veritas

La huerta de Carme

Camarles, Tarragona

nº90

Y destacamos:

Dra. Raigón. Los secretos del maíz

Mai Vives. Los helados son para el verano

Adam Martín. Decálogo para triunfar en la cocina

SUPERMERCADOS veritas
ALIMENTOS DE VERDAD

15 AÑOS
LLEVANDO SALUD A TU CASA

Evidentemente, este papel es 100% ecológico y reciclado.
Número 90 • Julio/Agosto 2017 • www.veritas.es

RECICLADO Papel FSC FSC® C110825

editorial

carlota closas, ana patricia moreno
departamento de marketing

Terra Veritas

Esa sensación cuando cierras un proyecto que hace que lo de siempre sepa como nunca... Y es que este año, los niños y niñas más curiosos han encontrado en Terra Veritas su espacio para crecer, divertirse y compartir.

Sí, hemos preparado el primer casal de verano de Veritas, cargado de actividades para formar a los más pequeños desde el ámbito de la consciencia. Creemos que es fundamental que según vayan creciendo puedan brillar por sus cualidades y potencialidades. Para ello, contamos con el apoyo de profesionales apasionados por la divulgación de un estilo de vida consciente y respetuoso que han preparado actividades lúdicas y creativas.

Gracias a todos los que nos habéis inspirado y ayudado a construir un proyecto tan bonito y enriquecedor.

sumario

4 Niños
Adiós al acné juvenil (y adulto)

6 Pequeño Chef
Pudin de cacao con frutos rojos
@greenmamabcn

8 Comer para ser mejores
Decálogo para triunfar en la cocina
Adam Martín

11 The beauty kitchen
Aceite potenciador del bronceado
Mamita Botanical

12 Divulgación
Los secretos del maíz
Dra. Raigón

18 Diversidad
Los helados son para el verano
Mai Vives

20 Sin barreras
Cuerpo o mente: ¿quién puede más?
Emma Roca

22 Nuestra panadería
De centeno, por favor

24 Reportaje
La huerta de Carme
L'Horta de Carme. Camarles, Tarragona

30 Estilo de vida
Levántate y anda

32 Novedades
Viridis, Germinal, Grillon d'Or, Blanxart...

34 Los consejos de Andrea
Alerta: sube la tensión arterial
Andrea Zabala

36 Técnicas de cocina
Pescado azul: cocciones recomendadas
Mireia Anglada

40 A propósito de...
Hoy nos ocupamos de los hombres y de los niños
Mireia Marín

42 Bienestar
El milagro del áloe
Nuria Fontova

44 ecoVeritas
Empezamos a trabajar con Trinijove

45 Fondo documental
Por sus nutrientes los conoceréis
Carlos de Prada

46 La cara nos habla
¿Qué nos indica la punta de la nariz?
Mai Vives

48 Con mucho gusto
Ajorrosa, noodles pad thai...

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.

Adiós al acné juvenil (y adulto)

Uno de los muchos problemas de la juventud son esos molestos granitos que aparecen durante la adolescencia. Te explicamos cómo mejorar la dieta para eliminarlos o reducir su presencia.

Los granitos y puntos negros que aparecen en la piel a causa del acné son uno de los principales quebraderos de cabeza de los adolescentes y van más allá de un simple problema estético: su presencia está asociada con autoestima baja, autoimagen pobre, reclusión social e incluso depresión. Durante la adolescencia los cambios hormonales que tienen lugar hacen que las glándulas sebáceas produzcan más grasa y dicho exceso irrita los poros de la piel, que se dilatan y forman lo que los dermatólogos llaman comedones y que popularmente conocemos como puntos negros. Cuando se inflaman, aparecen granos de tamaños variables que pueden ser un desastre para la vida social y la autoestima del adolescente y que pueden prolongarse mucho más allá de la adolescencia. La pregunta siempre es la misma: ¿se pueden evitar? Además de ponerse en manos de un dermatólogo, si la afección es grave o muy molesta, la alimentación es una poderosa herramienta para tenerla bajo control o prevenirla.

¿Está relacionado con la dieta?

Se ha escrito mucho sobre el tema y la sabiduría popular siempre ha relacionado determinados alimentos con la aparición del acné. Pero, ¿hay algo de cierto en todo ello? Existe una evidencia científica bastante incontestable que indica que unos hábitos alimentarios adecuados pueden ayudar a prevenirlo o reducir su impacto. Hasta hace poco, este aspecto era pasado por alto por algunos especialistas, pero se ha visto de manera clara que ciertos alimentos pueden empeorar la situación.

Además, una buena alimentación contribuye a mejorar el estado general del organismo y la piel y es determinante para ayudar a mantener bajo control la tormenta hormonal de la adolescencia, que es, como hemos dicho, uno de los principales responsables del acné. Si los padres lo han sufrido hay alguna probabilidad de que sus hijos también lo padezcan, pero eso no significa que haya que bajar los brazos y rendirse, ya que la genética no siempre nos determina y el tener unos genes que predisponen no significa que esa herencia se vaya a manifestar. De nuevo, el entorno y principalmente lo que comemos pueden impedir o causar su expresión. Por tanto, vale la pena vigilar el régimen.

¿Qué alimentos hay que evitar o reducir?

Toma nota de los alimentos que pueden provocar la aparición de acné o empeorarlo.

• **Azúcares.** Ten cuidado con los alimentos con un índice y una carga glicémica elevados (aquellos que suben de forma rápida el azúcar en sangre), ya que según los estudios también actúan a nivel hormonal. Se trata de todos aquellos productos con azúcares libres o simples que se digieren con rapidez: cualquier tipo de azúcar de mesa, miel, azúcar de caña, pan blanco, cereales de desayuno con azúcar y/o refinados, arroz blanco y harinas y cereales refinados en general, zumos de frutas y, sobre todo, refrescos azucarados (bebidas que la directora general de la OMS, Margaret Chan, define con la gráfica expresión "caramelo líquido").

La dieta de los adolescentes occidentales es muy rica en productos con azúcares libres y ultraprocesados, lo que explica la mayor prevalencia de acné en comparación con adolescentes de otros lugares del mundo. Por desgracia, la globalización, que también conlleva una uniformización de los patrones alimentarios a nivel mundial, está acabando con estas diferencias.

• **Lácteos.** Hay que evitar tomar un exceso de lácteos (leche, queso, helados). Es sorprendente que un alimento a priori tan sano como la leche pueda ser responsable de la aparición de acné, pero las revisiones científicas que existen sobre el tema y los estudios prospectivos no dejan lugar a dudas. El problema no se encuentra en su grasa, sino en los precursores hormonales que contiene. Los estudios demuestran que existe una relación entre el consumo de leche, en especial la desnatada, y el acné. Esto es así porque la leche contiene precursores de la hormona testosterona, que provoca que las glándulas sebáceas produzcan más grasa (o sebo).

Si te preocupa prescindir de la leche a causa del aporte de calcio en la dieta de tus hijos, recuerda que hay otras excelentes fuentes de este mineral a tu disposición, desde semillas como el sésamo, hasta sardinas en lata, pasando por todo tipo de verduras, frutos secos, tofu o legumbres.

• **Fritos y grasas trans.** No está demostrado que los alimentos ricos en grasas tengan relación directa con el acné, pero sí sabemos que algunas de sus grasas son proinflamatorias (el exceso de omega-6, por ejemplo). Por ese motivo no está de más reducir o eliminar los procesados ricos en grasas trans y saturadas y evitar el abuso de fritos.

Comidas recomendadas

En cuanto a los alimentos que deben incluir nuestros menús están las legumbres, los cereales integrales, las frutas y, en general, todos aquellos que tienen el índice glicémico bajo porque evitan una respuesta de insulina exagerada.

• **Frutas y verduras.** Son fundamentales los alimentos ricos en antioxidantes (principalmente betacarotenos), como zanahoria, calabaza, melocotón, verduras de hoja verde y frutas y hortalizas en general. Los estudios sobre su relación con el acné no son concluyentes, pero incluirlos en la dieta siempre es una buena idea, porque protegen la dermis, mejoran la cicatrización y tienen propiedades antiinflamatorias. Además el betacaroteno es la provitamina A, que resulta esencial para la piel y el sistema inmune.

• **Mucha fibra.** Entre sus muchos beneficios, la fibra ralentiza la absorción de azúcares. De nuevo, hablamos de cereales integrales, legumbres, verduras y frutas, pero también de frutos secos y semillas. Es importante que la fibra esté presente en el alimento y no que sea añadida. Dicho de otro modo, que una cosa es un pan hecho con harina integral 100% (lo que sería propiamente integral) y otra muy distinta uno elaborado con harina blanca y salvado. No son lo mismo, aunque la legislación permita que ambos se puedan etiquetar como integrales.

• **Ácidos grasos omega-3.** Y, por supuesto, no pueden faltar los productos ricos en grasas monoinsaturadas (aceite de oliva, por ejemplo) y polinsaturadas, en especial los ácidos grasos omega-3 (pescado azul, frutos secos, chía, lino). El objetivo es lograr el equilibrio adecuado entre los omega-3 (que son antiinflamatorios) y los omega-6. V

1. Lentejas cocidas. Cal Valls
2. Nuez en grano. Eco Natura
3. Arroz largo integral. Ecobasics
4. Harina de trigo integral. El Granero

V ¿Es verdad que el chocolate provoca granos?

Sí y no. El problema no es el cacao o la manteca de cacao, sino los ingredientes que suelen acompañarlos, ya que la mayoría de chocolate industrial contiene leche y una cantidad importante de azúcar. Así, podemos decir que el chocolate no produce acné, pero debe ser negro (por lo tanto, sin leche), rico en cacao (al menos un 70%) y sin azúcar. O sea, no hace falta privarse de este maravilloso placer, pero hay que hilar fino con la calidad para poder degustarlo.

Más información

• Smith RN. 2007. The effect of a high-protein, low glycemic-load diet versus a conventional, high glycemic-load diet on biochemical parameters associated with acne vulgaris: A randomized, investigator-masked, controlled trial. J Am Acad Dermatol 57 (2): 247-56.

• Spencer EH, Ferdowsian HR, Barnard ND. 2009. Diet and acne: A review of the evidence. International Journal of Dermatology 48 (4): 339-47.

• Melnik BC. 2013. Acne and diet. Der Hautarzt; Zeitschrift Für Dermatologie, Venerologie, Und Verwandte Gebiete 64 (4): 252, 254.

pequeño chef

Pudin de cacao con frutos rojos

Una receta perfecta para preparar con niños, ya que pueden hacerla prácticamente solos. La clave está en las semillas de chía, que al estar en remojo absorben una gran cantidad de líquido y liberan el mucílago, una sustancia gelatinosa gracias a la que conseguimos una textura de pudin, sin necesidad de cocción ni de añadir harina ni huevos. El resultado es un postre delicioso con sabor a chocolate y de textura crujiente gracias a los frutos secos.

Ingredientes

- 4 cucharadas de semillas de chía
- 1 vaso de bebida de almendras
- Frutos secos al gusto (avellanas, nueces, almendras)
- Frutos rojos
- Cacao crudo en polvo
- Sirope de agave o miel

Elaboración:

1. Elige un recipiente ancho y alto y pide a tu hijo que vierta dentro la bebida de almendras con las semillas de chía y que lo mezcle bien. Después tiene que añadir el cacao y el sirope de agave y volver a remover.

2. Explícale que las semillas de chía deben dejarse en remojo durante 4 horas como mínimo (o toda la noche, si puede ser) para que se activen y absorban el líquido, consiguiendo así una textura tipo gelatina.

3. Para servirlo, el pequeño tiene que poner en el fondo de un bol una capa de pudin, decorar con frutos rojos y espolvorear con frutos secos que habrá desmenuzado previamente con las manos.

Adam Martín
Master en nutrición y salud
Director de barcelonahealthy.com
 # www.barcelonahealthy.com
Autor de 'Cocina flexi'

Decálogo para triunfar en la cocina

Cocinar es un hábito muy saludable, pero se suele practicar menos de lo que sería deseable. Una de las principales razones que nos alejan de los fogones es que perdemos mucho tiempo con ellos. Te damos unos cuantos consejos para incrementar tu eficiencia en el arte culinario.

Ya escribí hace algunos meses aquí mismo que para alimentarse de manera saludable es imprescindible meterse en la cocina. Explicaba también que la mayoría de estudios relacionan cocinar con comer de forma más sana y que en las familias en las que se guisa la prevalencia de obesidad es mucho menor. A ese respecto, uno de los consejos más útiles que he escuchado es que hay que reducir los productos comestibles de nuestra dieta (y el término 'productos comestibles' hace referencia a esos ultraprocesados que compramos empaquetados y que solo hay que abrir y comer o calentar unos segundos en el microondas) y que debemos comer comida de verdad. Si lo seguimos a rajatabla, eliminaremos de un plumazo de nuestra alimentación los azúcares libres, las grasas trans y el exceso de sal. Según la OMS, estos son los principales factores responsables de la epidemia de obesidad y de otras enfermedades no transmisibles que vivimos, y los tres son ingredientes omnipresentes en los ultraprocesados. Hay excepciones, claro está, y no todos los alimentos de verdad son maravillosos ni todos los productos empaquetados son un desastre, pero los datos epidemiológicos son tan deprimentes que lo importante es tratar primero lo que es urgente y luego ya nos pondremos a matizar.

Así que, si comer más alimentos de verdad o materia prima (hortalizas, legumbres, cereales integrales, pescado, carne, etc.) es una urgencia, entonces volver a cocinar o aprender a hacerlo también lo es. Sin embargo, para poder cocinar necesitamos tener dos cosas, aparte de la habilidad: la primera, saber cuáles son nuestras prioridades, y la segunda, tiempo. Vamos tan estresados que no tenemos un minuto para comprar los ingredientes ni para prepararlos. Y en este contexto, los fogones nos pueden estresar aún más, pero a la larga los beneficios sobre la salud son tan grandes que vale la pena pasarse un par de semanas agobiado entre pucheros.

Empecemos por reducir el estrés y veamos un decálogo de consejos que he ido recopilando a lo largo de los años y que a mí me han funcionado. Cuando no los sigo, mi vida es un poco más caótica y no es que sea un chef tres estrellas, pero cocinar cada día para tres niñas curte lo suyo.

1. Planifica con antelación

Conozco a personas que son capaces de organizar un evento multitudinario a las que no se escapa ningún detalle y que, sin embargo, cuando llegan a casa se pasan tres minutos delante de nevera intentando descubrir por qué dentro solo hay un yogur con la fecha de consumo preferente pasada desde hace semanas. La organización es fundamental: te ayuda a organizar los menús, la compra y la preparación, a ahorrar dinero y a ganar tiempo. También te permite improvisar, porque la mejor improvisación es la que se prepara. Así pues, diseña tus menús semanales en función del tiempo que tengas para cocinar cada día y anota lo que necesites en la lista de la compra para no ir a comprar a salto de mata.

2. Compra con cabeza

Ni mucho, ni poco. Uno de los hándicaps de comprar alimentos frescos y no ultraprocesados es que su vida útil suele ser corta. El primer paso es una buena compra, que es casi un arte: hay que comprar lo suficiente para que siempre

haya algo disponible, pero lo justo para que no tengas que tirar nada porque está en mal estado.

3. Ten siempre a mano los básicos

Las revistas de moda suelen hablar de esas prendas fundamentales que no pueden faltar en tu armario y que sirven casi para todo. En la cocina sucede lo mismo: asegúrate de que siempre tienes cebollas, tomates en conserva, caldo congelado, alguna legumbre en conserva y pasta o cereales. Todos son alimentos que se mantienen en perfecto estado durante bastante tiempo y te pueden sacar de más de un apuro.

4. Ante todo, busca la eficiencia

La eficiencia es la clave de todo el proceso. De hecho, todos los demás consejos restantes no son más que matizaciones y es que ser eficiente nos permite ganar un tiempo precioso. En concreto:

• **Haz dos cosas a la vez.** Todos los manuales y gurús de autoayuda te dirán que hay que vivir el momento y que para ello es indispensable hacer las cosas de una en una, pero si dicen eso es porque nunca han tenido invitados a cenar. Voy a compartir una gran verdad: contemplar cómo hierven los macarrones no hará que hiervan más rápido; de hecho, está comprobado científicamente que hierven mucho más despacio. Mientras se cuece algo que no exige tu atención prepara el siguiente paso de la receta, lava las verduras, córtalas… lo que toque.

• **Establece prioridades.** Empieza siempre por todas aquellas preparaciones que llevan más tiempo de cocción, aquello que tienes que dejar macerando un rato, lo que hay que remojar, etc. Por ejemplo, si tienes que escaldar unas acelgas y hervir arroz integral, empieza por el cereal, que necesita un ratito, y cuando esté casi a punto prepara la verdura.

• **Tenlo todo en orden.** Dispón todos los ingredientes de manera lógica para tenerlos a mano siempre que los necesites y evitar viajes innecesarios a la nevera o la alacena (en caso de que tengas la suerte y el espacio de disponer de una).

5. Cocina para otros días

Si haces un caldo para una receta, prepara más cantidad y congela la que no vayas usar. La próxima vez que lo necesites ya estará preparado y ganarás tiempo. Si preparas cereales integrales recuerda que se conservan bien hasta tres días en la nevera en un recipiente cerrado, así que puedes hacer un arroz con verduras el lunes y unos makis el miércoles o el jueves. Como seguro que seguirás el primer consejo de la lista, no te supondrá ningún problema.

6. Lava y ordena desde el minuto uno

No hay nada peor que enfrentarse a un fregadero hecho un asco a las diez de la noche; para evitarlo, imita a los chefs profesionales, que suelen dejar la cocina impecable mientras cocinan (aunque también es verdad que a ellos no les toca lavar los cacharros). Tengo que confesar que suelo fracasar estrepitosamente en este apartado, pero estoy trabajando en ello. Además, ir limpiando mientras cocinas es mucho más higiénico y elegante.

7. Organiza las herramientas de manera lógica

Todos solemos tener un cajón de sastre (o desastre) donde se acumulan todo tipo de utensilios de cocina: la deshuesadora, el sacacorchos, el abrelatas, el batidor de varillas, la espumadera… Se pierde mucho tiempo buscando el utensilio adecuado. Para evitarlo, ten todo a mano, ordenado y dispuesto de una manera coherente con tu manera de trabajar.

8. Mantén los utensilios en perfecto estado

Cuchillos afilados, ollas limpias, etc. No hay nada peor que ponerse a cocinar y descubrir que quedan restos de suciedad en una sartén, porque se va al garete la planificación establecida previamente.

9. No tengas miedo al fracaso

Se aprende más con una derrota que con cien victorias, tal como decía Sunzi en El arte de la guerra. El miedo a que la receta sea un desastre puede ser tan paralizante que nos impida cocinar y nos arrastre de nuevo al lado oscuro de la fuerza, que es donde se encuentran los productos ultraprocesados. El fracaso es la antesala del éxito y hay que abrazarlo, no evitarlo: lo que hoy te ha salido un churro, mañana será un manjar digno de los dioses.

10. Apúntate a cursos o talleres

Vale la pena, son una maravilla. Te explicarán todo lo que he esbozado en este artículo, mucho mejor y de manera práctica. Aprenderás a cortar una cebolla en dados en tiempo récord y, además, sin cortarte los dedos. Igualmente, te explicarán cómo organizar la compra, cómo cocinar de manera eficiente, cómo ahorrar... No hay mejor regalo para uno mismo y su familia. En Terra Veritas ofrecen talleres de todo tipo de cocina con algunos de los mejores profesionales del sector. ¡Aprovéchalos!

the beauty kitchen

Aceite potenciador del bronceado

Este aceite ayuda a potenciar el bronceado gracias a su contenido en carotenos, además de ser un antioxidante natural que favorece la formación de melanina.

1. Pela 1 zanahoria, córtala a trozos y colócala en un recipiente resistente al calor.
2. Añade 50ml de aceite de girasol, 50ml de aceite de almendras y 25ml de aceite de oliva.
3. Cocina al baño maría durante 10 minutos, a fuego lento y vigilando que los aceites no lleguen a hervir.
4. Retira del fuego, cuela el aceite con una gasa y viértelo en un recipiente opaco, sin la zanahoria.

Aplícatelo en la piel, después de tomar el sol.

YouTube supermercadosveritas | Aceite potenciador del bronceado - The Beauty kitchen
www.veritas.es

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

Los secretos del maíz

Es, junto con EL arroz y el trigo, uno de los tres cereales más consumidos en el mundo. Gracias a su sabor suave y ligeramente dulce encaja perfectamente en casi cualquier receta, desde ensaladas y guisos hasta pan, pasteles y galletas. Sin embargo, es imprescindible que sea ecológico porque la mayoría de maíz no ecológico es transgénico y puede ser perjudicial para la salud.

Gran parte de la alimentación mundial está basada en los cereales, que no solo se consideran una fuente de energía, sino que además suministran proteínas y otros nutrientes esenciales, como los minerales. Los granos tienen una baja concentración de proteínas, cuya calidad se encuentra limitada por la deficiencia de dos aminoácidos esenciales: lisina y triptófano. Un ejemplo clásico es el maíz, ya que otros cereales presentan las mismas limitaciones, pero menos evidentes.

El maíz (Zea mays L.) es una planta gramínea anual caracterizada exteriormente por una mazorca, en la que se encuentran las semillas, agrupadas a lo largo de un eje. La semilla madura se compone de dos partes: el endospermo y el embrión. Los tejidos externos forman el pericarpio, compuesto por varias capas celulares blancas o coloreadas (amarillo, rojo o morado) (figura 1). Debajo del pericarpio está la capa de aleurona, rica en proteína. El endospermo es la zona de mayor valor alimenticio, porque en esta zona se produce el almacenamiento de los glúcidos y las proteínas. La mayor parte de los aceites están contenidos en el germen, que tiene además un alto contenido proteico. En los maíces comunes, el endospermo comprende, aproximadamente, el 84% del peso seco del grano, el embrión abarca el 10% y el pericarpio y el escutelo componen el restante 6%.

Así ha evolucionado

Los restos arqueológicos revelan que comenzó a cultivarse hace más de 5 000 años probablemente en Mesoamérica, constituyendo la base alimenticia de muchas culturas americanas antiguas (aztecas, incas o mayas). Además, su cultivo estaba asociado a multitud de simbolismos: por ejemplo, su nombre deriva del vocablo mahis, que significaba "el que sostiene la vida". Los antiguos pobladores de América basaban en él su alimentación, junto con judías y calabaza. Con el tiempo, su cultivo pasó a las islas del mar Caribe y en Cuba los taínos lo cultivaban antes de la conquista hispánica. Los colonizadores lo trajeron a España en el siglo XVI y de ahí comenzó a extenderse por el norte de la Península y en el siglo XVIII al resto de Europa. Actualmente, es un cultivo ampliamente distribuido por todo el planeta.

El cereal que conocemos hoy deriva del teosinte a través de mutaciones espontáneas y por selección natural o mejoras de los primeros agricultores. La transformación del teosinte (considerado una mala hierba) en una mazor-

Sabías que... *gracias a su elevado contenido en hidratos de carbono de fácil digestión, resulta un alimento ideal para niños y deportistas.*

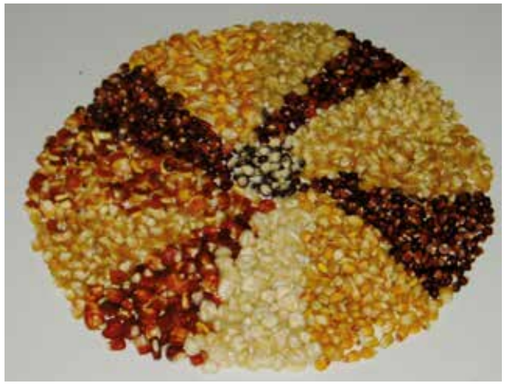


Figura 1. Diversidad de colores y formas del grano de maíz.

ca llena de granos comestibles en un corto tiempo, ya sea por selección natural o por la mano del hombre, es difícil de comprender. Algunos estudiosos no están de acuerdo con la teoría de la evolución del teosinte a maíz y creen que proviene de antiguas formas de maíz silvestre. Los granos de teosinte están encastrados en frutos de envolturas rígidas, que también están presentes en el maíz, pero no encastrados como en el teosinte, sino que están expuestos en la mazorca, lo que diferencia estructuralmente a ambos.

El caso de los transgénicos

El mejoramiento genético clásico lo han realizado los agricultores (para obtener mejoras en los rendimientos, calidades, etc.) y las empresas de fitomejoramiento (con el objetivo de obtener híbridos, por medio de cambios en el genotipo) y está basado en las leyes de la herencia, la genética cuantitativa y la genética de poblaciones. La transgenia no es una simple prolongación de la mejora vegetal clásica. Los organismos modificados genéticamente (OMG) o transgénicos son organismos a los cuales se les inserta material genético (ADN) de especies mediante técnicas de ingeniería genética. Con estas técnicas se trascienden las barreras reproductivas que existen en la naturaleza, entre las diferentes especies, haciendo posible que, por ejemplo, se le inserte un gen de una bacteria a una planta.

• **Repercusiones alimentarias.** La transgenia ha tenido muchas repercusiones sociales y alimentarias y ha influido en la variabilidad de los precios de los alimentos, la mitigación del cambio climático, el éxodo rural, la pobreza, el hambre… La UE (Diario Oficial de la Unión Europea, 2015) regula las cuestiones relacionadas con la comercialización y la importación de transgénicos, para preservar el mercado interior.

• **Cultivo flexible.** El cultivo de transgénicos tiene una fuerte dimensión nacional, regional y local debido a su vinculación con el uso del suelo, las estructuras agrícolas locales y la protección o el mantenimiento de hábitats, ecosistemas y paisajes. Por ello, según el Tratado de Funcionamiento de la Unión Europea los Estados miembros tienen la posibilidad de restringir o prohibir el cultivo de OMG en su territorio, una vez que se ha autorizado la comercialización de esos OMG en el mercado de la Unión. A causa de ello existen grandes diferencias en la autorización de los cultivos transgénicos en los diferentes países de la Unión Europea.

• **Siempre bien señalados.** Todos los OMG autorizados (así como cualquier producto fabricado con ellos) deben estar debidamente señalados en la etiqueta, como medida de información a la población así como para posibilitar su control y seguimiento por parte de la Administración. En la etiqueta deberá figurar la frase: "Este producto contiene organismos modificados genéticamente". Se exceptúan de este requerimiento los productos en los que la presencia de OMG sea inferior al 0.9% y esta se considere accidental o técnicamente inevitable.

Tabla 1. Valores promedio del contenido nutricional en los granos de maíz de producción ecológica en función del color del grano.

Parámetro	**Color**	
	Blanco	**Púrpura**
Humedad (%)	10.36	10.84
Materia seca (%)	89.64	89.16
Proteína bruta (%)	5.74	5.52
Glúcidos totales (%)	80.96	81.14
Minerales totales (%)	2.24	1.77
Fósforo (mg/100 g)	296.58	286.96
Calcio (mg/100 g)	43.04	42.64
Magnesio (mg/100 g)	57.82	54.44
Potasio (mg/100 g)	219.02	186.78
Sodio (mg/100 g)	29.20	32.87
Hierro (mg/100 g)	1.30	1.11
Zinc (mg/100 g)	2.41	2.09

• **Deficiencias en el etiquetado.** En la etiqueta no se indica si los productos proceden de animales alimentados con piensos procedentes de transgénicos, que es prácticamente el 100% de la ganadería no ecológica. Ante las deficiencias en los sistemas de etiquetado y la sensibilidad que existe hacia el consumo de transgénicos, cada vez es más frecuente la aparición de productos que exhiben expresamente que NO son transgénicos.

• **Posibilidad de nuevas alergias.** Además del impacto sobre la biodiversidad y la pérdida de autonomía de los agricultores, otro de los inconvenientes de las semillas transgénicas es la posibilidad de generar nuevas alergias. Igualmente, durante el proceso de ingeniería genética se usan genes que otorgan resistencia a antibióticos para identificar las células con la modificación deseada. Existe la preocupación de que dichos genes puedan ser transferidos a microorganismos, originando cepas resistentes a los antibióticos. Por ello, el principio de precaución es básico ante el uso de OMG.

• **Contienen menos nutrientes.** En cuanto a las diferencias en la composición nutricional se apunta a que el maíz transgénico presenta una menor composición nutritiva. Un dato que parece causado por el herbicida glifosato (una de las resistencias introducidas en los transgénicos), que dificulta la absorción de los nutrientes.

• **Prohibidos por la normativa ecológica.** La producción ecológica prohíbe en su normativa el uso de OMG en cualquier proceso, es decir: no se pueden emplear semillas modificadas, ni granos procedentes de OMG para la elaboración de piensos para el ganado, ni microorganismos genéticamente modificados en los procesos de elaboración (por ejemplo, levaduras panarias o de vinificación), ni usar OMG para la obtención de aditivos (como colorantes alimenticios), etc. De manera que la única garantía de no consumir transgénicos es comer únicamente alimentos ecológicos.

¿Qué ocurre en España?

España concentra el 95% de los cultivos transgénicos de Europa, en concreto, el maíz transgénico MON-810, creado por la multinacional Monsanto (o maíz Bt), una variedad a la que se le introdujo un gen de una bacteria para que expresase una proteína que resulta tóxica para las larvas del taladro. Sin embargo, ya existen evidencias de que este insecto está desarrollando resistencia a las toxinas introducidas en el genoma de la planta. Frente a las limitaciones europeas a los transgénicos, países como Estados Unidos, Brasil, Argentina, Canadá o India son, en este orden, líderes mundiales de este tipo de variedades. Una lista en la que España ocupa la posición número 15.

Fibra, minerales y vitaminas

Su valor nutritivo es muy similar al de otros cereales, siendo algo superior al del trigo y solo ligeramente inferior al del arroz.

• **Proporciona sensación de saciedad.** Su riqueza en glúcidos (principalmente almidón) es lo que le dota de

¿LO HAS PROBADO
BATIDO?
Kiwiny Smoothie.
La nueva forma de disfrutar el kiwi.
PRODUCTO
100% ECOLÓGICO

GARANTÍA DE CALIDAD
100% MADE IN ITALY

WWW.KIWINY.COM

propiedades saciantes y de su alta capacidad para calmar el hambre.

• **Es recomendable comerlo con legumbres.** Los granos tienen una baja concentración de proteínas, cuya calidad es limitada por la deficiencia de algunos aminoácidos esenciales, como lisina y triptófano. Asimismo, presenta una alta fracción de leucina que neutraliza la absorción de niacina y por esa causa sus proteínas no son completamente asimilables por el organismo. Por ello, se recomienda ingerirlo conjuntamente con legumbres.

• **No contiene gluten.** Es apto para celíacos porque sus proteínas no tienen gluten.

• **Estimula el sistema digestivo.** Se caracteriza por un alto contenido en fibra soluble, lo que favorece la digestión y reduce el colesterol. También es rico en minerales (principalmente potasio, magnesio, hierro, fósforo y zinc) y posee una amplia gama de vitaminas del grupo B (específicamente B_1, B_3 y B_9, que equilibran el sistema nervioso) y de carotenoides en forma de β-caroteno.

• **Aporta mucha energía.** Por su alto aporte en hidratos de carbono de fácil digestión, es un alimento ideal para niños y deportistas.

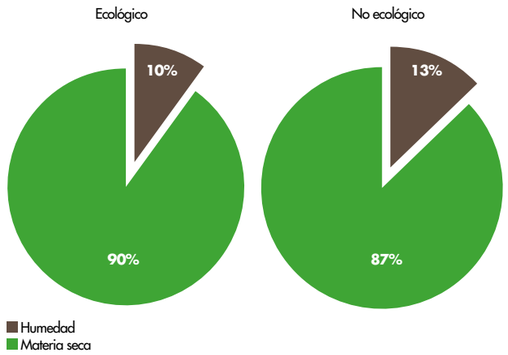
• **Ayuda a eliminar líquidos.** Sus estigmas son utilizados en infusiones diuréticas, excelentes en casos de hipertensión, retención de líquidos, infecciones urinarias y para aumentar la producción de orina.

En la cocina

Como tiene multitud de aplicaciones gastronómicas su repercusión nutricional es mayor que la de cualquier otro cereal. Se puede presentar desgranado o en la mazorca entera y tanto se come cocido en ensaladas, guisos y otros platos tradicionales como en forma de pastel o acompañando todo tipo de recetas.

La parte comestible del maíz es la semilla y los componentes mayoritarios del grano son los hidratos de carbono, que principalmente son el almidón y las proteínas. La mayor parte de las proteínas se concentran en el germen, donde también se localizan la mayoría de las grasas. En cuanto a la fibra cruda y los minerales, están fundamentalmente en la cubierta seminal. Esa distribución de las partes del grano, su composición química y su valor nutritivo tienen gran importancia cuando se procesa para su consumo, como por ejemplo para la elaboración de harinas.

Figura 1. Contenido en materia seca y humedad de los granos de maíz ecológico y no ecológico.



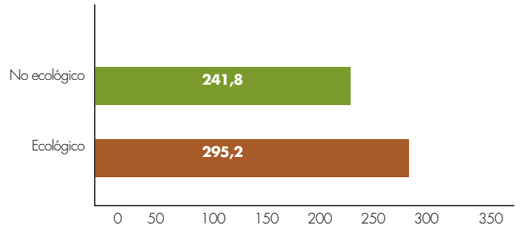
La riqueza nutricional del grano ecológico

Al comparar distintas variedades se encuentran muchas desigualdades, ya que incluso bajo el mismo sistema de cultivo (ecológico) vemos diferencias según la variedad. La tabla 1 muestra su composición mayoritaria, clasificada por el color de los granos (blanco y púrpura) y se observa que, en general, los blancos presentan mayor composición nutricional (Martínez Cruz et al., 2017).

• **Poca agua.** Si confrontamos la composición nutricional del grano ecológico y, por tanto, no transgénico, frente al no ecológico, las principales diferencias se observan en el contenido en humedad (figura 1). El ecológico tiene un 3% más de contenido en agua, lo que puede repercutir en la conservación, el rendimiento culinario y, evidentemente, en la fracción nutritiva.

• **Mucho fósforo.** La figura 2 muestra los contenidos en fósforo (mg/100 g de granos completos) y se concluye que la ingesta de 100 g de maíz ecológico aporta un 22% más de este elemento mineral esencial que la misma cantidad de maíz no ecológico.

Figura 2. Contenido en fósforo, expresado en mg/100 g de los granos de maíz fresco y entero, en función del sistema ecológico y no ecológico.



Bibliografía

• Diario Oficial de la Unión Europea. Directiva (UE) 2015/412 del Parlamento europeo y del Consejo de 11 de marzo de 2015, por la que se modifica la Directiva 2001/18/
• CE en lo que respecta a la posibilidad de que los Estados miembros restrinjan o prohíban el cultivo de organismos modificados genéticamente (OMG) en su territorio.
• Martínez Cruz, M.; Ortiz Pérez, R.; Raigón; M. D. 2017. Contenido de fósforo, potasio, zinc, hierro, sodio, calcio y magnesio, análisis de su variabilidad en accesiones cubanas de maíz. Cultivos Tropicales, 38: 92-101.

diversidad

Los helados son para el verano

Son el símbolo estival por excelencia y aunque se consumen durante todo el año es en verano cuando más apetece disfrutar de su sabor cremoso y refrescante. Gracias a los ingredientes de origen ecológico y a la ausencia de aditivos, conservantes y colorantes, nuestros helados alcanzan la categoría de alimento sano y nutritivo. ¡Disfrútalos sin remordimientos!

La oferta de helados ha crecido tanto y tan rápido en los últimos años que resulta difícil no encontrar el que buscamos por gusto, placer o salud. El gran clásico sigue siendo el de leche, pero seguimos avanzamos con paso firme y la nueva generación nos trae unas delicias elaboradas con ingredientes de origen 100% vegetal.

Hace algunos años, el veganismo estaba ampliamente asociado al activismo por los derechos de los animales, una buena salud o motivos religiosos. Actualmente, son muchos los que practican este tipo de dieta, aunque sea de forma temporal para hacer una desintoxicación del cuerpo. De hecho, los productos sin componentes animales crecen con imaginación y creatividad en todos los ámbitos de la alimentación y cada día nos llegan propuestas tentadoras aptas para cualquier régimen.

• **De bebida de arroz.** Tenemos diferentes opciones: arroz con chocolate, arroz con frambuesa, minibombón y nuevo bombón. No solo son adecuados para las personas intolerantes a la lactosa, sino que son excelentes para aquellos que cuidan su salud y para los fans de los helados italianos. La bebida con la que se elaboran se obtiene por la fermentación, en varias etapas, de los granos de arroz frescos, molidos y cocidos. Refrescante y digestiva, es ideal para quienes tienen el estómago delicado y se recomiendan en casos de gastroenteritis e indigestión. Así, los helados mantienen esas propiedades y resultan suaves y exquisitos. Al mismo tiempo, las grasas que aportan son ácidos grasos poliinsaturados, que mantienen limpia la circulación sanguínea de depósitos grasos, a la vez que ayudan a reducir los niveles de ácido úrico.

• **Con bebida de soja.** Puedes elegir entre tarrina o cono y los sabores propuestos este año son: soja con café, soja con frutas, soja con cereza y soja con chocolate. Esta bebida vegetal sin grasas animales posee la capacidad de reducir los triglicéridos y el colesterol y aporta fibra y calcio.

• **De frutas.** Gustan a todos y son la elección más saludable y auténticamente refrescante. Los de hielo para congelar en casa están destinados a los niños y se hacen con zumo de fruta (cereza, naranja, limón y fresa) y sin azúcar, ya que se endulzan con concentrado de uva. Todo lo contrario de lo que suponen sus análogos del comercio no ecológico, en los que se concentran colorantes y azúcares.

Una receta tradicional

Como hemos dicho antes, los de leche son el gran éxito de la temporada gracias a su cremosidad y dulzura. En Veritas los hacemos con leche ecológica y siguiendo la receta tradicional de toda la vida. Elige tu sabor favorito (fresa, turrón de Jijona, chocolate, limón, vainilla, crema catalana o yogur con arándanos) y disfruta de tu helado a la hora del postre, para merendar, acompañando un crep, añadiéndolo a un batido de frutas… Los encontrarás envasados en tarrinas isotérmicas de 500 ml, que permiten su perfecta conservación.

• **Poca grasa.** Contienen cantidades de grasas más bajas (en algunos casos hasta un 50% menos), lo que implica valores energéticos inferiores a los que tienen otros productos de calidad similar.

• **Ingredientes naturales.** Están elaborados con materia prima totalmente ecológica y no contienen residuos de materiales transgénicos procedentes de la ingeniería genética. Asimismo, todos los ingredientes certificados son de origen europeo, exceptuando el cacao y la vainilla, que proceden de Madagascar y la Guayana Holandesa.

• **Métodos de siempre.** Se elaboran con la técnica que ya se empleaba hace 25 años y se ha recuperado la yema de huevo como emulsionante (como se hacía antes) en sustitución de emulgentes industriales tecnológicamente mucho más sencillos y económicos.

Mai Vives
Consultora de nutrición y salud

1. Helado de arroz y frambuesas. Naturattiva
2. Helado minibombón de arroz. Naturattiva
3. Helado de chocolate. Veritas
4. Helado de limón. Veritas
5. Helado de turrón. Veritas

1. Tarrina de soja y chocolate. Naturattiva
2. Helado mini de nuez. Naturattiva
3. Helado de soja y fruta. Naturattiva
4. Helado de fresa. Antica Gelateria
5. Helado multifrutas. Antica Gelateria

Foto. J.Canyameres

Emma Roca
Ultrafondista, bioquímica, bombera y madre

Cuerpo o mente: ¿quién puede más?

Cuando se hacen carreras o entrenamientos de larga distancia y el cuerpo tiene que estar muchas horas sin parar de moverse, llega un momento en que las piernas y los brazos dicen basta. Pero siempre hay un componente que manda sobre todos: la mente.

Según los expertos existen dos tipos de dolor relacionados con el ejercicio: uno, el muscular general relacionado con la fatiga, y dos, el causado por lesiones específicas. Se ha visto que cuando se participa en eventos de resistencia largos y aeróbicos, se induce un efecto analgésico agudo que puede durar más de 30 minutos, proporcionándonos la capacidad de seguir avanzando a pesar del malestar existente. Pero siempre hay un límite (Hoffman et al. 2007). Llevo desde 1995 corriendo carreras larguísimas y durísimas, que han hecho que el cerebro se vaya curtiendo. Así, la experiencia es un grado, sobre todo cuando el cuerpo ha dicho basta y hay que seguir avanzando. Los límites existen y los pone la propia salud mental i física de la persona. Es necesario tener el entrenamiento bien hecho, las revisiones médicas en regla, descansar cuando toca y, principalmente, seguir día a día una buena alimentación. No nos tenemos que descuidar nunca y es fundamental vigilar la calidad de los alimentos, que deben ser de proximidad y ecológicos. Desde hace unos años se está trabajando con el modelo de un gobernador central que sabe cuándo aumentar o disminuir el rendimiento de un ejercicio. Dicho gobernador es el cerebro y puede estar condicionado por factores como el estado emocional, el mal dormir, el nivel de motivación, los pensamientos supersticiosos, la presencia de competidores, el tomar sustancias dopantes, excitantes o placebos, la capacidad de enfriar el cuerpo, la ingesta de carbohidratos y finalmente la experiencia previa (Noakes 2012).

Hay muchos tipos de carreras y la manera de padecerlas o disfrutarlas varía en parte, en función de si son individuales o no. Hay que ir preparado para sufrir, dispuesto a pasarlo mal (y bien), y que muchas veces la balanza no estará compensada. No vale pensar que ya nos tomaremos un ibuprofeno: este tipo de medicamentos se deben evitar en la medida de lo posible si no es por una causa mayor, porque el riñón ya sufre filtrando las toxinas de la sangre como para añadir más impedimentos con la vasoconstricción del túbulo renal debido al medicamento (Rogers & Hew-Butler 2009) (Hoffman & Fogard 2011).

La voz de la experiencia

La práctica nos proporciona pautas para saber cuándo nos estamos pasando de la raya y poder frenar a tiempo. Durante la carrera pueden aparecer un montón problemas: entorsis de los tobillos (se pueden prevenir con kinesio taping), fracturas por estrés (cuando no se descansa lo suficiente entre carreras o entrenamientos), tendinopatías, fascitis plantares, problemas gastrointestinales (por una mala gestión de la comida y la bebida antes y durante la carrera), lesiones relacionadas con el ambiente debido al calor, el frío, la altura... (Khodaee & Ansari 2012).

Durante más de 20 años he participado y acumulado experiencia en carreras muy duras, tanto de equipo como individuales. . Es imprescindible que la pareja tenga el mismo objetivo, preparación y motivación: si es mixto, el chico suele ir mucho mejor al principio, pero a medida que pasan los días esto cambia. La montaña tiene desniveles y las descargas provocan rotura muscular. A medida que pasan los días el cuerpo pierde las herramientas para regenerarse a tiempo y el dolor y la fatiga pueden ser considerables. Si a esto le sumamos el mal dormir, todo empeora y la mente es de vital importancia. Cuando son individuales, somos responsables de nosotros mismos y la gestión del dolor es totalmente individual. Uno es dueño de sus actos y consecuencias, por lo tanto es muy importante conocer los propios ritmos y gestionar bien el desgaste acumulado. Más que nunca uno debe saber cuidarse y no esperar que lo haga un tercero.

Raids de aventura: Raiverd, Raid Gauloises, Eco-Challenge, copas y campeonatos del mundo, Camel Trophy. Son carreras multidisciplinares que tienen lugar en la naturaleza y muchas veces en países exóticos. Se debe pasar por una serie de controles durante un recorrido (que puede ser lineal o circular) y los kilómetros se hacen en diferentes disciplinas, que van desde la bici de montaña, carrera, remo, kayak, patines en línea y hasta incluso equitación. Se avanza con la ayuda de un mapa y una brújula, los equipos están formados por un mínimo de dos personas y un máximo de seis y suele ser obligado que uno de los componentes sea del sexo contrario. El material que se necesita en cada sección lo puede poner la organización o la gente de asistencia de cada equipo, en su mayoría no hay vehículo ni GPS y el trabajo en equipo es clave. Es importante saber que hay momentos difíciles y que los compañeros son imprescindibles para seguir avanzando.

• **Carreras de esquí de montaña:** Pierra Menta, Mezzalama, Patrouille des Glaciers. Se sube por la nieve con unos esquís que llevan una piel de foca sintética en la suela, que no deja que te deslices hacia atrás pero sí hacia adelante y permite tener el talón libre para subir en movimiento de esquí de fondo clásico. Para bajar se fijan los talones, se sacan las pieles y se puede descender en estilo alpino. Tanto el nivel de atrevimiento bajando como el trabajo cardiovascular realizado al subir deben estar compensados al máximo y equilibrados dentro el equipo.

• **Carreras de bicicleta por etapas como la Titan Desert o Transpyr.** La gestión del ritmo desde el primer día condicionará mucho el resto de tramos. Hay que ser regular y no querer quemar todos los cartuchos el primer día (cuando más frescos estamos).

• **Ironmanes, duatlones y triatlones de larga distancia.** Incluyen diferentes disciplinas, con lo que en una irás mejor que en las otras y la técnica en cada una será vital.

• **Ultramaratones:** Son carreras más largas que un maratón (> 42,125 km), normalmente por montaña con senderos que pueden ser o no técnicos y expuestos a la climatología del momento. Suelen ser por montaña por etapas como la Transalpine o individuales como Ultra Trail Mont Blanc, Leadville, Western, Hardrock, Diagonale des Fous, por el desierto como Marathon des Sables o por asfalto como la Comrades… El volumen de preparación y la experiencia en la gestión de los kilómetros y la nutrición son fundamentales. El ritmo de carrera se debe controlar muy bien y saber cuándo apretar o reducir. Durante las primeras bajadas hay que tener sangre fría y no acelerar en exceso para evitar una posible rotura muscular o sobrecarga, que no tienen marcha atrás. Cuando le sumamos problemas musculares y de llagas como me pasó hace unas semanas en Sudáfrica, el calvario aumenta y la mente se hace imprescindible para acabar.

Más información

• Hoffman MD, Lee J, Zhao H, Tsodikov A. Pain perception after running a 100-mile ultramarathon. Arch. Phys. Med. Rehabil. 2007; 88:1042Y8.
• Hoffman MD, Fogard K. Factors related to successful completion of a 161-km ultramarathon. Int. J. Sports Physiol. Perform. 2011; 6:25Y37.
• Khodaee M, Ansari M. (2012). Common ultramarathon injuries and illnesses: race day management. Current Sports Medicine Reports, 11(6), 290–7.
• Noakes TD (2012): Fatigue is a brain-derived emotion that regulates the exercise behavior to ensure the protection of whole body homeostasis. Frontiers in Physiology, 3 APR (April), 1–13.
• Rogers IR, Hew-Butler T. Exercise-associated hyponatremia: overzealous fluid consumption. Wilderness Environ. Med. 2009; 20:139Y43.

nuestra panadería

De centeno, por favor

Lo reconocerás por su miga densa y oscura y lo disfrutarás gracias a su sabor intenso y un poco ácido. El pan de centeno tiene la ventaja de contener menos gluten que el elaborado con harina de trigo, aunque sigue sin ser apto para celíacos. Además, es una extraordinaria fuente de fibra y se conserva tierno varios días.

El centeno es un cereal que empezó a cultivarse hace unos 2.000 o 3.000 años en las zonas frías del Norte de Europa y Eurasia. Actualmente, el pan hecho con este cereal goza de una gran popularidad en Alemania, Finlandia, Estonia, Dinamarca, Polonia y Rusia. En Alaska cuando algo tiene un sabor delicioso se dice que es como "huevos sobre centeno" (eggs on rye) y en nuestro país gana adeptos cada día gracias a sus extraordinarias cualidades nutritivas y sus efectos beneficiosos:

• **Da energía y mejora el humor.** Muchas veces la falta de vitalidad y el mal humor se relacionan con una pobre ingesta de las vitaminas del grupo B. Un déficit que podemos compensar tomando varias rebanadas diarias: 100 gramos cubren el 40% de las necesidades diarias de vitamina B_1 y una cuarta parte de las de B_3.

• **Ayuda a mantener la silueta.** Es muy rico en fibra y carbohidratos gelificantes, por lo que suele prescribirse en algunas dietas de adelgazamiento porque al comerlo notamos una gran sensación de saciedad. Sin embargo, su contenido calórico no es menor que el del pan común.

• **Regula el tránsito intestinal.** Tiene menos proteínas y grasas que el pan de trigo y, a la vez, aporta más hidratos de carbono y fibra. Por ese motivo está especialmente recomendado para combatir el estreñimiento, dado que estimula el sistema digestivo.

• **Controla la diabetes y el colesterol.** A diferencia del trigo, las moléculas de almidón del centeno están encerradas en una fina trama de celulosa. Esto ralentiza su digestión intestinal, con lo que la liberación de glucosa se realiza de forma gradual y progresiva, evitando picos bruscos, lo que hace que sea bien tolerado por hiperglucémicos y diabéticos. Cuando los niveles de colesterol son altos, la fibra arrastra parte del colesterol y lo elimina por **las heces.**

• **Activa el sistema circulatorio.** Estimula la circulación de la sangre y proporciona elasticidad a los vasos sanguíneos, propiedades que lo hacen aconsejable en casos de hipertensión arterial y arteriosclerosis.

Una receta infalible de solo 4 ingredientes

Nuestra receta apenas contiene harina de centeno ecológica, levadura madre, agua y sal. Una fórmula que no necesita cambiar ni mejorar porque ya es perfecta, solo necesita el tiempo de espera para que la fermentación sea como debe ser y la voluntad de respetar los procesos tradicionales.

• **Harina de centeno ecológica.** Tiene la particularidad de poseer menos cantidad de gluten que la de trigo. Por ello, responde peor a la acción de la levadura y la masa no atrapa tanto gas al fermentar. El resultado es un pan oscuro, más compacto y menos esponjoso que el de trigo, cuyo sabor es ligeramente más amargo, pero muy sabroso. Y para darle un toque de elasticidad mezclamos el centeno con una proporción de trigo.

• **Levadura madre.** La obtenemos reservando un trozo de masa cruda de la hornada anterior, añadimos harina y agua y dejamos que fermente. Al día siguiente se coge un trozo de esta nueva masa fermentada y con ella activamos la siguiente fermentación y así sucesivamente. Con la fermentación se consigue elevar el pan, pero también predigerir todos los elementos del grano: proteínas, carbohidratos, grasas y celulosa. Las sustancias que componen la masa se transforman así en compuestos más nutritivos, más simples y más fáciles de digerir. El salvado, por ejemplo, ya no se nota en trozos gruesos, sino que queda integrado entre el resto de los componentes. En resumen, la levadura madre prepara el pan para que sus nutrientes sean más potentes, protejan la flora intestinal y no desgasten nuestras reservas minerales, favoreciendo así las propiedades del pan integral y ecológico. Además, la fermentación láctica es la responsable de su olor, frescura y sabor un tanto ácido.

¿Cuál te pongo?

El formato también incide en su textura y para satisfacer a todos los paladares tenemos varios disponibles: barra de kilo, redondo de medio kilo, barra de cuarto de kilo con menos miga, al peso y los dados (perfectos para preparar minibocadillos).

Sea cual sea el que escojas, aguanta fresco varios días y cuando veas que comienza a endurecerse nuestra recomendación es tomarlo tostado. ¡Está buenísimo!

el Granero integral® Plus
SUPRALIMENTACIÓN
Nuevos aliados Bio en tu alimentación

Encuentra más información y recetas en www.elgranero.com

La huerta de Carme

En verano, la huerta ecológica de Carme se encuentra en un punto óptimo, apoteósico y exultante de color, olor y sabor. No hay mejor momento para disfrutar del esplendor de sus frutos: desde el tomate rosa, de gusto muy intenso e ideal para ensaladas o para rellenar, hasta la berenjena blanca, de textura melosa y poco común. Apenas un par de ejemplos del maravilloso espectáculo que se traslada a nuestras tiendas para poner a tu alcance las frutas y verduras más saludables.

L'Horta de Carme. Camarles, Tarragona

YouTube supermercadosveritas | El huerto de Carme – Compañeros de viaje www.veritas.es

Carme Martí y Agustí, su marido.

Sabías que... *según un estudio reciente consumir 10 raciones diarias de fruta y verdura reduce un 24% la probabilidad de sufrir enfermedades del corazón y un 13% el riesgo de padecer cáncer*

Atrás han quedado los tiempos en los que las verduras eran simples acompañantes del ingrediente principal. Hoy, por fin, se les reconoce su lugar y asumen el protagonismo más absoluto. Asadas, crudas, al vapor, salteadas, guisadas o rebozadas, pero siempre al punto para disfrutar de una textura al dente, que permita gozar de los sabores y aromas más auténticos. Sin embargo, para que esa autenticidad sea una realidad la materia prima debe ser de primera calidad, como la que se cultiva en L'Horta de Carme (situada en Camarles, Tarragona), una pequeña empresa familiar formada inicialmente por Carme Martí, Agustí (su marido) y Baltasar (su cuñado), que nació a raíz de la preocupación por la contaminación de las tierras, las aguas y las propias personas, causada por la agricultura no ecológica.

La propia Carme nos explica que tras toda una vida dedicada a la agricultura decidieron dar el paso al cultivo ecológico en 2010. Desde siempre habían tenido un pequeño huerto ecológico para consumo propio en el que seguían a rajatabla las costumbres de sus padres sin ninguna ayuda exterior. "Con el tiempo, optamos por extender esas prácticas a la totalidad de la finca. Rápidamente contactamos con Veritas y gracias a su apoyo podemos continuar haciendo lo que nos gusta y transmitir a nuestros hijos, Sebastià y Martí, que ya trabajan en la empresa, la tradición que hemos heredado de nuestros antepasados".

"Una de nuestras características diferenciales es que parte del cultivo del tomate se hace en invernadero, un método que aprovecha todos los factores para lograr cosechas de primerísima clase. El resultado es una gran variedad de frutos, mucho más sabrosos y nutritivos que los no ecológicos". El invernadero es capaz de proporcionar las condiciones ambientales más idóneas, evitando la aparición de plagas y enfermedades. Realizan la polinización con abejorros, se utilizan insectos depredadores para controlar las plagas de manera natural y solo se utiliza abono ecológico. "Las fincas están reguladas por los requisitos establecidos por el CCPAE y la UE de producción ecológica y periódicamente se realizan los controles estipulados".

Sabores perdidos

Recuperar las especies de antaño es otra de sus prioridades y detrás de cada logro hay toda una labor de investigación, que no siempre es fácil. "En ocasiones recurrimos a los bancos de semillas, pero también colaboramos con entidades y particulares que nos ceden semillas. Todos hacemos un importante trabajo que ayuda a aumentar y preservar la biodiversidad".

Entre las variedades recuperadas destacan los tomates cuarentena, la judía fina morada, el brócoli " bord " , la berenjena norimma (Violeta) y la berenjena blanca de Manresa.. "Se busca que se adapten a las condiciones del campo y su cultivo es totalmente ecológico, más pausado y sin ninguna sustancia química. Su crecimiento es más lento porque el abono no contiene nitratos (que aceleran el desarrollo de la planta) y esa lentitud hace que asimilen más y mejor los nutrientes naturales de la tierra. El producto final es una delicia gustosísima y de gran calidad, tanto sensorial como nutricional".

10 raciones de vegetales al día

Ante la conveniencia de comer ecológico para proteger la salud y el medio ambiente, Carme lo tiene claro: "Los alimentos ecológicos son más saludables porque están libres de pesticidas, fertilizantes, aditivos, conservantes… Por tanto, son mucho más nutritivos y nos ayudan a mejorar la salud y a prevenir enfermedades. Además, como agricultores que somos, nos sentimos responsables respecto a los consumidores, ya que es en nuestras tierras donde comienza la cadena alimentaria y creemos que deben estar perfectamente limpias de residuos".

Está comprobado que los vegetales ecológicos tienen más vitaminas y minerales que los no ecológicos. "A menudo las personas lo desconocen y solo conceden importancia a ese dato cuando la falta de nutrientes se refleja en su estado de salud. Igualmente, los alimentos ecológicos son importantes por los químicos que no tienen y es una lástima que únicamente nos acordemos de ello cuando se detectan las temidas alarmas alimentarias". Esta es una realidad aplastante que adquiere, si cabe, más importancia ante el reciente descubrimiento sobre la conveniencia de tomar 10 raciones de frutas y verduras en lugar de las 5 que se recomendaban hasta ahora.

L'Horta de Carme

Un estudio reciente del Imperial College de Londres (publicado en el International Journal of Epidemiology y realizado por el epidemiólogo noruego Dagfinn Aune) recomienda la ingesta diaria de 800 gramos de vegetales. Por ejemplo, una ración podría ser una zanahoria o una rodaja de sandía o bien tres cucharadas soperas de verduras cocinadas. Según la investigación, el comer regularmente esa cantidad reduciría un 24% la probabilidad de sufrir enfermedades del corazón, un 33% el riesgo de derrame cerebral, un 13% de padecer cáncer y un 31% de muertes prematuras. Unos porcentajes muy alentadores que se fundamentan en la compleja red de nutrientes que contienen los vegetales. Según el estudio espinacas, lechuga, repollo y coliflor ayudan a prevenir infartos y derrames cerebrales, mientras que judías verdes, pimientos, zanahorias y crucíferas mantienen a raya el cáncer.

Tomate para el corazón

Un huerto no está completo sin sus tomates y en el de Carme se cultivan muchísimas variedades durante la temporada, que suele durar unos seis meses. Es muy rico en licopeno, el pigmento responsable de su color rojo, al que se atribuyen propiedades antioxidantes y una importante capacidad de reducir el riesgo cardiovascular. Para asimilar mejor el licopeno es aconsejable acompañarlo de una grasa saludable, como el aceite de oliva.

- **Corazón de buey.** Se caracteriza por ser muy carnoso y tener pocas semillas.
- **Berner rose.** De color rosa claro, es extraordinariamente gustoso.
- **Rosa.** De aspecto redondo y aplastado, es gordo, su pulpa es bastante carnosa y su paladar es extraordinario.
- **Morado prinz.** Llama la atención por su forma aplanada y su color rojo oscuro tirando a rosa.
- **Kumato.** Muy crujiente, es perfecto para comer cortado en finas láminas y aliñado con aceite y sal.
- **Raff rebelión.** Carnoso y asurcado, tiene un sabor intenso que lo hace ideal para tomar en ensalada.
- **Cuarentena.** Una variedad recuperada de carne consistente y carnosa.
- **Cherry.** Perfecto para ensaladas y guarniciones, lo tenemos en tres variedades: negro, amarillo y rojo.
- **Pera.** Ideal para triturar en gazpachos y para untar pan.
- **Redondo en rama.** Al presentarse en rama, conserva mejor sus cualidades. Debe comerse bien maduro.
- **De colgar.** No necesita guardarse en la nevera y es perfecto para untar pan.

Crucíferas y hojas verdes contra el cáncer

Los vegetales verdes son ricos en vitaminas, hierro y clorofila y, además, contienen polifenoles y luteína, dos sustancias antioxidantes y depurativas que previenen ciertos tipos de cáncer y evitan el envejecimiento prematuro. Es importante consumirlos en crudo o al vapor para aprovechar al máximo su potencial nutritivo.

• **Col kale.** Se ha convertido en el vegetal de moda gracias a su riqueza nutricional: una taza de sus hojas crujientes y fibrosas tiene más calcio que la leche y más hierro que la carne.

• **Brócoli.** Combina con una gran variedad de alimentos, pero su cultivo es muy delicado y depende mucho del tiempo por eso no siempre se encuentra.

• **Coliflor blanca, verde y morada.** Altamente nutritiva y baja en calorías, es muy versátil y puede consumirse de muchas formas: cruda, cocinada, en puré…

• **Espinacas y acelgas.** Dos verduras muy ricas en proteínas y hierro, que combaten la anemia ferropénica. Quedan deliciosas salteadas o en tortilla.

• **Lechuga.** Ingrediente clásico de cualquier ensalada, es rica en vitaminas, fibra y minerales. Ofrecemos tres variedades: maravilla (muy apreciada por su dulzura y jugosidad), roble roja y roble verde (de textura suave y gusto semidulce).

Los colores de la salud

Naranja, amarillo, lila, blanco, verde, púrpura, rojo… La multitud de colores de las verduras y frutas viene dada por la presencia de diferentes pigmentos, todos ellos muy saludables. El color morado (berenjena, remolacha) corresponde a las antocianinas, consideradas antioxidantes y favorecedoras de la circulación sanguínea. El blanco (cebolla, apio) es el de la alicina, que promueve la producción de enzimas que ayudan a combatir las infecciones por bacterias, luchar contra las sustancias carcinógenas y reducir el colesterol. Y los vegetales de tonos anaranjados (calabaza) contienen betacaroteno, un pigmento antioxidante que actúa como provitamina A, un tipo de flavonoide que se considera anticancerígeno y cuyo consumo se asocia al incremento de la respuesta inmunitaria y la protección de la vista.

Fruta de verano

"Es cierto que popularmente están consideradas frutas, pero el melón y la sandía son, en realidad, hortalizas. De hecho, pertenecen a la misma familia que el pepino, el calabacín y la calabaza: por eso cuando un melón no está en su punto se dice que es un pepino". Tanto uno como otra tienen un gran contenido de agua y son una fantástica fuente de hidratación ante el calor veraniego.

• **Melón.** Refrescante y aromático, aporta proteínas, vitaminas y fibra. El más popular es el llamado piel de sapo, cuya pulpa es dulce y crujiente, mientras que el cantalupo llama la atención por su carne de color naranja.

• **Sandía.** Tiene propiedades depuradoras y diuréticas. Carme cultiva dos variedades: la clásica negra (de corteza verde oscuro y carne roja) y la rallada verde sin semillas, sobre la que hace una puntualización: "No es transgénica como mucha gente cree, sino que la obtenemos por reproducción vegetativa cruzando dos plantas cuyos cromosomas son incompatibles: ponemos una planta cerca de otra para que la polinice, pero no la fertilice, y el fruto resultante es una sandía sin pepitas. En este caso, se cruza el polen masculino de una sandía diploide con la flor femenina de una sandía tetraploide y obtenemos un híbrido natural estéril (una sandía triploide), que es incapaz de producir semillas, pero que mantiene intactos todos los nutrientes".

• **Berenjena.** Contiene vitaminas, proteínas y minerales (sobre todo potasio). La norimma (de color morado y con un collar blanco) es la mejor para freír porque no absorbe el aceite, la blanca de Manresa (más suave que la negra) es perfecta para asar y la negra apenas tiene semillas y es muy carnosa y gustosa.

• **Remolacha.** De carne dura y dulce, se recomienda en casos de anemia y convalecencias gracias a su alto contenido en hierro. También es rica en azúcares, potasio y vitaminas.

• **Cebolla tierna.** Ligeramente picante, pero muy agradable al paladar, aporta fibra, vitaminas y minerales (potasio, calcio, hierro, magnesio y fósforo).

• **Calabaza.** Las variedades de este año son: violín (de paladar muy fino e ideal para acompañar asados de carne), potimarron (es muy consistente y tiene la ventaja de que la piel es comestible y no es necesario pelarla) y Provenza (de color ligeramente asalmonado). La potimarron es la primera que cosechamos, pero también la primera que se acaba, ya que no puede conservarse después de la cosecha, al contrario que las otras dos.

• **Pepino francés.** Un alimento muy refrescante, que ayuda a mantener hidratado el organismo. Perfecto para ensaladas y gazpachos.

• **Calabacín.** Gracias a su abundante contenido en fibra y sus escasas calorías se recomienda en las dietas de adelgazamiento. Tenemos el calabacín clásico y el zapallito, ligeramente redondeado y con motas amarillentas.

• **Pimiento.** Rico en vitaminas C, B_2 y E, es importante comerlo en crudo para aprovechar al máximo sus propiedades. La variedad California puede ser verde, roja o amarilla y su carne es dulce y gruesa. El italiano (verde y alargado) es perfecto para freír.

• **Judía tierna.** Rica en vitaminas, fibra y minerales, este año ofrecemos tres tipos: verde fina (de sabor intenso y textura jugosa), morada fina (muy carnosa) y perona (plana, ancha y gustosa).

L'Horta de Carme

Descubre nuestra gama de copos de avena integral

Disponibles en tres deliciosas texturas.

biocop.es

estilo de vida

Levántate y anda

¿Te has parado a pensar cuántas horas al día pasas sentado? Cuando lo hagas puede que te des cuenta de que gran parte de tu vida transcurre en una silla o un sillón. En este artículo te explicaremos los riesgos que ello supone para la salud y cómo unos pequeños gestos cotidianos te ayudarán a reducir ese tiempo de inactividad, al margen de que hagas o no ejercicio regularmente. El primer consejo: lee esta revista de pie.

Escuchando a mi cuerpo he llegado a la certeza de que trabajar sentada durante horas ininterrumpidamente me hace sentir mal física, anímica y mentalmente, aunque soy de las que se levanta de vez en cuando para hacer un estiramiento. Pero no es suficiente. Y cuando voy a clases de yoga veo el grado de rigidez de los cuerpos en general, sobre todo a medida que nos hacemos mayores. Hay un ejercicio muy simple que consiste en agacharse, manteniendo los pies planos y acercando las nalgas al suelo pero sin sentarse, como suelen hacer en la India o en Marruecos para comer, hablar, descansar… Es una postura comodísima, magnífica para mantenerse flexible, sin embargo son pocos los que pueden colocarse en dicha posición y mucho menos mantenerse en la misma cómodamente.

En nuestra cultura se vive sentado: en la oficina, en el coche, en la mesa, viendo la televisión… Llegamos a estar sentados unas 50 horas a la semana y eso es mucho tiempo en una postura que no permite ningún estiramiento. De hecho, pasamos más horas estando sentados que durmiendo. Y ni siquiera nos preguntamos si se trata de un hábito normal, tal y como comentaba Nilofer Merchant en una TED talk en 2013: "Sentarse es tan increíblemente frecuente que ni siquiera nos preguntamos cuánto tiempo lo estamos haciendo. Y como todo el mundo lo hace, ni siquiera pensamos que no está bien".

¿Qué ocurre si no nos movemos?

Estamos diseñados para movernos y al no hacerlo nuestro cuerpo se queja con dolores, rigidez, malestar, incapacidad de pensar bien, etc. Es por este motivo que muchas start ups de Silicon Valley y algunas grandes empresas como Google, Twitter o Facebook ofrecen a los trabajadores la posibilidad de trabajar de pie y sentados, con mesas que se pueden elevar. Las consecuencias de este estilo de vida sedentario están empezando a salir a la luz y numerosos estudios sugieren que incrementa las posibilidades de tener sobrepeso, problemas de corazón y cardiovasculares, diabetes, dolores de espalda, alteraciones de próstata, debilitamiento del sistema inmunológico, depresión… (Van Uffelen 2013).

En realidad, no es preciso ser alarmistas y pensar en las posibles enfermedades, basta con darnos cuenta de la incomodidad que nos genera y del hecho de que el rendimiento baja en picado cuando se trabaja así. Porque a partir del momento en que nos sentamos durante horas empiezan a suceder varios cambios metabólicos y físicos:

- **No quemamos calorías.** En reposo, la tasa metabólica se desploma y el metabolismo deja de consumir calorías, por lo que aumentan las tasas de obesidad y hay que luchar contra el aumento de peso.
- **La circulación de las piernas empeora.** La actividad eléctrica en los músculos de las extremidades inferiores cae inmediatamente y la circulación de retorno se vuelve lenta, apareciendo venas varicosas.
- **La cadera se debilita.** Al sentarse durante horas los músculos flexores de la cadera se acortan, endurecen y debilitan y, al mismo tiempo, los glúteos se ablandan.
- **Suben los triglicéridos.** El organismo se desequilibra y tiende a producir niveles más altos de triglicéridos y proteína C reactiva, que es indicativa de inflamación.

¿Quieres vivir más? Siéntate menos

En cuanto a la solución del problema, esas mismas investigaciones afirman que los riesgos no se reducen con el ejercicio diario. En palabras de un experto: "Sacar a pasear al perro no contrarresta la inactividad, sino que se trata del gasto total de energía al día". Por tanto, hay que moverse, hacer estiramientos, desbloquear la rigidez corporal y tanto el cuerpo como el espíritu lo agradecerán. Empecemos por cambiar la forma de trabajar y actuar:

- **Convoca "reuniones caminando".** Lo que los anglosajones llaman walking meetings, una alternativa saludable a las tradicionales jornadas laborales sedentarias. El movimiento al aire libre aumentará la creatividad y la productividad al volver a la oficina.
- **Rompe la monotonía.** Haz descansos frecuentes, levantándote y haciendo algunos estiramientos para oxigenar cuerpo y mente. Esta sugerencia también es válida cuando se tiene que hacer un viaje largo al volante, ya que mejora la concentración y aumenta la seguridad.
- **Busca alternativas a la silla.** Piensa en otras formas de sentarte. Por ejemplo, las bolas de yoga convierten algo sedentario en una actividad, ya que involucran más grupos musculares que las sillas normales.
- **No hagas sentado lo que puedas hacer de pie.** Nadie te obliga a mantener una conversación telefónica sentado, lo mejor es levantarse y, si es posible, dar un pequeño paseo.
- **Busca "excusas" para moverte.** Aparca el coche más lejos para añadir una caminata a la vuelta, ves andando o en bicicleta, sube y baja las escaleras en lugar de coger el ascensor…

En resumen, no olvides que nacimos para caminar y no desprecies el valor de estos pequeños actos: cada vez que te levantas y te mueves tu cuerpo inicia los procesos necesarios para metabolizar la grasa y el azúcar y ganas un poco de salud.

novedades

Los mejores refrescos para el verano

Llegan a nuestros lineales unos refrescos superinnovadores:
- Bebida de baobab, guaraná y jengibre: procedente del fruto de un árbol originario de África, tiene un alto poder energizante.
- Bebida de té verde con semillas de chía: de sabor ligeramente dulce, resulta revitalizante y antioxidante.
Té blanco antioxidante (con lima y maracuyá) e infusión relajante (con valeriana y mandarina). Ideales para tomar fríos.
- Zumos de asaí: ricos en fibra y antioxidantes. Escoge la combinación que más te guste, con arándanos y granada o con maracuyá, guaraná, hierba mate y té verde.

Loción corporal Viridis

Te presentamos la nueva loción corporal de venta exclusiva en Veritas. Destaca por su rápida absorción y por su aroma refrescante, gracias a los aceites esenciales de bergamota y pomelo rosa. ¡Disfruta de su práctico envase con dispensador y de su precio recomendado!

novetats marca **VERITAS**

Ganchitos y rizos

Ampliamos la gama de snacks saludables con los ganchitos de maíz y los rizos de guisantes. Una forma ideal y divertida para aportar nutrientes a la dieta de los más pequeños.

Hamburguesas de trigo sarraceno Germinal

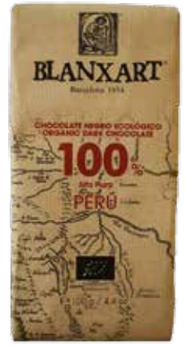
Nuevas hamburguesas vegetales de trigo sarraceno y de mijo con berenjenas. Ambas destacan por su sabor intenso a cereales y por la enorme aportación de nutrientes para nuestro organismo.

Muesli de trigo sarraceno Grillon d'Or

Empieza el día con energía sin gluten con este delicioso muesli de trigo sarraceno hinchado con manzana y miel.
El trigo sarraceno tiene un alto contenido en proteínas y resulta ideal para tonificar y fortalecer los riñones.

Cacao 100% Blanxart

El cacao 100% se caracteriza por su clásico sabor amargo y por sus elevadas propiedades nutricionales. Entre ellas, destaca su efecto antiestrés, saciante y antioxidante.



Laia

Glòria Vives Xiol

consejos de Andrea

Andrea Zabala Marí
Voy a cuidar de tu alimentación.
Nutricionista

Alerta: sube la tensión arterial

La hipertensión arterial es una enfermedad crónica en la que los vasos sanguíneos tienen una tensión alta de manera persistente, lo que puede dañarlos. Cuanto más alta es esa tensión, mayor es el esfuerzo del corazón al bombear la sangre, aumentando el riesgo cardiovascular.

Uno de los mayores peligros de esta enfermedad es que se trata de un mal silencioso, debido a que no siempre produce síntomas: cuando aparecen suelen ser dolor de cabeza, vértigos, palpitaciones y/o hemorragias nasales. Por ese motivo, se debe controlar periódicamente, ya que es la causa prevenible más importante de alteraciones cardiovasculares en el mundo.

Se habla de hipertensión arterial cuando la tensión sistólica o "alta" (cuando el corazón late) es igual o superior a 140 mmHg, y/o la diastólica o "baja" (cuando el corazón se relaja) es igual o superior a 90 mmHg. Entre sus causas se hallan los factores hereditarios y los externos, como la obesidad, la inactividad física, el estrés permanente, el consumo excesivo de alcohol y sal, la hipercolesterolemia y la diabetes mellitus. En la mayoría de los casos una alimentación adecuada y un estilo de vida saludable pueden ayudar a controlar el problema: dejar de fumar, comer equilibradamente, hacer ejercicio a menudo, evitar el abuso de alcohol y el consumo exagerado de sal... Sin embargo, si el origen es genético esas pautas no siempre son suficientes y se suele prescribir medicación.

El peso ideal

Evitar la obesidad es muy importante porque al perder esos kilos de más podemos reducir la tensión hasta 1 mmHg por cada kilo perdido y, paralelamente, mejorarán los niveles de colesterol y glucosa en sangre. Para lograrlo se aconseja un régimen rico en frutas y verduras, con lácteos desnatados, poca carne roja y más pescado, siempre consumiendo grasas saludables como el aceite de oliva virgen extra.

Con poca sal, por favor

La OMS (Organización Mundial de la Salud) recomienda no superar los 5 g de sal al día. En el caso de padecer hipertensión esta cifra debería disminuir aún más, ya que la sal eleva la tensión. Además de no añadir sal a los alimentos debido a que el sodio (el componente de la sal responsable de la subida de tensión) se encuentra de manera natural en la mayoría de ellos, hay que tener en cuenta que algunos alimentos envasados o precocinados (así como la comida rápida) llevan mucha sal en forma de condimentos. Por ejemplo: glutamato monosódico, nitrito de sodio, sacarina de sodio o benzoato de sodio.

Los alimentos que se deben eliminar o reducir al máximo son: salsas (de soja, mayonesa, mostaza), condimentos (sal de cebolla, sal de ajo), pastillas de caldo concentrado, sopas y cremas preparadas, carnes procesadas como los adobados y los embutidos (mortadela, jamón, salchichas, chorizo, salchichón), latas (de sardinas o atún en conserva), productos en salazón o ahumados, verduras de bote, quesos curados, aperitivos, snacks y bebidas para deportistas.

"Vita sana in corpore sano"

Además de seguir unas pautas dietéticas, mantener un estilo de vida saludable ayuda en muchos casos a conseguir el control y a mejorar el efecto de los medicamentos, si estos son necesarios.

• **No fumar.** El tabaco es muy peligroso para la salud del corazón y aunque abandonarlo no baja las cifras de tensión en sí, es fundamental a la hora de prevenir accidentes cardiovasculares.

• **Evitar el consumo excesivo de alcohol.** El abuso de alcohol incrementa la tensión, aunque se puede permitir un consumo moderado, que correspondería a un vaso de 100 ml de vino o uno de 200 ml de cerveza.

• **Hacer ejercicio regularmente.** Andar a diario durante un mínimo de 30-45 minutos, nadar y montar en bicicleta son ejercicios que ayudan a rebajar la tensión arterial. Asimismo, practicar deporte hace que nos encontremos mejor tanto física como mentalmente.

1. Tortitas de maíz sin sal. El Granero

Mireia Anglada
Cocinera profesional # mireiaanglada.com

Pescado azul: cocciones recomendadas

La principal característica del pescado azul es su riqueza en ácidos grasos omega-3, que previenen y tratan las enfermedades cardiovasculares. Sin embargo, para que el organismo pueda digerirlos fácilmente hay que cocinar el pescado a temperaturas que no sean demasiado altas.

Sabías que... *para mejorar la digestión de la proteína animal es aconsejable acompañarla con un buen chorro de zumo de limón.*

El pescado azul se diferencia del blanco por su alto contenido en grasas insaturadas (ácidos grasos omega-3), que son muy beneficiosas para la salud. A la hora de cocinarlo hay que tener en cuenta que dichas grasas cambian de estructura a temperaturas de 70 °C y que cuando superan los 100 °C resultan más difíciles de digerir. De hecho, su absorción es más beneficiosa si la temperatura de cocinado no es muy elevada. Y también es importante recordar que para mejorar la digestión de la proteína animal es aconsejable acompañarla con un buen chorro de zumo de limón. Veamos ahora tres formas de cocinar el pescado azul para evitar que se saturen sus grasas.

• **A la plancha.** Coloca el pescado en la plancha caliente con la piel hacia abajo, pon un poco de aceite por encima y ásalo hasta que cambie de color por acción de los vapores que genera. En cuanto esté casi hecho dale la vuelta rápidamente y sácalo del fuego. La piel lo protege de las temperaturas fuertes y el interior se mantiene jugoso.

• **A la sal.** Las piezas deben estar lo más enteras posibles (se pueden vaciar pero procurando no abrirlas completamente) y tampoco hay que desescamarlas porque, una vez que estén cocidas, al romper la sal se retira la piel. Debes usar sal gruesa, que se puede aromatizar con hierbas y especias o añadir un poco de sal ahumada para darle un toque diferente. A la hora de cubrir el pescado puedes hacerlo solo con sal y un poco de agua o añadiendo clara de huevo ligeramente batida para conseguir una costra más dura.

- *Tiempo y temperatura de cocción.* Varía según el tamaño, aunque la regla general es de 20 minutos por kilo de pescado (siempre es mejor quedarse corto para que no quede seco). La temperatura del horno debe estar entre 200 y 220 °C, y la cantidad orientativa de sal será de 2 kilos por cada kilo de pescado. Si vas a cocinar un ejemplar pequeño un buen truco es dejar el aleta fuera de la sal y en cuanto pasen unos 20 minutos estirarla: si sale fácilmente ya está hecho.

• **En papillote.** Consiste en envolver los alimentos en papel de estraza y cocinarlos en el horno a una temperatura media (la opción de hacerlo con papel de aluminio está totalmente desaconsejada porque pasa contaminantes al alimento). Esta es la forma más tradicional, aunque también existen utensilios que facilitan esta técnica, como el estuche de silicona (que siempre debe ser de silicona platino: en caso contrario es mejor usar papel). Al cerrar el papillote, el interior debe quedar hermético y como el papel es difícil de sellar puedes elaborar un pegamento a base de clara de huevo, que permite un cierre perfecto y evita la pérdida de vapores.

- *Tiempo y temperatura de cocción.* Para obtener un resultado óptimo debes elegir ingredientes que necesiten el mismo tiempo de cocción y cortarlos en trozos de tamaño similar. Si alguno de los alimentos es más duro (como las verduras por ejemplo), es conveniente cocerlo un poco antes de ponerlo en el paquete. La temperatura ideal del horno es de 180 °C y el tiempo de cocción es variable, ya que depende de los ingredientes elegidos, aunque suele oscilar entre 15 y 30 minutos. Una pista muy fiable es vigilar que el papillote esté completamente hinchado. Si está herméticamente cerrado, la temperatura interior del preparado no sobrepasará los 100 °C en ningún caso.

Recopilación de vídeos de Técnicas de Cocina en nuestra web www.veritas.es

PRACTICA EL DEPORTE MÁS SALUDABLE DEL MUNDO

Mes de julio, mes del deporte en Veritas.

www.veritas.es

a propósito de...

hoy nos ocupamos de los **hombres y de los niños**

El sudor, reflejo de tu alimentación

¿Sabías que lo que comes influye en tu sudor? La transpiración está directamente relacionada con el sistema nervioso y la forma en cómo te alimentas puede reducir o aumentar la actividad simpática, afectando a la sudoración corporal.

Nacemos con un mapa que incluye entre dos y cuatro millones de glándulas sudoríparas, aunque dichas glándulas no se activan del todo hasta la pubertad. La cantidad de sudor que segregamos dependerá del tamaño del cuerpo y de ahí que los hombres (que en general son más voluminosos) transpiren hasta un 50% más que las mujeres. Igualmente, existen alimentos que estimulan el sistema nervioso simpático (que actúa como termostato corporal) y generan calor en el organismo, a la vez que estimulan la exudación. Por tanto, están desaconsejados cuando lo que buscamos es transpirar menos.

Dí no a...

Entre los alimentos a evitar si sudas demasiado, hay varios que será mejor que elimines de tu dieta veraniega.

- **Bebidas alcohólicas.** El alcohol eleva la temperatura corporal y estimula el sistema nervioso. No hay nada más refrescante que una cerveza fría en una tarde de calor, pero piensa que aumentará tu sudoración al poco tiempo de habértela bebido.
- **Refrescos y bebidas con cafeína.** El café y las bebidas de cola también estimulan el metabolismo y te hacen sudar más, sobre todo si realizas una actividad física tras su consumo.
- **Alimentos picantes.** Ten especial cuidado con la capsaicina (presente en la guindilla o el chile), que provoca que la temperatura corporal se eleve, algo que se nota inmediatamente.
- **Comidas copiosas y ricas en alimentos muy grasos.** Este tipo de comidas dificultan la digestión, ya que obligan al metabolismo a trabajar más para procesar los alimentos y el esfuerzo realizado durante la digestión incrementa la sudoración.

Fruta y verdura para oler mejor

Existe un estudio que afirma que los hombres que se alimentan con muchas frutas y verduras desprenden un olor con "toques afrutados y dulces". Por el contrario, los que consumen muchos alimentos grasos, carnes y azúcares tienen un olor corporal más intenso y desagradable, que resulta poco atractivo para las mujeres. Puedes consultar el estudio en www.ehbonline.org/article/S1090-5138(16)30193-3/abstract.

Nacemos con un mapa que incluye entre dos y cuatro millones de glándulas sudoríparas, aunque dichas glándulas no se activan del todo hasta la pubertad.

Come poco y más a menudo

Si eres propenso a sudar mucho, lo mejor es que comas en poca cantidad y más a menudo, bebas agua con regularidad y reconsideres modificar tu alimentación restringiendo los alimentos antes mencionados. Es recomendable tomar a diario muchas frutas y verduras frescas, cereales integrales (contienen vitaminas del complejo B, que relajan el sistema nervioso), limón (con agentes antibacterianos) y beber entre uno y dos litros de líquido al día. Un buen aliado es el té de salvia, cuyas propiedades antisudoríparas contribuyen a regular la sudoración.

1

1. Fusilli integral. Girolomoni

¡Piel a salvo del sol con vitaminas naturales!

La piel de un niño es un órgano que está en pleno crecimiento, por lo que todavía no ha desarrollado los mecanismos de defensa que tiene la de un adulto. Mantenerla bien nutrida e hidratada, gracias a una buena alimentación, ayudará a tu pequeño a defenderse con naturalidad de las radiaciones solares dañinas.

Durante la infancia se recibe aproximadamente el 50-80% de la exposición solar de toda la vida. La dermis joven es muy delgada y propensa a quemarse, y las quemaduras solares en esta etapa multiplican por dos el riesgo de padecer enfermedades en un futuro. Unos hábitos correctos de exposición solar, junto con una buena alimentación, reducen significativamente los riesgos y protegerán y reforzarán la piel del niño hasta la edad adulta.

Para conseguirlo, hay que procurar que siga una dieta rica en vitaminas antioxidantes A, C y E, minerales y ácidos grasos esenciales. Lo ideal es seguir estas pautas durante todo el año, aunque pondremos especial atención en la época estival (cuando aumenta el tiempo de exposición al sol), ya que dichos nutrientes actúan como escudo protector de los temidos rayos ultravioleta.

- **Zanahorias, albaricoques, melocotón y hortalizas de hoja verde.** Aportan una gran cantidad de betacarotenos (provitamina A), un pigmento con efecto antioxidante que protege la piel y estimula la melanina. Se encuentra principalmente en alimentos de color anaranjado.
- **Lácteos, huevos, pescado graso, cereales integrales, patés y setas desecadas al sol.** Son fuentes de vitamina D, una prohormona esencial para la correcta absorción de calcio en el intestino. Además de proteger la piel y favorecer el sistema inmune, ayuda a generar huesos y cartílagos y a mantenerlos fuertes. Una exposición moderada al sol también metaboliza dicha vitamina.
- **Aceites de oliva y lino, frutos secos, aguacates, semillas y pescado azul.** Contienen buenas cantidades de ácidos grasos omega-3 y 6, esenciales para hidratar y nutrir internamente la piel.
- **Agua y líquidos.** Es fundamental vigilar la ingesta de líquidos para que el pequeño esté bien hidratado en todo momento: procura que beba agua, zumos, sopas, infusiones, etc. Asimismo, hay que evitar las bebidas demasiado frías para impedir un choque térmico.

Mireia Marín Antón
Dietista y experta en Nutrición

Meriendas protectoras

Aprovecha la merienda o el tentempié de media mañana para ofrecerle una tostada con un paté casero rico en vitaminas y antioxidantes. Es muy fácil de hacer: solo necesitas una lata pequeña de sardinas en aceite, dos zanahorias ralladas, cebollino picado fino y un chorrito de limón. Lo trituras todo y listo.
Ya puedes preparar una merienda completa, protectora y energética untando dos tostadas de pan de semillas con el paté artesano y añadiendo un par de albaricoques pequeños y un yogur líquido.

1. Yogur de fresa. Pur Natur
2. Avellana tostada. Eco Natura
3. Yogur natural. 2 Vacas
4. Crema solar. SPF50

El milagro del áloe

Considerado el rey de las plantas medicinales gracias a sus propiedades calmantes, protectoras y regeneradoras, el aloe vera se ha convertido en un ingrediente muy apreciado en cosmética ecológica y son muchos los productos que lo incluyen en su formulación: cremas, lociones, champús, geles, dentífricos…

El áloe es archiconocido por sus diferentes beneficios sobre el organismo, tanto a nivel externo como interno. En la pulpa de sus hojas se encuentra una sustancia gelatinosa y transparente, cuyas cualidades reparadoras, humectantes y renovadoras la han convertido en un componente ampliamente utilizado en productos de cuidado personal.

En medicina natural, el áloe se usa para tratar quemaduras, psoriasis, problemas digestivos, artritis, asma y alergias, entre otras muchas afecciones. El elevado número de beneficios que se le adjudican viene justificado por su extraordinaria riqueza en vitaminas (del grupo B, C, E, ácido fólico), minerales (calcio, fósforo, potasio, hierro, magnesio, zinc), enzimas y aminoácidos esenciales.

Es bueno para…

En Veritas ofrecemos una amplia gama de referencias elaboradas con aloe vera ecológico. En todos los casos su producción y transformación está certificada y se realiza sin aceites minerales, siliconas, conservantes químicos ni parabenos. Estos últimos se usan mucho en cosmética no ecológica a causa de su bajo coste, aunque la OCU y otras organizaciones afirman que pueden ser perjudiciales para la salud.

• **La piel.** Estimula el colágeno y la elastina, los responsables de mantener la firmeza y tersura de la dermis. Las cremas y lociones de áloe usadas regularmente son magníficas para aportar elasticidad, a la vez que previenen y disminuyen las estrías. Igualmente, si te has pasado con el sol y tienes la piel irritada, atenuarán el escozor, acelerarán la renovación y prolongarán el bronceado. Por su parte, los geles de baño eliminan las impurezas respetando el pH cutáneo.

• **El cabello.** Los champús y acondicionadores hidratan y ayudan a abrir el poro capilar, lo que posibilita que los nutrientes penetren con mayor facilidad en el pelo. Sus compuestos similares a la queratina lo flexibilizan, evitando que se parta con facilidad y fortaleciéndolo. Además, contribuye a controlar la caspa, frena la descamación y acaba con el exceso de grasa.

• **Los dientes.** Los gérmenes y bacterias se acumulan en la boca y si no se eliminan correctamente acaban provocando caries. Las pastas dentales y los colutorios con áloe son la mejor forma de evitarlo debido a su efecto antibacteriano.

Un imprescindible en la despensa

Sus capacidades curativas se han aprovechado desde siempre y su jugo es muy favorable para el organismo. Lo puedes tomar natural, aunque en nuestras tiendas también lo encontrarás con granada o con limón. Asimismo, tenemos mermelada de áloe con melocotón o bien con naranja. Combina ambos productos en el desayuno y empieza el día de manera saludable.

A nivel intestinal, el áloe normaliza la digestión, previene tanto el estreñimiento como la diarrea y, gracias a sus agentes alcalinos, evita la acidez causada por el café, las bebidas con gas, etc. También es antiviral, antifúngico y antibacteriano, por lo que colabora eficazmente con el sistema inmunitario. Y, además, reduce el llamado colesterol malo (HDL) y combate el envejecimiento celular gracias a su riqueza en antioxidantes.

1. Dentífrico de aloe vera. Aloe Dent
2. Champú de aloe vera 84%. Jason
3. Gel de aloe vera. Aloe Pura
4. Gel de aloe vera. Corpore Sano
5. Gel de aloe vera. Viridis
6. Jugo aloe vera con ágave. Coronas
7. Jugo de aloe vera no pasteurizado. Plameca

Nuria Fontova
Periodista especializada en belleza y salud

**Superalimentos:
nuevos aliados para tu alimentación**

Cranberry o arándano rojo americano, un aliado para la mujer

Las afecciones urinarias son más frecuentes entre las mujeres. En verano, el exceso de humedad, el estrés de los últimos días de trabajo antes de las vacaciones o, simplemente, la planificación de estas se convierten en factores que pueden contribuir a bajar nuestras defensas y provocar una cistitis.

Desde hace miles de años, el arándano rojo o cranberry se usa para ayudar en la prevención de las infecciones de las vías urinarias, ya que inhibe la adherencia de la bacteria E. coli en las células del aparato urinario. Además, los arándanos rojos son especialmente ricos en vitamina C, flavonoides y antioxidantes.

Por otro lado, las antocianinas presentes en los frutos rojos, especialmente en el cranberry, son unos pigmentos naturales que mejoran el bronceado.

Todo ello hace que el cranberry sea un gran aliado durante nuestras vacaciones veraniegas.

Empezamos a trabajar con Trinijove

Dentro de la política de gestión interna de residuos orgánicos, plásticos y rechazo, contamos con un nuevo compañero de viaje que nos ayudará a hacer realidad nuestro objetivo: transformar la palabra "residuo" en "recurso" o "nutriente". Ese nuevo compañero es la Fundación Privada Trinijove y dos de sus principales responsables nos cuentan cómo encaran esta colaboración.

La Fundación Privada Trinijove nació en 1985 fruto del compromiso de un grupo de jóvenes para dar respuesta a las necesidades del barrio de La Trinitat Vella de Barcelona e intentar transformar la realidad de su entorno. Hemos hablado con Yolanda Burgueño, su directora técnica, y Rubén Mellado, director del Área de Servicios y Medio Ambiente, para profundizar en el desarrollo de sus proyectos y la acción social que realizan.

¿Cuál es el espíritu de Trinijove?

Yolanda Burgueño: La colaboración de personas, instituciones y empresas sensibilizadas con la problemática social, junto con la convicción de que la inserción sociolaboral de los colectivos vulnerables solo será efectiva si va estrechamente ligada a la inserción económica o salarial.

¿Y su principal objetivo?

YB: Conseguir la inserción sociolaboral de personas con dificultades especiales y capacitarlas para que sean autónomas.

Pero no se limitan a transportar los residuos… ¿Cuál es el valor añadido y diferencial que ofrecen?

YB: El valor añadido y diferencial más importante es que detrás del servicio que ofrecemos hay una empresa que ocupa a personas con discapacidades o en riesgo de exclusión social a través de nuestro centro especial de trabajo y nuestra empresa de inserción.

¿El secreto es conectar empresas?

YB: Efectivamente, ese es uno de nuestros secretos. Trinijove busca siempre conectar empresas, y establecer sinergias para colaborar en diferentes acciones y proyectos que tengan un impacto en el territorio y creen responsabilidad social corporativa.

¿Qué planes tienen con Veritas?

Rubén Mellado: Hemos iniciado el servicio de recogida orgánica, rechazo y envases en el almacén central de Lliçà d'Amunt. Nuestro plan de colaboración es trabajar para continuar con las tareas de recogida selectiva en las diferentes tiendas del territorio catalán.

Más información

www.trinijove.org y en las redes sociales

Ayudamos a nuestros proveedores a transformar realidades y a dar respuestas a las necesidades del territorio

Por sus nutrientes los conoceréis

Los tomates cultivados con métodos ecológicos son más nutritivos que los no ecológicos y también poseen más compuestos fenólicos. Así lo demuestra un estudio realizado durante dos años con dos tipos de tomates: estándar y cherry.

L'Horta de Carme. Camarles, Tarragona

En 2012 un equipo de investigadores de la Universidad de Ciencias de la Vida de Varsovia (Polonia) analizó el contenido de antioxidantes de los tomates, que como es sabido contienen un alto nivel de antioxidantes: vitamina C, polifenoles (incluyendo flavonoides) y carotenoides (como el licopeno y el β-caroteno). En el estudio se tuvo en cuenta que algunos trabajos ya habían mostrado que los frutos ecológicos tenían un nivel más alto de compuestos bioactivos que los no ecológicos, pero que no todos los estudios eran consistentes a ese respecto. Advertían que los niveles de carotenoides y compuestos fenólicos son muy variables y pueden verse afectados por la madurez, el genotipo y el cultivo.

El cometido de la investigación era comparar los efectos de los sistemas de producción ecológica y no ecológica sobre las propiedades químicas y los compuestos fenólicos de dos variedades distintas (estándar y cherry) en dos años (dos estaciones de crecimiento) y en tres cultivos orgánicos y en tres no ecológicos. El resultado del primer año mostró que los ecológicos tenían un más alto cociente de azúcares reductores/ácidos orgánicos y contenían un nivel significativamente superior de azúcares totales, vitamina C y flavonoides totales (3-quercetina rutinosida y miricetina) en comparación con los no ecológicos. El segundo año, los ecológicos contenían significativamente más vitamina C, quercetina 3-O-glucósido y ácido clorogénico, miricetina y kaempferol que los no ecológicos. La conclusión es que el sistema de producción ecológica afecta a los parámetros de calidad, tales como su valor nutricional y el contenido de compuestos fenólicos, y que el segundo factor determinante es el tipo de tomate.

Bibliografía

- J Sci Food Agric. 2012 Nov;92(14):2840-8. doi: 10.1002/jsfa.5617. Epub 2012 Feb 20.
- The influence of organic and conventional cultivation systems on the nutritional value and content of bioactive compounds in selected tomato types. Hallmann E. Accesible en: http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22351383

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

la cara nos habla

¿Qué nos indica la punta de la nariz?

Según la medicina oriental la nariz es el espejo del corazón y la forma de su punta nos da pistas sobre la salud cardíaca. Así, los médicos pueden emitir diagnósticos fiables basados en la observación detallada del apéndice nasal.

Ninguna enfermedad surge espontáneamente y el verdadero arte del doctor experimentado consiste en saber reconocer los indicios que señalan los cambios en el organismo, así como producir un estado de armonía antes de que la enfermedad tenga la oportunidad de desarrollarse. A menudo los primeros signos de la mayoría de las afecciones aparecen con mucha antelación a la presencia de los síntomas.

Las herramientas del diagnóstico oriental son múltiples y se basan en el análisis de los citados signos. Por ejemplo, mediante un apretón de manos puede evaluarse la condición del corazón y las arterias. Una manera de coger la mano débil y blanda es señal de una deficiencia cardíaca; las manos rojas o muy calientes muestran un órgano sofocado y con tendencia a la hipertensión; cuando están húmedas o mojadas sugieren un corazón cansado por el consumo excesivo de líquidos, dulces y otros alimentos expansivos fuertes (extremo yin)... El diagnóstico oriental vincula su salud con la punta de la nariz, cuyo aspecto y color son claros indicadores de su estado.

- **Roja e hinchada.** Advierte de un corazón debilitado por el consumo excesivo de alcohol. De hecho, todos hemos relacionado una nariz dilatada y con capilares rotos con el alcoholismo: la ruptura de los vasos sanguíneos bajo la piel, a causa de la sobrecarga del sistema circulatorio, es el motivo de la inflamación.
- **Dilatada y de color normal.** Sugiere un corazón dilatado debido a un consumo excesivo de productos lácteos, comidas ricas en grasas saturadas y, posiblemente, cafeína.

El peligro de comer grasas saturadas

La medicina oriental explica que el efecto de consumir demasiadas grasas saturadas es una bomba eléctrica, que funciona como consecuencia de un proceso de ionización del oxígeno. Las moléculas de oxígeno pierden electrones, que circulan en un flujo de electricidad que late gracias al corazón, y el oxígeno lo proporcionan las arterias coronarias que irrigan el músculo cardíaco. A veces estas arterias están obstruidas por placas o ateromas, un trastorno que recibe el nombre de aterosclerosis. La causa de este trastorno es una dieta rica en grasas saturadas.

Las placas que se forman dentro de las arterias, obstruyéndolas y cerrándolas en diferentes grados, hacen que lleguen al corazón diferentes cantidades de oxígeno, creando un desequilibrio que involucra el circuito eléctrico que rodea el órgano y haciendo que funcione de manera espasmódica, sin coordinación. Este mal funcionamiento del mencionado circuito eléctrico produce latidos irregulares y, en última instancia, puede ser causa de infarto.

Alimentos que perjudican al corazón

Normalmente las arterias y vasos sanguíneos son abiertos y flexibles, pero el hecho de ingerir demasiados alimentos de origen animal (huevos, embutidos, carne, quesos grasos) puede generar depósitos de grasa y colesterol, unas acumulaciones que no permiten una libre y fluida circulación de la sangre. Así, una dieta con un exceso de este tipo de productos provoca inflexibilidad, rigidez corporal y una piel seca y dura.

Por otra parte, la comida extremadamente yin (azúcar, alcohol, chocolate, refrescos, helados) debilita los músculos cardíacos y dilata los vasos sanguíneos.

Mai Vives
Consultora de nutrición y salud

con mucho gusto

Ajorrosa

FAST GOOD veritas

Recetas saludables, rápidas y de fácil preparación

Hemos convertido el sabroso y refrescante ajoblanco en ajorrosa por obra y gracia de la remolacha, cuyo color le viene dado por su riqueza en antocianina, un antioxidante que reduce el colesterol y protege de las enfermedades del corazón.

Ingredientes:

- 150 g de almendras crudas peladas
- 400 ml de agua
- 2 rebanadas de pan de trigo persa (solo la miga)
- 1 rodaja pequeña de remolacha fresca
- 1 tajada de melón maduro
- 1 diente de ajo
- 1 hoja de perejil fresco
- 2 cucharadas de vino blanco
- 2 cucharadas de vinagre de manzana
- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra
- ½ cucharada pequeña de sal marina

Elaboración:

1. Pon las almendras en el vaso de la batidora y añade el ajo, la miga de pan, la remolacha, el agua, el aceite, el vinagre, el vino y la sal.
2. Bate muy bien hasta conseguir una textura homogénea. Si quieres, puedes añadir más miga de pan hasta conseguir el espesor deseado.
3. Sirve muy frío con dados de melón por encima y adorna con un poco de perejil.

YouTube supermercadosveritas | Ajorrosa - FastGood www.veritas.es

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

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

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

AGRICULTURA ECOLOGICA
100% natural

TERNERA Y CORDERO
BIENESTAR ANIMAL GARANTIZADO
NO OGM
NO MEDICAMENTOS
NO QUIMICOS
RESPETUOSO CON EL medio ambiente
ROIA
ECO CARNE

Noodles pad thai

El pad thai es uno de los platos más famosos de la cocina tailandesa y hoy lo versionamos con deliciosas hortalizas, que nos aportan un extra de vitaminas y minerales.

Receta de **@albaniubocooks**

Udón de arroz integral

king soba noodle culture

Ingredientes

- 150 g de espaguetis integrales
- 1 zanahoria
- ½ calabacín
- ½ remolacha
- ½ aguacate
- ¼ de pepino
- ¼ de pimiento rojo
- 1 puñado de rúcula

Para el aliño:

- 35 g de cacahuetes crudos
- ¼ de limón
- 3 ramas de cilantro
- 1 rama de albahaca
- 1 cucharadita de salsa de soja
- 1 cucharadita de aceite de sésamo
- 3 cucharadas de aceite de oliva

Elaboración:

1. Hierve los espaguetis en abundante agua, escúrrelos y deja que se enfríen.
2. Entretanto, haz noodles con la zanahoria, el calabacín y la remolacha. Reserva.
3. Corta el pepino, el pimiento rojo y el aguacate a cubos pequeños. Reserva.
4. Tuesta los cacahuetes y mientras se enfrían exprime el cuarto de lima y pica finamente el cilantro y la albahaca.
5. Prepara el aliño poniendo en un bol los ingredientes líquidos (el zumo de limón, la salsa de soja y los aceites de sésamo y oliva), mezcla bien y añade las hierbas y los cacahuetes picados.
6. Mezcla los espaguetis y las verduras en un plato, condimenta y sirve frío como si fuera una ensalada.

YouTube supermercadosveritas | Noodles pad thai www.veritas.es

Papillote de melocotones con salsa de coco

Aprovecha que es temporada de melocotones y sorprende a tus comensales con este postre exquisito que combina la cremosidad de la fruta asada con la dulzura de la leche de coco, muy rica en calcio y otros nutrientes.

Receta de **Mireia Anglada**

Leche de coco

Amaizin Organic

Ingredientes:

- 12 melocotones
- 50 g de orejones
- 10 g de piñones
- 4 cucharadas soperas de miel de arroz
- 1 cucharadita de canela en polvo
- Sal marina

Para la salsa de coco:

- Para la salsa de coco:
- 400 g de leche de coco
- 40 g de aceite de coco
- 1 vaina de vainilla
- Sal marina

Elaboración:

1. Calienta el aceite de coco junto con la vaina de vainilla previamente abierta y deja en infusión durante 10 minutos. Retira la vaina y mezcla el aceite con la leche de coco y una pizca de sal marina. Deja enfriar la salsa en la nevera.
2. En una fuente grande mezcla los melocotones, los orejones troceados y los piñones con la miel de arroz, la canela en polvo y una pizca de sal marina.
3. Corta 4 hojas de papel de estraza (de 30 x 30 cm aproximadamente) y coloca dos de ellas superpuestas (una sola podría filtrar los jugos de las frutas al cocerse) en la bandeja del horno.
4. Pon en el centro del papel la mitad de los ingredientes con sus jugos y cierra con cuidado el paquete. Tiene que quedar holgado, pero cerrado herméticamente, para que el vapor circule sin salir al exterior.
5. Haz un segundo paquete con la otra mitad de los ingredientes y coloca ambos paquetes en una bandeja de horno. Pincela el exterior del papel con un poco de aceite para que no se reseque y hornea a 180 °C durante 20 minutos.
6. Abre el papillote con cuidado, sirve inmediatamente los melocotones calientes con su jugo y acompáñalos con la salsa de coco fría.

veritas

¡ESTAS VACACIONES NOS VAMOS CONTIGO!

Si te vas unos días de vacaciones a la costa puedes encontrarnos en estas localidades:

- CASTELLDEFELS: C. C. L'ÀNEC BLAU
- SITGES: PG. VILAFRANCA, 18
- VILANOVA I LA GELTRÚ: PLAZA SOLER I CARBONELL, 14
- BLANES: SES FALQUES, 10
- IBIZA: AVINGUDA D'ESPANYA, 8
- MALLORCA: PLAÇA COMTAT DE ROSSELLÓ, 6
  AVDA. GABRIEL ROCA, BLOQUE 2, LOCAL NÚM. 2-D
  EDIFICIO MARINA ESPORT
- MATARÓ: NOU, 27
- TARRAGONA: CRISTÒFOR COLOM
- DONOSTIA: GARIBAI, 20
- MENORCA: PLAZA CLAUSTRE DEL CARME, 48 (MAÓ)
  BORJAMOLL, 39 (MAÓ)
  ARTRUTX, 26 (MAÓ)

¡Y además puedes encontrarnos en nuestra tienda online!
shop.veritas.es

www.veritas.es/tiendas/

ÁLAVA • ANDORRA • BARCELONA • GERONA • GUIPÚZCOA • ISLAS BALEARES • LÉRIDA • MADRID • TARRAGONA • VIZCAYA

www.veritas.es

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