEFELS• GRANOLLERS • HOSPITALET DE LLOBREGAT • LLEIDA • MADRID • MATARÓ • MANRESA • SABADELL • SANT CUGAT • SITGES • TERRASSA • VIC • VILANOVA I LA GELTRÚ • BISCAIA • GIRONA • BLANES • EIVISSA • PALMA • REUS

www.veritas.es Tel. d'atenció al client: **902 66 77 89**