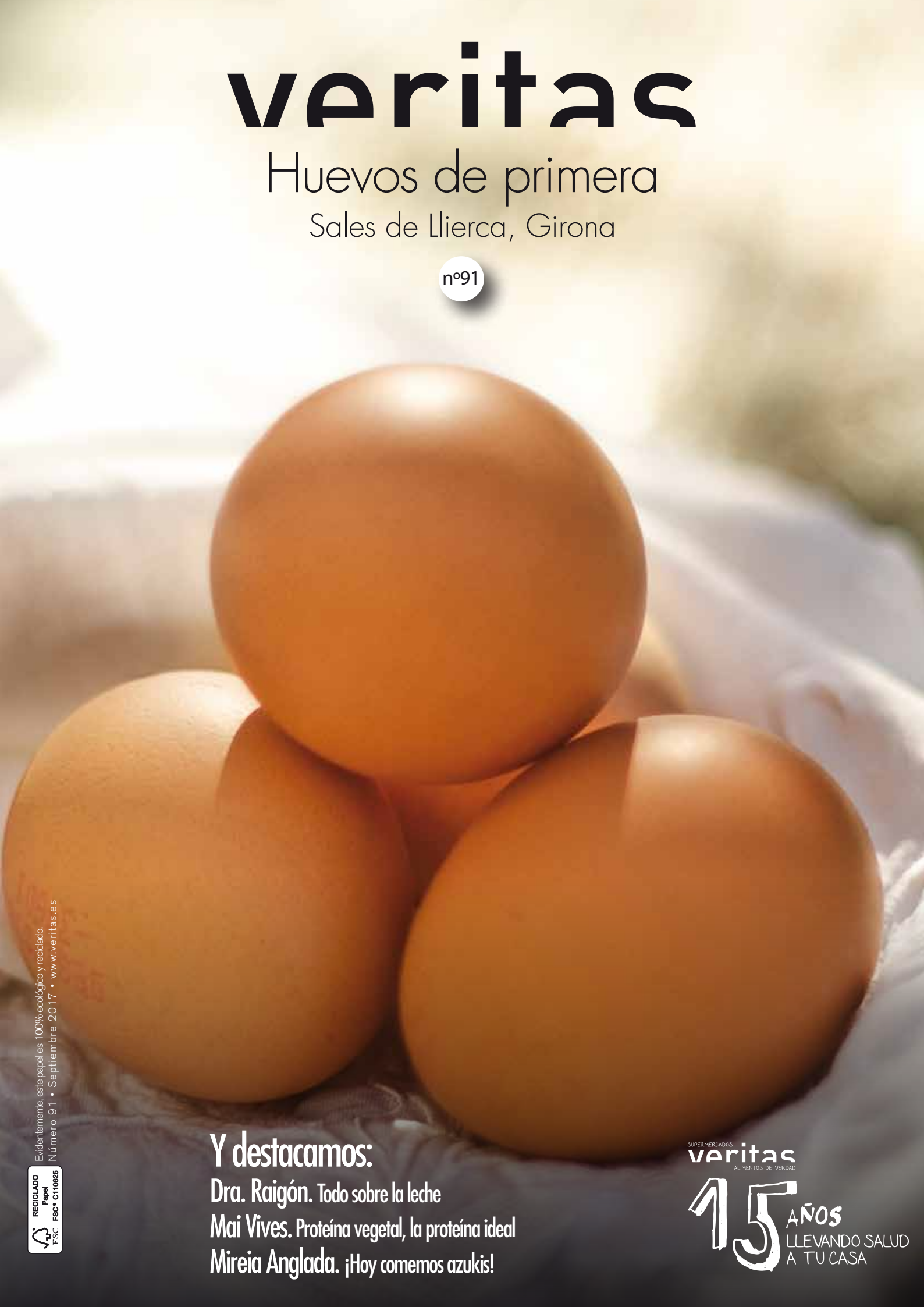
veritas

Huevos de primera

Sales de Llierca, Girona

nº91



Y destacamos:

Dra. Raigón. Todo sobre la leche

Mai Vives. Proteína vegetal, la proteína ideal

Mireia Anglada. ¡Hoy comemos azukis!

SUPERMERCADOS veritas
ALIMENTOS DE VERDAD

15 AÑOS
LLEVANDO SALUD A TU CASA

Evidentemente, este papel es 100% ecológico y reciclado.
Número 91 • Septiembre 2017 • www.veritas.es

RECICLADO
Papel
FSC FSC® C110825

editorial

carlota closas
responsable de Terra Veritas

Playa, río, montaña…

Mañanas sin despertador,
paseos sin rumbo,
juegos que perduran,
comidas improvisadas.

Uvas, ciruelas, nísperos…

Sobremesas eternas,
siestas reparadoras,
conversaciones sinceras,
carcajadas y noches de bailes.

Gaviotas, mosquitos, grillos…

Poco a poco vamos cerrando la puerta al verano, asegurándonos de atesorar cada momento vivido.

Ahora nos toca, con suavidad y curiosidad, abrir las ventanas al otoño.

Terra Veritas *foto @bebofi*

sumario

4 Niños
Mamá, ¿qué tengo de merienda?

6 Pequeño Chef
Brownie de remolacha
@greenmamabcn

8 Comer para ser mejores
Una persona, una dieta
Adam Martín

11 The beauty kitchen
Tónico de agua de arroz
Mamita Botanical

12 Divulgación
Todo sobre la leche
Dra. Raigón

18 Diversidad
Proteína vegetal, la proteína ideal
Mai Vives

20 Sin barreras
Cuando falta magnesio…
Emma Roca

22 Nuestra panadería
Desayuno con cruasanes

24 Reportaje
Huevos de primera
Ecoparadís

30 Estilo de vida
Para sabores, los colores

32 Novedades
Veritas, Delicatalia, Ordi, Yammy, Holle...

34 Los consejos de Andrea
Dieta sin gluten: ¿para quién es beneficiosa?
Andrea Zabala

36 Técnicas de cocina
¡Hoy comemos azukis!
Mireia Anglada

40 A propósito de...
Hoy nos ocupamos de los deportistas y los estudiantes
Mireia Marín

42 Bienestar
Empieza a protegerte para evitar la astenia otoñal
Nuria Fontova

44 ecoVeritas
Objetivo: convertir el residuo en recurso

45 Fondo documental
Los pesticidas alteran la microbiota intestinal
Carlos de Prada

46 La cara nos habla
¿Qué indica el color de la piel?
Mai Vives

48 Con mucho gusto
Fajitas de seitán con guacamole...

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.

Mamá, ¿qué tengo de merienda?

La vuelta al cole viene acompañada de las eternas preguntas sobre las meriendas. Te damos algunas ideas para que tus hijos disfruten en casa de diferentes opciones muy sabrosas y, sobre todo, saludables.

Si hay dos asignaturas pendientes, y dos necesidades urgentes por atender en la alimentación infantil, son el desayuno y la merienda. Del desayuno ya nos hemos ocupado en alguna ocasión, pero ahora que los niños empiezan el nuevo curso nos ha parecido importando tratar el tema. Las madres y padres preocupados por proporcionar una alimentación saludable a sus hijos se encuentran un poco perdidos a la hora de preparar la merienda, pero hay una gran cantidad de alimentos que podemos combinar para ofrecerles una merienda sorprendente, buenísima, y que además les dará toda la energía que necesitan.

Lo primero que tenemos que recordar es que siempre será mejor ofrecer un alimento de verdad que un producto ultraprocesado, por muy bien empaquetado que esté y por mucha comodidad que nos proporcione. Los ultraprocesados tienen pocos nutrientes, son ricos en grasas de mala calidad, sal, azúcares y todo tipo de aditivos y, además, solo están diseñados para satisfacer el paladar y no los requerimientos nutricionales de los pequeños. En cuanto a lo segundo, es importante ir variando y no moverse siempre en el mismo terreno, lo que también vale para los alimentos saludables. Así evitaremos que nuestros hijos nos digan aquello de: "¿Otra vez lo mismo?"

La merienda tiene que ser ligera y saludable y no debe desplazar nunca la cena, una comida mucho más necesaria e interesante

Sentemos las bases

Lo importante es lo que hagamos cada día, las rutinas que se repiten, y no tanto un alimento o producto puntual. Por lo tanto, les tenemos que ofrecer una merienda saludable de manera regular y no excepcional, y como norma general tenemos que huir de la bollería industrial, que contiene grasas trans, de los refrescos con mucho azúcar... Dejando de lado el efecto a corto plazo que estos productos pueden tener, debemos darnos cuenta de que estamos sentando las bases de sus hábitos alimentarios futuros.

Otro aspecto a tener en cuenta es la cantidad: hay que vigilar de no darles una merienda enorme o excesivamente rica en calorías muy cerca de la hora de cenar. Lo ideal es servir la cena hacia las 8 de la tarde y que no se vea desplazada por la merienda, puesto que es una comida mucho más necesaria e interesante.

Ideas muy saludables

Una buena merienda ayudará a tu hijo a recuperar energías. Aquí tienes algunas alternativas para que vayas combinándolas, teniendo en cuenta lo que ha comido y lo que cenará para vigilar que ingiera todos los grupos de nutrientes y, por supuesto, para que no se aburra de comer siempre lo mismo.

- **Bocadillo.** El bocadillo de toda la vida es una solución perfecta. Hazlo con pan integral elaborado con masa madre y fermentación larga y pon dentro de productos de calidad: vegetal con atún, tomate y lechuga, queso, embutidos ecológicos, sin aditivos innecesarios como las maltodextrinas o los almidones (de jamón ibérico, pavo), de forma ocasional mermelada sin azúcar, tortilla a la francesa, crema de cacao para untar, crema de cacahuete, pechuga de pollo… Sin olvidar el pan con chocolate de toda la vida, pero que sea chocolate negro de primera y un mínimo de un 70-75% de cacao.
- **Fruta.** Es rica en vitaminas, minerales y azúcares saludables y suele gustar a todos los niños. También podemos preparar un batido en casa con algunas frutas y cacao puro o algarroba en polvo y añadir un puñado de anacardos crudos, nueces o almendras.
- **Frutos secos**. Son ideales, ya que aportan grasas de calidad y fibra. Elígelos crudos o tostados. Se pueden combinar con una pieza de fruta.
- **Yogur.** Puedes tomarlo solo, con siropes, añadiendo cereales, frutas o frutos secos.
- **Tortitas de arroz o maíz.** Muy prácticas, deliciosas y nutritivas. Además de las clásicas, también encontrarás tortitas bañadas con chocolate o yogur.

1. Crema de cacao y avellanas. Maxitos
2. Chocolate negro. Blanxart
3. Poki de manzana y plátano. Danival
4. Galletas de cereales, miel y chocolate. Le Moulin du Pivert
5. Almendra frita. Eco Natura

pequeño chef

Brownie de remolacha

El brownie es un delicioso bizcocho que nació por casualidad cuando un repostero americano se olvidó de poner levadura a la tarta que estaba preparando. Es una receta muy sencilla para hacer con niños y en esta ocasión la remolacha lo enriquece con vitamina C y antioxidantes, además de aportar jugosidad, aroma y color a la masa. El resultado: un brownie saludable, esponjoso por dentro y crujiente por fuera.

Receta de **@greenmamabcn**

Harina de trigo sarraceno

Ingredientes

- 4 remolachas
- 250 g de harina de trigo sarraceno
- 80 g de avellanas crudas peladas
- 10 dátiles
- 50 g de quinoa hinchada
- 4 cucharadas soperas de cacao crudo
- 3 cucharadas soperas de sirope de agave
- Sal
- Coco deshidratado

Elaboración:

1. Calienta el horno a 180 °C.
2. Pela las remolachas, córtalas en cubos y cocínalas al vapor o hervidas. Mientras tanto, tu hijo puede ir quitando los huesos a los dátiles.
3. Corta a trozos los dátiles y deja que el pequeño los ponga, junto con la remolacha, en la batidora. Tritura muy bien.
4. En un bol grande el niño tiene que mezclar muy bien la quinoa hinchada, la mezcla anterior, un poco de sal, el cacao crudo, la harina y el sirope que has elegido y las avellanas (previamente trituradas en la batidora).
5. Forra una bandeja de horno con papel para cocinar y vierte la masa a la vez que el pequeño la va repartiendo uniformemente.
6. Hornea durante 20-25 minutos o hasta que al pinchar la masa con un cuchillo este salga seco.
7. Saca el bizcocho del horno y déjalo enfriar bien un mínimo de 10 minutos para que queden bien integrados los ingredientes.
8. Una vez frío puedes espolvorear por encima un poco de cacao crudo o coco deshidratado.

YouTube supermercadosveritas | Brownie de remolacha www.veritas.es

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

Una persona, una dieta

¿Debemos comer todos por igual? La respuesta es no: más allá de unas pautas generales, nuestra alimentación debe ir acorde a nuestras necesidades, nuestro estilo de vida y nuestras preferencias.

Uno de los principales errores que cometemos cuando queremos mejorar los hábitos alimentarios es considerar que "lo que le ha ido bien a mi amigo/vecino/primo/compañero del trabajo, etc. también me va a ir bien a mí": la dieta de la alcachofa, la del limón y otros despropósitos nutricionales se suelen extender como una epidemia a causa del efecto "a mi vecina le ha funcionado". Luego, tan rápido como llegaron, desaparecen y volvemos a las pautas nutricionales de siempre, esperando a la siguiente moda para intentar cambiarlo todo sin variar nada.

En realidad, la alimentación debe estar, dentro de lo posible y de unas recomendaciones básicas bastante consensuadas por expertos, totalmente personalizada, ya que todos somos diferentes. Veamos en qué:

- *Metabolismos distintos.* Los procesos y reacciones bioquímicas del cuerpo difieren de unos a otros.
- *Necesidades energéticas desiguales.* Hay personas totalmente sedentarias y otras con niveles elevados de actividad, lo que condiciona la ingesta.
- *Diversidades genéticas.* Que determinados genes se expresen o no puede provocar que algunos alimentos nos afecten de una manera u otra.
- *Microbiotas personales.* La cantidad y la variedad de cepas de bacterias intestinales (que viven en simbiosis con nosotros y que tienen un papel clave en el metabolismo, el sistema inmune y la salud en general) difieren de unas personas a otras.

Normas y excepciones

El hecho de que seamos distintos no implica que los consejos universales no sirvan y que tengamos que preparar un plato diferente para cada miembro de la familia. Los consejos universales son muy útiles y sirven a una parte importante de la población, pero están basados en observaciones epidemiológicas (y por tanto estadísticas) y en algunas ocasiones no se adaptan a las necesidades o características personales.

La nutrición está llena de normas, pero también hay muchas excepciones: niños y niñas, embarazadas, mujeres que dan el pecho, deportistas de alto rendimiento, personas de edad avanzada… Todos tienen sus propias necesidades nutricionales. Al igual que las personas con problemas de salud, en las que la alimentación (que siempre tiene un rol preventivo) juega un papel crucial, junto con un tratamiento médico adecuado. En este sentido, siempre será interesante complementar los consejos del médico con los de un dietista nutricionista con una base sólida en dietas terapéuticas.

Cuidado con las modas pasajeras

Los errores suelen aparecer cuando queremos cambiar algún aspecto puntual de la dieta, pero no queremos prescindir de según qué productos que sabemos que no son saludables. Así, nos apuntamos a una moda puntual con la esperanza de mejorar, pero el régimen apenas cambia. Uno de los principales problemas de las modas alimentarias es que no están contrastadas por la experiencia de años ni por la ciencia. Esto no significa que sean necesariamente malas, pero sí debemos aproximarnos a ellas con cautela.

Vegetalia
alimenta la vida

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

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

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

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

Los zumos verdes, por ejemplo, solo tienen sentido en el contexto de una alimentación equilibrada y, por saludables que parezcan, puede ser que no nos sientan bien: a algunas personas, el exceso de crudo o de nutrientes les puede resultar sumamente indigesto. Esto se puede paliar tomando pequeñas cantidades al principio e incrementando poco a poco la cantidad, pero si nos sigue sentando mal, entonces no vale la pena insistir. Además, si nuestra pauta alimentaria global es insana, poco podrá hacer el zumo y, por el contrario, si nos alimentamos bien, el zumo verde seguramente no nos hace falta. Y lo mismo ocurre con la leche: más allá de los intolerantes a la lactosa o los alérgicos a la caseína, a muchas personas sencillamente no les sientan bien los lácteos, pero los siguen tomando bajo la falsa asunción de que son indispensables y que, si prescinden de los mismos, no obtendrán el preciado calcio para los huesos. Por suerte, la naturaleza nos proporciona muchas otras fuentes de calcio y otros nutrientes indispensables para la salud ósea.

La salud, siempre en el horizonte

Por tanto, debemos comer de manera saludable, pero no hace falta llegar a extremos absurdos. Si la dieta que seguimos nos exige demasiado, nos debilita, limita nuestras relaciones sociales o nos hace sentir mal, entonces es mejor dejarla y buscar una alternativa personalizada que nos satisfaga nutricional y emocionalmente.

Los cambios en la dieta deben ser, en la medida de lo posible, progresivos. Un ejemplo: si alguien decide hacerse vegano de la noche a la mañana, debe tener en cuenta cosas como la absorción de hierro, que es mucho menos eficiente en alimentos vegetales (hierro no hemo) que en animales (hierro hemo). Ello no significa que sea malo o que no sea posible obtener todo el hierro de fuentes exclusivamente vegetales, pero al cuerpo le llevará un tiempo adaptarse y quizás valga la pena hacer una etapa de transición.

Si queremos hacer un cambio de alimentación importante, lo mejor es ponerse en manos de un buen nutricionista, que tutelará la nueva pauta alimentaria, la adecuará a nuestras necesidades reales y nos ayudará a superar algunos de los posibles baches con los que nos encontraremos por el camino.

Si eres deportista, recuerda

Otro grupo de población que debe seguir una alimentación pautada por un profesional son los deportistas de alto rendimiento. Habitualmente, los requerimientos de los deportistas son algo superiores a los de la población normal, pero (ahora la excepción la pongo yo) seamos cautos con la definición de lo que es un deportista: practicar algo de deporte (nadar unos largos en la piscina cada día, hacer cinco clases de spinning a la semana, salir a correr de vez en cuando) es muy saludable y es un hábito magnífico, pero no nos convierte en deportistas con requerimientos nutricionales excepcionales. Ahora bien, nadadores de larga distancia, maratonianos, triatletas de distancias largas como el Iron Man, ultrarunners, ciclistas de tiradas largas, etc. sí deben cuidar más su alimentación: tiene que ver con la intensidad, la duración y la frecuencia del esfuerzo.

Debemos comer de manera saludable, pero sin llegar a extremos absurdos. De igual forma, los cambios en la dieta serán, en la medida de lo posible, progresivos

Un ejemplo concreto: la ingesta recomendada de proteína para la población adulta es de 0,8 g por kilo de peso al día; es decir, que una persona de 70 kg debería tomar unos 56 g. Esta cantidad es claramente insuficiente cuando practicamos deporte de manera asidua e intensa, por no hablar de los atletas de alto rendimiento. Ya que ha salido el tema a colación, uno de los grandes mitos populares sobre la alimentación deportiva es que los deportistas pueden comer de todo, aunque no sea saludable, porque luego "lo queman". Esto es rotundamente falso y reduce la alimentación a un simple tema de calorías y energía, sin dar importancia a otros nutrientes que tienen funciones plásticas y reparadoras.

En definitiva, no hay que hacer grandes inventos con la comida, pero sí entender que no todo sirve igual a todo el mundo y que si, de una vez por todas, decidimos tomar las riendas de nuestra salud, alcanzaremos nuestros objetivos de manera más eficaz, eficiente y segura si nos ponemos en manos de un profesional.

Microbiota y obesidad

Existe una clara relación entre la calidad de la microbiota intestinal, la obesidad y las enfermedades asociadas. Los estudios observan diferencias significativas en la composición de la microbiota entre personas delgadas y obesas (1), lo que afecta al metabolismo y es una de las razones que pueden explicar la tendencia a la obesidad. Lo curioso del tema es que lo que afecta la composición de la flora intestinal es la composición de la dieta, así que es un pez que se muerde la cola: cuanto peor es nuestra alimentación, más posibilidades tenemos de engordar y peor tendremos la microbiota, y cuanto peor es nuestra microbiota, más posibilidades de engordar.

Bibliografía

(1) Kotzampassi K, Giamerellos-Bourboulis EJ, Stavrou G. Obesity as a consequence of gut bacteria and diet interactions. ISRN Obes. 2014; 651895.

the beauty kitchen

Tónico de agua de arroz

El tónico de arroz limpia impurezas, cierra poros, equilibra la zona T, matiza, calma, hidrata y aporta antioxidantes naturales a la piel.

1. Hierve 1 cucharada de arroz en 10 cucharadas de agua, durante 10 minutos.
2. Retira del fuego, cuela y vierte el agua con la espuma en un recipiente.

Úsalo diariamente, tras lavarte la cara. Agita el tónico, aplícatelo utilizando un algodón y a continuación usa tu crema hidratante habitaul. Puedes conservar el tónico en la nevera durante 7 días.

Receta de @mamitabotanical

Arroz integral
veritas

YouTube supermercadosveritas | Tónico de agua de arroz - 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

Todo sobre la leche

La leche es un alimento básico que se distingue por su riqueza nutricional y la ecológica es más equilibrada y completa que la no ecológica: contiene cinco veces más cantidad de ácido linoleico conjugado, mayor contenido de ácidos grasos omega-3 e incluso más calcio que la leche no ecológica comercializada como rica en calcio.

Estamos ante una de las más antiguas fuentes de alimento para el hombre y, de hecho, actualmente las leches de algunos mamíferos criados en ganaderías (vacas, cabras, ovejas…) siguen formando parte de la dieta en la mayoría de culturas. Además, a partir de las mismas se elaboran diferentes productos lácteos, como la mantequilla, el queso y el yogur, entre otros.

Se trata de un líquido de color blanquecino y opaco, con una acidez cercana a la neutralidad y de sabor dulzón, cuya principal función es alimentar a las crías recién nacidas hasta que son capaces de digerir otro tipo de comida. Igualmente, es fundamental para proteger el tracto gastrointestinal del bebé de patógenos, toxinas e inflamación, a la vez que regula los procesos de obtención de energía y, en especial, el metabolismo de la glucosa.

Sus rasgos más importantes son su variabilidad, alterabilidad y complejidad. En cuanto a la variabilidad, desde un punto de vista composicional, hablaremos de diversos tipos de leches debido a las diferencias naturales entre especies o para una misma especie según la región o lugar. Así, la de oveja (frente a la de vaca, cabra, búfala, incluso la humana) es la de mayor contenido en grasa y proteína, valores que se pueden modificar en función de la raza, el tipo de alimentación y/o pasto, el estado de salud del animal, etc.

Sabías que... *la leche ecológica contiene 5 veces más cantidad de ácido linoléico y mayor cantidad de ácidos grasos omega-3 que la no ecológica.*

Fresca, entera, desnatada, sin lactosa…

La de mayor consumo es la procedente del ganado vacuno. Desde un punto de vista legal puede definirse como el producto fresco del ordeño completo de vacas sanas, bien alimentadas y en reposo, exento de calostro y que cumple con las características físicas, microbiológicas e higiénicas establecidas. Estas características pueden ser la densidad, la acidez valorable, la materia grasa, los sólidos no grasos, el número de leucocitos, los microorganismos patógenos, la presencia de substancias inhibidoras, etc. Y la de buena calidad es aquella que cumple a rajatabla la definición legal y las expectativas nutricionales puestas en ella.

Actualmente, es un alimento muy estandarizado y el mercado ofrece varios tipos. Sea cual sea la elegida, se puede tomar sola; edulcorada con azúcar, miel o similares; chocolateada; con limón y canela; con café o té; con cereales… Asimismo, es un ingrediente básico en muchas elaboraciones de repostería.

• **Entera.** Se denomina así porque conserva todo su contenido original de nutrientes, destacando gracias a sus minerales y proteínas de alto valor biológico. Su contenido en grasa varía entre 3.5 y 5%, dependiendo de los factores de producción (raza, alimentación). Dentro de una dieta equilibrada es perfectamente válida, especialmente para los grandes amantes de los lácteos, ya que presenta una textura y un gusto mucho más pronunciados.

La leche ecológica contiene 5 veces más cantidad de ácido linoléico y mayor cantidad de ácidos grasos omega-3 que la no ecológica.

• **Semidesnatada.** Es aquella a la que se ha eliminado la mitad de la grasa mediante procesos tecnológicos y presenta un contenido total entre 1.5 y 1.8%. Para compensar la posible pérdida de nutrientes, suelen añadirse posteriormente. Es la mejor opción para quienes no necesitan controlar demasiado la energía consumida, pero prefieren no sumar grasa a su dieta y disfrutar de un excelente sabor.

• **Desnatada.** Contiene unos niveles de grasa inferiores al 0.5%. Al igual que ocurre con la anterior, se enriquece con vitaminas y minerales para compensar la pérdida de nutrientes durante el proceso de desnatado. Su paladar es muy suave y es la más adecuada si hay que controlar la grasa.

• **Enriquecida con calcio.** Posee un contenido en calcio y vitamina D superior al de la leche tradicional, pudiendo ser entera, semidesnatada o desnatada.

• **Baja en lactosa o sin lactosa.** La primera tiene un contenido en lactosa inferior a la leche en su estado natural (entre 0.1 g y 1.8 g por cada 100 ml, frente a los 4.7 g de la leche normal), mientras que la segunda poseen un contenido en lactosa inferior a 0.1 g por cada 100 ml.

El porqué de la intolerancia a la lactosa

Su consumo genera fuertes divisiones. Hay personas a quienes gusta mucho y la toman en grandes cantidades. Otras, sin embargo, no la toleran. Para algunos es el alimento perfecto (ocupando un lugar privilegiado en la pirámide nutricional) y para otros es causa de intolerancias, debido principalmente a la imposibilidad de digerir la lactosa, ya que no sintetizan la enzima que digiere la lactosa (lactasa). Cuando ello ocurre, la lactosa no se puede dividir en cada uno de los monosacáridos que la forman y la microflora intestinal la fermenta. Un hecho que provoca la formación de gases, con el consiguiente malestar, y en ocasiones diarrea y deshidratación.

Ante la incapacidad de digerir la lactosa, es fácil que aparezca aversión a la leche. Se trata de una intolerancia común a la mayoría de los mamíferos una vez ha finalizado la lactancia. Al fin y al cabo es el alimento de la primera etapa de la vida de los mamíferos, por lo que no tiene sentido mantener la producción de una enzima (lactasa) si no la vamos a necesitar el resto de nuestra existencia. Por esa razón en muchos casos la actividad de la lactasa comienza a descender a partir del segundo año. Ahora bien, los individuos de algunas culturas mantienen siempre la capacidad de digerir leche, pues siguen produciendo lactasa incluso después de haber sido destetados. Por cuestiones genéticas, aproximadamente el 65% de la población mundial presenta algún grado de intolerancia a la lactosa o a otros de sus componentes.

De la vaca al consumidor

Desde su síntesis en la glándula mamaria hasta su llegada al consumidor, el proceso general de la leche incluye diferentes etapas (figura 1). Es recibida y almacenada en crudo y ahí comienza el citado proceso, bien para la elaboración de productos derivados o bien para convertirla en leche de consumo. En este último caso se someterá al tratamiento de normalización o estandarización durante el cual los niveles de grasa se regulan para obtener los diferentes tipos. Del proceso de estandarización se obtiene la nata que podrá ser comercializada como tal o se usará como materia prima para elaborar las mantequillas.

La cruda es totalmente asimilable por el ser humano pero, debido a la carga microbiológica que presenta, constituye un medio adecuado para el desarrollo de microorga-

Tabla 1. Comparativa de diferentes parámetros de la leche ecológica y no ecológica

	Ecológica	No ecológica
pH	6.63	6.65
Densidad (g/ml)	1.0249	1.0323
Acidez (% de ácido láctico)	0.15%	0.18%

Figura 1. Diagrama de flujo del tratamiento de la leche cruda.

Espiga Biológica
Alimenta tu salud
Desayunos y meriendas que van contigo
NUEVOS

SIN ACEITE DE PALMA
100% veganos o 100% vegetarianos
¡Siempre ecológicos!
sakai con ciencia natural
Conozca todas nuestras noticias, actividades, nuestros productos, la opinión de nuestros clientes y mucho más en www.sakai-laboratorios.com

Figura 2. Parte precipitada y coagulada de la leche ecológica (izquierda) y no ecológica (derecha).

nismos. Estos proliferan rápidamente por lo que la leche puede emplearse en determinadas elaboraciones de fermentación. Sin embargo, y debido a esa rápida proliferación de los microorganismos, también puede contaminarse y por ello necesita un tratamiento térmico. En cuanto a la fresca, únicamente se somete a una pasterización suave y se comercializa refrigerada para consumirse directamente, sin necesidad de ser hervida.

Cada 100 ml de leche ecológica contiene un 2.22% más de calcio que la no ecológica comercializada como rica en calcio.

No todas son iguales

Su composición química es muy compleja y completa y depende de la especie, la raza y la alimentación del animal. Razón por la cual no todas las leches poseen las mismas propiedades y, además, sus rasgos varían en el curso del período de lactación, así como en el curso de su tratamiento.

Principalmente aporta calcio, ácidos grasos, proteínas y vitaminas A, D y del grupo B. El calcio es el componente esencial de los huesos, mientras las vitaminas B2, B6 y B12 desempeñan un papel esencial en los procesos metabólicos y de crecimiento. La leche, junto con otros productos lácteos, aporta casi dos terceras partes de la cantidad recomendada de calcio que se necesita para el desarrollo óseo en niños y adolescentes, y para la buena salud ósea en adultos y ancianos. Su efecto preventivo se originaría por el calcio y el magnesio que contiene: el primero reduciría la formación de grasa en el organismo, mientras que el segundo está asociado con una mejor secreción de la insulina, la hormona que transporta la glucosa hasta el interior de las células para que estas la transformen en energía.

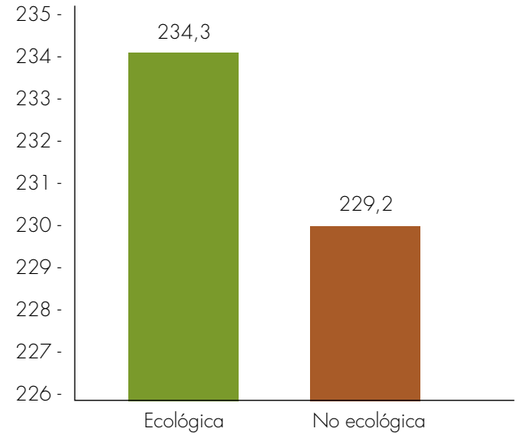
Cuando su origen es ecológico

En este artículo se analiza únicamente el aporte nutricional de la leche, sin establecer comparaciones relativas a las condiciones de cría, pasto y bienestar animal de la ganadería de la que provienen, en el que las diferencias son notables.

• **Aporta más omega-3.** La leche de vacas alimentadas con pasto ecológico contiene cinco veces más cantidad de ácido linoleico conjugado y mayor cantidad de ácidos grasos omega-3.

• **El tamaño de la gota.** En general, la de vaca tiene una densidad media de 1.032 g/ml y la no ecológica presenta mayor densidad (figura 2), pero menor viscosidad. Por tanto, con la misma cantidad de líquido la fracción de leche no ecológica se extiende y presenta mayor apertura de gota que la ecológica.

• **Es muy rica en calcio.** La ecológica posee una gran concentración de calcio (figura 4) y resulta paradójico que la leche no ecológica enriquecida con calcio tenga una menor concentración de dicho mineral. Ello pone de manifiesto que la no manipulación de la leche ecológica mantiene íntegra la concentración de calcio. Así, cada 100 ml de leche ecológica contiene un 2.22% más de calcio que la no ecológica comercializada como rica en calcio. En cuanto a su pH, es ligeramente ácido, por lo que otra propiedad a considerar es la acidez (o cantidad de ácido láctico que contiene), que suele estar en torno al 0.15-0.16%. A ese respecto, la no ecológica enriquecida con calcio es ligeramente más ácida (valor expresado en porcentaje de ácido láctico) que la procedente de ganadería ecológica (tabla 1).



Bibliografía

• Raigón, M.D. 2010. La Industria de Transformación de Alimentos Ecológicos de Origen Ganadero. Ed.: SEAE/Ministerio de Medio Ambiente y Medio Rural y Marino. 60 pp.

Proteína vegetal, la proteína ideal

La proteína vegetal aporta sustancias protectoras, como fibra y antioxidantes, y no contiene grasas saturadas ni colesterol.

La creciente preocupación por alimentarse de forma sana y equilibrada ha conseguido que los conocimientos de nutrición del consumidor aumenten considerablemente y ya casi nadie se extraña cuando hablamos de aminoácidos esenciales y proteínas de alto valor biológico. Todos sabemos que las proteínas son indispensables para la mayoría de las funciones vitales del organismo y que son como un Lego grande formado por piezas pequeñas: los aminoácidos, que se dividen en dos grupos. Por una parte, están los no esenciales (que produce el propio organismo) y, por otra, los esenciales (que se ingieren a través de los alimentos).

Los aminoácidos esenciales son nueve (valina, leucina, isoleucina, fenilalanina, treonina, lisina, cisteína, metionina y triptófano) y se encuentran tanto en alimentos de origen animal (carne, pescado, huevos, lácteos) como en algunos vegetales (soja, tofu, tempeh, seitán) y en la afortunada combinación de cereales con frutos secos o legumbres. Precisamente esta asociación la encontramos en las tradiciones gastronómicas más ancestrales de todos los continentes: soja y arroz en China, trigo (en forma de pasta) y frijoles en Italia, arroz y lentejas en la India, trigo (en forma de sémola) y garbanzos en África del Norte, maíz y frijoles en América del Sur...

¿Por qué incluirla en la dieta?

Desde la OMS (Organización Mundial de la Salud) y la FAO (Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura) se recomienda reducir el consumo de proteína animal en pro de alimentos de origen vegetal.

• Combate ciertas enfermedades crónicas. La OMS afirma que el mundo desarrollado consume más del doble de proteínas de las que se requieren diariamente y que una dieta con un bajo consumo de alimentos ricos en grasas saturadas es una de las principales medidas para combatir las enfermedades crónicas actuales, como las alteraciones cardiovasculares y los problemas renales o hepáticos.

• **Está libre de colesterol y aporta grasas insaturadas.** Comparada con la de origen animal, la proteína vegetal aporta menos grasas saturadas y más grasas insaturadas. La primera endurece los tejidos y el cuerpo, envejeciéndolo prematuramente, mientras que la segunda le otorga mayor elasticidad y flexibilidad. Además, no contiene colesterol.

• **Es rica en fibra y antioxidantes.** Entre sus muchas virtudes destaca su elevado contenido en minerales, oligoelementos, antioxidantes, vitaminas y fibra, que es necesaria para activar el sistema intestinal. Y casi no aporta calorías.

• **Apenas acidifica el organismo.** La acidez en los tejidos (provocada por un exceso de proteína animal) contribuye a la descalcificación de los huesos y produce cansancio físico y dolores articulares y musculares.

• **Su producción es respetuosa con el medio ambiente.** En el informe de la FAO "Livestock's long shade: environmental issues and option" se advierte de que la producción de carne exige grandes áreas cultivadas con hierbas para alimentar a los animales. Por ejemplo, producir 10 kilos de carne de cerdo exige la misma superficie que cultivar 240 kilos de hortalizas. Igualmente, dicho informe desvela que el sector ganadero genera más emisiones de gases de efecto invernadero (medidos en equivalentes de CO_2, procedente del estiércol) que el transporte y es una fuente importante de degradación de la tierra y el agua. A su vez, es responsable de gran parte de la producción del gas metano (23 veces más perjudicial que el CO_2), producido en gran medida por el sistema digestivo de los rumiantes. Por ello, comer menos carne es también un paso hacia una alimentación sostenible con el medio ambiente.

Tofu, el queso de soja

La soja es una fuente proteica de primer orden. Se trata de una legumbre que contiene todos los aminoácidos esenciales, por lo tanto es una proteína completa. De ella se extraen muchos productos que mantienen sus propiedades y uno de sus derivados más conocidos es el tofu o "queso de soja", que posee un 15% de proteínas completas y todos los aminoácidos esenciales en cantidades suficientes. Depurativo, poco calórico y nutritivo al mismo tiempo, no tiene colesterol y sí lecitina y ácidos grasos poliinsaturados, que ayudan a combatirlo.

• **En la cocina.** Se recomienda cocinarlo según se prefiera (en sartén, hervido, al horno), ya que puede ser indigesto si se come crudo. También queda delicioso salteado en el wok con unas gotas de salsa de soja durante un par de minutos. Una vez abierto, se conserva una semana en la nevera, en un recipiente y cubierto de agua, que se debe cambiar cada día. Es aconsejable no congelarlo porque su textura cambia y se vuelve esponjoso.

• **Variedades.** Se presenta de diferentes formas, pero siempre es el ingrediente perfecto para sopas, croquetas, quiches, hamburguesas, salsas, postres o batidos.

- *Ahumado.* Fileteado y pasado por la sartén con unas gotas de aceite y una pizca de salsa de soja, es perfecto para preparar montaditos o bocadillos.
- *Con sésamo.* El tofu-sésamo viene macerado en tamari y solo necesitas asarlo a la sartén dos minutos por lado.
- *Con hierbas, algas, verduras...* Estas versiones son más sabrosas que la natural y son ideales para familiarizarse con las proteínas vegetales.
- *Sedoso.* Es una opción magnífica para elaborar postres, cremas y salsas tipo mayonesa.
- *Loncheado (estilo embutido).* El más adecuado para hacer bocadillos y sándwiches.

Seitán, la otra carne

La antigüedad de este alimento de origen chino se remonta a más de 600 años. Es la proteína del trigo, el gluten, y se elabora amasando harina y después lavándola con agua, un proceso que separa el gluten del almidón de la harina. Al gluten se le da forma de bola y posteriormente se hierve con salsa de soja y alga kombu para enriquecerlo con minerales y vitaminas. Se conoce como "carne vegetal" porque además de su alto contenido en proteínas (24%), su aspecto y textura son muy similares: una ración de 100 g aporta 24 g de proteínas, 4 más que el pollo y aproximadamente la mitad de las que se necesiten diariamente. No aporta grasas saturadas, contribuye a reducir el colesterol y ayuda a desarrollar la musculatura, a la vez que favorece la elasticidad de los tejidos, por lo que se considera ideal para los deportistas.

• **En la cocina.** La mayoría de las recetas de carne pueden hacerse con seitán: a la plancha, estofados, albóndigas, croquetas, rebozados, guisos…

• **Variedades.** Se conserva en la nevera hasta 4 días y puede congelarse sin que pierda propiedades ni textura.

- *De espelta.* Preparado únicamente con harina de este cereal.
- *De trigo abumado.* En este caso, al terminar de hervir se ahúma con madera de haya.

Soja texturizada, ideal para hamburguesas

Se obtiene tras extraer el aceite y eliminar la piel de la soja, y someterla a varios procesos de alta temperatura (presión, texturización y deshidratación) hasta conseguir un producto parecido a la carne picada.

• **En la cocina.** Hay que rehidratarla porque se presenta seca. Para prepararla se remoja en agua durante unos minutos y después ya se puede utilizar al gusto. Por ejemplo, sofrita con cebolla, ajo y tomate para hacer una salsa boloñesa vegetal. También es excelente para lasañas, croquetas o hamburguesas. Un buen consejo es condimentarla con hierbas y salsa de soja (shoyu o tamari).

• **Variedades.** En función del tamaño se recomienda para diferentes recetas.

- *Fina.* Es la elegida para lasañas, canelones, boloñesas, etc.
- *Gruesa.* Resulta más cómoda si se quiere cocinar un plato con salsa.

Tempeh, muy digestivo

Es originario de Indonesia y se elabora a partir de soja cocida y fermentada: el resultado son unas pastillas o un rulo donde se distinguen los granos de soja partidos. Se digiere muy fácilmente gracias a los enzimas que se producen durante la fermentación.

• **En la cocina.** La mejor forma de prepararlo es hirviéndolo con salsa de soja y un trozo de alga kombu durante 30 minutos, aunque admite otras formas de cocción, como frito o al horno.

• **Variedades.** Tiene un gusto muy suave que recuerda al de las nueces y absorbe otros sabores con facilidad.

- *Hervido.* Ya está listo para comer, si bien puede pasarse por la plancha para terminar de dorarlo.
- *De garbanzos.* Una deliciosa alternativa a la soja, que es algo menos proteica: aporta 12,5 g contra los 18,5 g que contiene la soja.
- *Ahumado.*
- *Macerado con Tamari.* V

Mai Vives. . *Consultora de nutrición y salud*

Cereales y legumbres, la combinación perfecta para una proteína de calidad

La proteína de calidad es la que tienen los aminoácidos esenciales, necesarios en buena proporción. La encontramos, como hemos visto, en alimentos por separado o en combinaciones de diferentes alimentos vegetales, como la de cereales y legumbres. Estas últimas compensan sus aminoácidos porque son deficitarias en metionina y les sobra lisina, y lo contrario ocurre con los cereales, que son deficitarios en lisina y ricos en metionina:

- **Hamburguesas de quinoa con lentejas rojas y almendras**
- **Hamburguesas de mijo con garbanzos y pipas de girasol**
- **Hamburguesas de trigo sarraceno con alubias rojas y almendras**

El cambio dietético hacia una mayor proporción de proteínas vegetales, además de ser saludable para quien lo asume, resulta más sostenible y permite un mejor reparto de los alimentos para satisfacer las necesidades alimentarias de un mayor porcentaje de población en todo el mundo.

1. Soja texturizada. Natursoy
2. Soja texturizada fina. El Granero
3. Tempeh de garbanzos. Vegetalia
4. Seitán. Natursoy
5. Tempeh macerado. Vegetalia
6. Tofu natural. Veritas
7. Libritos de seitán y queso. Vegetalia

1. Tempeh macerado. Vegetalia
2. Tofu ahumado con almendras y sésamo. Taif
3. Seitán ahumado. Veritas
4. Filetes de tofu japonés. Taifun
5. Tofu fresco. Natursoy
6. Hamburguesa de trigo sarraceno i verduras. Natursoy

Foto. J.Canyameres

Emma Roca
Ultrafondista, bioquímica, bombera y madre

Cuando falta magnesio…

El deporte de alto rendimiento genera una importante pérdida de magnesio y la falta del mismo conduce a una reducción de la capacidad de resistencia y adaptación al esfuerzo, provocando debilidad muscular, calambres, contracturas… Por tanto, es fundamental asegurar la presencia de este mineral en la dieta del corredor.

El aporte de agua con electrolitos resulta imprescindible al realizar cualquier actividad física, sobre todo cuando se aumenta el ritmo o hace calor y/o humedad, lo que provoca un incremento en la sudoración para disminuir la temperatura corporal (Rivera-Brown, 2008). Una falta de esta ingesta de agua puede desencadenar una deshidratación, que pondría al metabolismo en alerta. Y ese estado de deshidratación no se entrena: el cuerpo es la suma de vasos comunicantes, y lo que pierde de agua y sales por un lado tiene que recuperarlo por otro para que no haya consecuencias graves y se conserve el equilibrio interno (homeostasis) en todo momento.

Es preciso que haya un aporte diario de electrolitos para que bombas como la de sodio/potasio (que es imprescindible en la contracción muscular, tanto esquelética como cardíaca) funcionen correctamente. El electrolito que más perdemos por el sudor es el sodio (acompañado del cloro) y es el que puede ser más peligroso ante una hiponatremia grave. Sin embargo, existen otros más olvidados, pero no menos importantes, como el magnesio, y que deben tenerse muy en cuenta.

Un mineral esencial

El magnesio está con el potasio intracelular y se recomienda tomar unos 600-900 mg al día. En el cuerpo lo encontramos distribuido en distintos compartimentos (70% en la membrana que recubre el tejido óseo y periostio; 29% en músculo, tejido nervioso y vísceras; y 1% en plasma, líquido cefalorraquídeo y secreciones digestivas) y su insuficiencia se ha asociado a problemas cardíacos (La Justicia, 2013). Se trata de un ion intracelular que juega un papel clave en la función muscular, cardíaca y nerviosa (Lukaski, 2001). Participa en los procesos de transmisión neuromuscular, en el balance electrolítico y en la producción de energía, ayudando a reducir la fatiga (Laires, 2001). A la vez, actúa como cofactor en más de 300 reacciones enzimáticas del metabolismo de los carbohidratos, lípidos, proteínas e hidrólisis del ATP (Lukaski, 2004).

En estudios realizados en maratonianos, se ve como este mineral disminuye significativamente a las 4 horas de acabar un maratón o tras una sesión de ejercicios extenuantes y prolongados durante más de 4 horas. En estas condiciones, máximo en ambientes calurosos, se gasta mucho magnesio: una pequeña parte se elimina por el sudor y la orina, pero cuando se pasa de la hora de actividad se agotan las reservas de los eritrocitos y hay que acudir a las reservas que se encuentran en el tejido adiposo. Así, una hipomagnesemia conlleva tetania, debilidad muscular y disfunción neuromuscular, lo cual afecta al rendimiento físico y al estado de salud; mientras que una carencia grave puede causar trombosis y/o vasoespasmos coronarios. En nuestro estudio SUMMIT pudimos comprobar que el régimen de más de la mitad de los maratonianos analizados durante el último maratón de Barcelona resultaba insuficiente para conseguir el equilibrio ideal de micro y macronutrientes. Consecuentemente, dicho déficit inicial antes de empezar a correr condicionaba todo el resto, y limitaba la función fisiológica y el rendimiento del corredor.

¿Dónde se encuentra?

Por todo lo explicado hasta ahora, la cantidad que obtenemos a través de la dieta puede llegar a ser un importante factor limitante. Si somos gente activa tenemos que nutrirnos bien, con alimentos completos y de calidad para no tener un organismo en déficit a nivel basal.

Encontramos este valioso electrolito en vegetales de hoja verde (acelgas, espinacas, lechuga), carnes, granos integrales, legumbres, mariscos, frutos secos y chocolate. Por ejemplo, si analizamos los miligramos de magnesio por cada 100 g de alimento veremos que las semillas de calabaza contienen 534 mg; las nueces, 358 mg; las alubias blancas, 109 mg; las judías verdes, 97 mg; el arroz integral, 44 mg y el chocolate, 327 mg.

1. Semillas de calabaza. Veritas
2. Chocolate Nicaragua. Blanxart

Más información

- Rivera-Brown AM, Ramirez-Marrero FA, Wilk B, Bar-Or O (2008): Voluntary drinking and hydration in trained, heat-acclimatized girls exercising in a hot and humid climate. Eur J Appl Physiol.
- La Justicia AM (2013): El Magnesio, clave para la salud. Ed. Edaf.
- Lukaski HC (2001): Magnesium, zinc, and chromium nutrition and athletic performance. Canadian Journal of Applied Physiology = Revue Canadienne de Physiologie Appliquée, 26 Suppl, S13-22.
- Laires MJ, Monteiro C (2001): Magnesium status: influence on the regulation of exercise-induced oxidative stress and immune function in athletes. Advances in Magnesium Research: Nutrition and Health. London: John Libbey, Company: 433-41.
- Lukaski HC (2004): Vitamin and mineral status: effects on physical performance. Nutrition, 20: 632-644.

bebida de
alpiste
ecológica

alternativa VEGETAL a la leche

- bajo contenido en sal.
- bajo contenido en grasa.

INGREDIENTES:
Bebida de alpiste (agua, alpiste* (13,5%)), aceite de girasol*, aroma natural, sal marina.
*Procedente de Agricultura Ecológica.

MODO DE EMPLEO:
Utilizar como sustituto de la leche de vaca y soja en desayunos, preparación de batidos y postres, etc.

¿conoces el alpiste?
Es una planta tradicionalmente utilizada para contribuir a mantener los niveles normales de colesterol y azúcar en el organismo.

si quieres a los tuyos y te preocupa su alimentación y salud... NO LO DUDES !!!

SoriaNatural®
EFICACIA Y CALIDAD
app sorianatural

La Sacea nº 1 GARRAY/SORIA/ESPAÑA - Tel.: 975 252 046 - www.sorianatural.es

nuestra panadería

Desayuno con cruasanes

¿Quién no recuerda a Audrey Hepburn degustando un cruasán frente a Tiffany's en la primera escena de Desayuno con diamantes? El cruasán, esa icónica pieza de bollería en forma de media luna, es del todo imprescindible en los desayunos de medio mundo. Los de Veritas son crujientes, hojaldrados y aromáticos e invitan a comer uno tras otro.

El secreto de un buen cruasán está en su hojaldre, que cruje ligeramente al morderlo y después sus láminas se deshacen en la boca. Sus ingredientes son pocos y sencillos: harina, levadura, mantequilla, leche y sal, y lo que marca el resultado final es la calidad de dichos ingredientes. El incuestionable éxito de nuestros cruasanes se debe, principalmente, a esa calidad máxima, pero también al trabajo artesanal que realizamos por la noche, cuando los amasamos para que a la mañana siguiente lleguen puntualmente a nuestras panaderías. Y, por supuesto, no podemos olvidar la gran variedad que ofrecemos y que satisface todos los paladares.

Los clientes los adoran: desde el blanco, mantecoso y crujiente; pasando por el integral o el de cereales; hasta el vegano, el más saludable y ligero, sin ningún ingrediente de origen animal y endulzado con agave. Estamos muy orgullosos de las muchas voces que nos dicen que los eligen porque son exquisitos y nada indigestos, dos características que vienen dadas por una afortunada sucesión de factores: comienza con la elección de materia prima de primera clase, sigue con la ausencia total de aditivos químicos y grasas trans, y termina con una elaboración manual y tradicional.

- **Blanco**. Lo hacemos con harina pura (que no ha sido blanqueada ni tratada con químicos) que procede de variedades de trigo no modificadas genéticamente. Asimismo, utilizamos mantequilla ecológica de primera clase.
- **Integral.** Su valor reside en la autenticidad de la harina entera de trigo molido, un hecho diferencial que lo hace único y lo distingue de muchos productos llamados integrales que se elaboran a partir de harinas reconstituidas, es decir, harinas blancas refinadas a las que se añade salvado después de la fermentación. Al elaborarlo con harina entera obtenemos un cruasán completísimo, que contiene el germen del cereal (la parte más nutritiva con vitamina E, zinc, magnesio y antioxidantes) y el salvado (donde se localiza la fibra, el hierro y las vitaminas del grupo B).
- **De cereales.** Un verdadero número uno en ventas, que se hace con harina ecológica de diversos cereales, azúcar de caña, levadura natural y mantequilla. La acertada mezcla de semillas y cereales le confiere un gusto sorprendente.
- **De centeno.** Lo desarrollamos en respuesta a las solicitudes de nuestros clientes y ha sido un acierto absoluto, gracias a las propiedades de un cereal que destaca por su capacidad remineralizadora y por ser un buen regulador del tránsito intestinal.
- **De espelta.** Como el anterior, fue una petición de los clientes. Los panes y cruasanes de espelta son extraordinariamente esponjosos y gustosos. Y además, es menos alergénico que su pariente, el trigo común.
- **Vegano.** El más saludable debido a que está endulzado con sirope de agave, una melaza totalmente vegetal y sin calorías que, a diferencia del azúcar, no desmineraliza, no provoca caries y puede ser consumida por las personas con diabetes de tipo II, siempre bajo autorización médica. Una opción que aplauden aquellos que optan por una dieta vegana, sin ningún producto animal, y aquellos que buscan un manjar diferente, sabroso y de gran calidad.

Rellenos: simplemente irresistibles

Las opciones para rellenar un cruasán y convertirlo en un delicioso almuerzo, merienda o tentempié son prácticamente infinitas. Si te gustan de sabor dulce, los tenemos rellenos de manzana, de crema y de chocolate. En caso de preferir el gusto salado, puedes disfrutar del clásico de jamón y queso o del de frankfurt de tofu, una fantástica opción para los que se inclinan por los alimentos sin grasas saturadas y más ligeros, pero siempre gustosos.

Huevos de primera

Además de ser extraordinariamente versátiles en la cocina, los huevos poseen grandes cualidades nutritivas, ya que aportan proteínas de alto valor biológico, ácidos grasos esenciales y un gran número de vitaminas. Los de Veritas provienen de gallinas criadas en libertad y alimentadas con cereales ecológicos, lo que mejora tanto su calidad nutricional como su gusto.

Ecoparadís. Sales de Llierca, Girona

YouTube supermercadosveritas | Compañeros de viaje www.veritas.es

Sabías que, *nuestros huevos se recogen a diario y tras clasificarse por tamaños se envían a la tienda, donde llegan, fresquísimos, al día siguiente.*

Falta muy poco para la celebración del Día Mundial del Huevo, que tiene lugar el segundo viernes del mes de octubre y durante el cual se ensalzan sus extraordinarias propiedades. Según la FAO (Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura), es el alimento más nutritivo que existe, después de la leche materna, y posee una proporción casi perfecta de proteínas, vitaminas, minerales, aminoácidos, antioxidantes y ácidos grasos esenciales, que benefician la salud cardiovascular.

Precisamente han sido estos últimos (los omega-3 y los omega-6) los que han acabado con su injusta fama de alimento que aporta colesterol: aunque es cierto que la yema lo contiene, diferentes investigaciones han demostrado que el efecto protector de los ácidos grasos esenciales del huevo es superior a la capacidad que tiene el colesterol de la yema de incrementar los niveles en sangre. Una conclusión muy clara que ha llevado a la SENC (Sociedad Española de Nutrición Comunitaria) a recomendar su ingesta regular en su última pirámide de alimentación saludable. Asimismo, los califica como "una excelente fuente de nutrientes" y aconseja "priorizar las variedades ecológicas, no solo por su posible diferenciación nutricional u organoléptica, sino también por la contribución a humanizar en mayor grado la cadena productiva alimentaria" (Guías alimentarias para la población española, SENC, diciembre 2016).

Pere Vilar es nuestro proveedor, fundador de Ecoparadís, situado en Sales de Lierca, La Garrotxa (Girona). Una empresa de proximidad dedicada a la avicultura ecológica. Colaboramos juntos desde el primer día y compartimos filosofía y valores. Fueron los primeros productores de huevos ecológicos del Estado y siempre han apostado por la calidad diferenciada dentro del mundo de la avicultura: producen un alimento de primera y libre de químicos y, a la vez, preservan el entorno y tienen un profundo respeto por el bienestar animal. Grandes conocedores de las necesidades de las gallinas ponedoras, las cuidan con mimo y su prioridad es que crezcan fuertes y sanas y, para lograrlo, individualizan su cuidado: cada animal es libre y elige si se queda en la granja o sale al campo a picotear o pastar. Además, respetan siempre el horario solar y no alteran sus ritmos de crianza.

Gallinas libres, pero protegidas

Criadas en libertad en campos libres de plaguicidas y abonos de síntesis y alimentadas con cereales ecológicos, "las gallinas de Ecoparadís son felices y curiosas y picotean todo el día", tal y como nos explica Pere Vilar. Por consiguiente, ponen huevos de mejor calidad nutricionalde y aspecto compacto con una yema de color natural y una clara consistente y recogida.

Grandes espacios con salida al exterior, un máximo de 3 000 gallinas por gallinero y la garantía de que cada una dispone de 4 m² para pastar son, a grandes rasgos, los pilares de la avicultura ecológica que se lleva a cabo en sus granjas. Gracias a ello, las gallinas gozan de una excelente salud y raramente enferman, aunque si sucede se tratan con terapias alternativas y sin antibióticos. Igualmente, es

Ecoparadís

En Ecoparadís producen un alimento de primera, libre de quimicos y, además, preservan el entorno y tienen un profundo respeto por el bienestar animal.

Sin lugar a dudas

Aunque se emplean desde hace siglos en multitud de platos y nunca faltan en casa, siguen estando rodeados de mitos e interrogantes.

¿En qué se diferencian los morenos de los blancos? Aunque aún hay quien considera que los morenos son mejores, se trata de una idea totalmente falsa, ya que el color únicamente depende de la raza de la ponedora y no de lo que come. Y tampoco afecta a su sabor y calidad.

¿Por qué hay que guardarlos en la nevera si no se venden refrigerados? Se recomienda conservarlos en el frigorífico para alargar su duración y evitar que pierdan propiedades. El motivo por el cual se venden a temperatura ambiente es para impedir que sufran cambios bruscos de temperatura, lo que podría alterarlos.

¿Hay que sacarlos del envase tras la compra? La mayoría de neveras sitúan en la puerta las hueveras, pero es el lugar menos indicado, debido a que es la parte menos fría y está expuesta a cambios constantes de temperatura. Es mejor conservarlos en su envase y apartados de otros alimentos porque absorben olores.

¿Es necesario lavarlos? En general, no es preciso hacerlo porque podrías dañar la cáscara, que actúa como barrera para la entrada de microorganismos. Lo que sí es aconsejable es cascarlos en un sitio diferente del recipiente donde se baten, para evitar que la contaminación de la cáscara pase al interior, y no separar nunca la clara de la yema con la cáscara.

¿Cómo saber si están frescos? Al abrir un huevo fresco en la clara deben distinguirse dos zonas: una más densa y otra menos, pero sin llegar a ser líquida. Por su parte, la yema será firme y estará elevada y centrada sobre la parte densa de la clara. A medida que va perdiendo frescura, la yema será más plana y la clara más extendida, casi sin parte líquida. Igualmente, las nubes o grumos blanquecinos que a veces se ven en la clara son un indicio de frescura y no afectan ni a su calidad ni a su sabor. Un buen truco consiste en introducirlo en un vaso de agua. Si se hunde quiere decir que está fresco; por el contrario, si flota quiere decir que está en mal estado.

Pere Vilar

Ecoparadís

fundamental mantener las instalaciones en perfecto estado y vigilar constantemente que no las ataquen las aves rapaces ni que puedan entrar animales de fuera en los campos.

La época de puesta es una etapa crucial y es fundamental que las ponedoras dispongan de un lugar cómodo y adecuado.La puesta suele comenzar cuando la gallina tiene unas 20 semanas y las que ponen más huevos son aquellas que empiezan a poner cuando el día se alarga. "Se recogen a diario, tantas veces como sea necesario, y posteriormente se clasifican, se envasan y se envían rápidamente a la tienda", nos comenta Pere Vilar, (habitualmente llegan al día siguiente) en lotes perfectamente identificados para asegurar la trazabilidad.

Qué significa la numeración del huevo

Se clasifican en base a dos criterios: el tipo de cría y el tamaño, que deben quedar especificados en el envase. Además, todos y cada uno llevan una numeración específica que indica el tipo de crianza (del 0 al 3), el país de origen (dos letras), la provincia (dos dígitos), el municipio (tres dígitos) y el tipo de explotación (tres dígitos). Y en algunos casos (aunque no es obligatorio) se añade una letra, que indica el grupo de gallinas dentro de la granja.

• **Modo de cría.** El primer dígito identifica el hábitat en el que ha crecido el animal. El 0 corresponde a las gallinas criadas en libertad y alimentadas de forma ecológica con productos cultivados sin pesticidas ni fertilizantes de síntesis, el 1 corresponde a las camperas, el 2 a las criadas en el suelo y el 3 a las que viven en jaulas. Únicamente el 0 está certificado y garantiza que los huevos sean totalmente ecológicos.

• **El tamaño.** Otro criterio fundamental a la hora de clasificarlos es el tamaño y se hace de manera similar a las tallas de ropa: XL (muy grandes), L (grandes), M (medianos) y S (pequeños). Unas medidas que dependen de la edad de la gallina: cuanto más joven es más pequeños son los huevos, que van aumentando según crece el animal.

• **Certificaciones ecológicas.** Los huevos Ecoparadís están certificados por el CCPAE (Consejo Catalán de la Producción Agraria Ecológica) y también tienen el sello de la CEE con el código de control de Agricultura Ecológica de la Unión Europea. Por supuesto, se controlan de forma exhaustiva las instalaciones, el proceso de producción y el bienestar animal, tanto dentro como fuera del gallinero.

supermercadosveritas | Más información. www.veritas.es

Más que un alimento: un alimento funcional

Un alimento se considera funcional si es beneficioso a nivel nutricional y mejora la salud, es decir que proporciona ventajas fisiológicas adicionales más allá de satisfacer las necesidades alimentarias básicas debido a la calidad de sus proteínas. Las proteínas son esenciales para el desarrollo y mantenimiento del cuerpo y están compuestas por diversos aminoácidos, nueve de los cuales son los llamados esenciales y, como el organismo no los puede producir, deben provenir de los alimentos.

El huevo contiene esos nueve aminoácidos esenciales, por lo que su proteína es completa siendo la que utilizan los científicos como patrón de referencia para medir la calidad proteica de otros alimentos. El valor biológico de la proteína es un índice que mide la eficacia que este nutriente tiene en el crecimiento y la del huevo tiene un valor biológico de 93,7 (la leche tiene 84, el pescado 76 y la carne 74). Por ese motivo, se recomienda especialmente cuando los requerimientos nutricionales son más altos de lo habitual: niñez, adolescencia, práctica deportiva, embarazo, lactancia… En todos los casos es fundamental elegir huevos de procedencia ecológica para asegurar un alto valor nutritivo y el máximo respeto al medio ambiente.

Estrellas de instagram

Fritos, duros, estrellados, revueltos, pasados por agua, en tortilla, rellenos… Son un alimento de lo más versátil y atemporal. Los clásicos Benedictine se han convertido en el brunch de moda y los cloud eggs (huevos nube) son todo un fenómeno en Instagram (#cloudeggs), aunque no sean en absoluto nuevos: son una versión de los oeufs à la neige (huevos en nieve), cuyo origen se remonta al siglo XVII.

A medio camino entre el merengue y el huevo escalfado, los cloud eggs son fáciles de preparar, deliciosos y resultones. Hay que batir la clara a punto de nieve, salpimentar y hornear tres minutos a 220 °C. A continuación, se incorpora la yema y se deja en el horno tres minutos más. Finalmente, se espolvorea con queso parmesano en polvo para dar sabor a la nube y listo. Una receta base sencilla a la que se puede añadir cualquier cosa que se te ocurra: una tostada de pan de centeno, un lecho de espinacas, beicon ahumado… Aunque es un plato fácil, si se hace con huevos ecológicos quedará mucho mejor, ya que su clara compacta y su yema densa y abombada garantizan el éxito final. Y además son extraordinariamente sabrosos.

Descubre 5 formas de cocinar el huevo en nuestra web. www.veritas.es

estilo de vida

Para sabores, los colores

A la hora de cocinar hay quienes planifican sus comidas porque son ordenados y no quieren que les falte de nada una vez que empiezan, mientras que otros son más espontáneos y crean con lo que tienen a mano. Sea cual sea tu personalidad culinaria, ha llegado el momento de ir más allá y pensar no solo en nutrientes, sino también en sabores y colores para lograr el equilibrio perfecto.

Cuando pensamos un menú el objetivo principal es cubrir las necesidades nutricionales y para conseguirlo incorporamos cereales integrales, verduras, proteínas, semillas, frutos secos… Perfecto, pero también es interesante pararnos a pensar un momento en los sabores básicos que el paladar es capaz de detectar y en los colores esenciales que alegran la vista. Aunque a priori parezca un ejercicio extraordinariamente difícil, es más fácil de lo que parece porque muchos de ellos ya están presentes sin haberlo planeado previamente. Basta con fijarnos en los que faltan y añadirlos en forma de pequeños detalles y si, además, también jugamos con las texturas (blando-duro, crujiente-suave) estaremos creando contrastes interesantísimos que nos llevarán a comer gustosa y equilibradamente.

Con mucho gusto

Los cinco sabores básicos que encontramos en los alimentos son dulce, salado, ácido, amargo y picante. Cada uno de ellos tonifica un órgano interno, colaborando así en la salud y el bienestar del comensal. Conseguir aunarlos todos en un mismo menú es lo ideal y no es complicado: el salado y el dulce están en cualquier comida, una ensalada aliñada con limón o vinagre es un recurso que casa con todo y solo faltaría incorporar algo amargo y algo picante.

• **Dulce.** Debe predominar en la comida en un 80%. El resto de sabores se incorporan en pequeñas cantidades para estimular, ya que en gran cantidad producen el efecto contrario. Hablamos del dulce polisacárido propio de cereales, verduras dulces y fruta, no del clásico gusto del azúcar refinado. El dulce saludable fortalece el estómago, el bazo y el páncreas, y estimula las funciones digestiva y de absorción, además de relajar la tensión.

• **Salado.** Da fuerza al riñón, la vejiga y el aparato reproductor. Lo encontramos en la sal, la salsa de soja, el miso, las aceitunas negras... Sin embargo, tomado en exceso puede perjudicar a esos mismos órganos.

• **Ácido.** Fortifica el hígado y la vesícula biliar, estimulando la secreción de bilis. Se localiza en el limón, el vinagre, los pickles o el chucrut. Resulta muy interesante para acompañar las comidas grasas.

• **Picante.** Actúa en beneficio del pulmón y el intestino grueso, dinamiza la digestión a nivel intestinal y elimina flemas y grasa (humedad). Lo aportan alimentos como la pimienta, la guindilla, el ajo, los rabanitos o el jengibre.

• **Amargo.** Vigoriza el corazón y el intestino delgado. Se encuentra en algunas verduras (escarola, endivias, acelgas, alcachofa, diente de león), en el café, el café de cereales, el té verde, las semillas bastante tostadas, etc. Es un sabor que enfría el cuerpo y se recomienda a personas con sobrepeso y exceso de calor.

Un arcoíris en tu mesa

Otro aspecto a tener en cuenta en la preparación de las comidas es la variedad de colores de los alimentos. Un menú que contenga los colores básicos satisface más que uno monocolor, sin contar que cada una de las tonalidades indica la presencia de sustancias protectoras y saludables indispensables en la dieta diaria.

• **Blanco.** Los alimentos de este color (ajo, cebolla, puerro) contienen alicina y promueven la producción de enzimas que ayudan a combatir las infecciones por bacterias, reducen el colesterol malo (LDL) y la formación de placas en el interior de las arterias.

• **Rojo.** El licopeno es el pigmento rojo del tomate, el pomelo rosado, la remolacha y la sandía. Se estima que su capacidad antioxidante es el doble que la del betacaroteno y se le atribuye el beneficio potencial de reducir el riesgo cardiovascular. La mejor manera de consumirlo y asimilarlo es tomarlo acompañado con alguna grasa saludable, como el aceite de oliva por ejemplo.

• **Naranja.** Zanahorias, mangos, papayas, albaricoques y calabazas contienen betacaroteno, un pigmento antioxidante que actúa como provitamina A. Numerosos estudios asocian el consumo de carotenoides a un incremento de la respuesta inmunitaria y la protección ante la arteriosclerosis. Igualmente, ayudan a disminuir el colesterol y a reducir el riesgo de cataratas.

• **Verde.** Brócoli, espinacas, acelgas, coles de Bruselas y hojas verdes tienen en común su elevado contenido en polifenoles y luteína. Asimismo, se consideran anticancerígenos, son fuente de vitamina C y K, hierro y clorofila, y tienen propiedades desintoxicantes y depurativas.

• **Azul-morado.** Ciruelas, uvas, moras, arándanos, berenjenas, col lombarda, remolacha y judías negras son alimentos ricos en antocianinas, un importante subgrupo de la extensa familia de los flavonoides, que favorecen la circulación sanguínea y tienen reconocidas propiedades antioxidantes. El vino tinto también posee antocianinas, pero no conviene abusar de su consumo.

• **Beige marrón.** Las semillas de lino y de sésamo, los cereales integrales y el centeno contienen lignanos, que son excelentes contra el envejecimiento de la dermis, ya que la nutren e hidratan. Igualmente, mejoran las funciones generales de la piel, el cabello y las uñas. Una buena costumbre es añadir un puñado de semillas de sésamo o de lino a ensaladas, cereales y postres.

novedades

Barritas raw Delicatalia

De coco con chía y de almendras con cacao son las nuevas barritas crudas, sin proceso de cocción de ninguno de sus ingredientes. Ambas cuentan con una base de dátil, que les brinda un sabor dulce delicioso, y son altamente nutritivas.

Gama sin gluten Nature & Cie

Prueba las últimas novedades de madalenas, pastelitos y galletas sin gluten: ¡simplemente deliciosas! También podrás encontrar en nuestras tiendas goma guar, que actúa como levadura/espesante para los postres sin gluten.

Gama infantil Yammy

Incorporamos a nuestros lineales esta amplia gama de tarritos que van un paso más allá de las clásicas recetas, ya que utilizan ingredientes como las espinacas, la quinoa, la avena, el mango o los arándanos. Así mismo, también ampliamos la gama de galletas infantiles sin azúcar añadido.

Semillas caramelizadas Ordi

Te presentamos las nuevas variedades de semillas caramelizadas con panela, ideales para alegrar tus ensaladas, cremas de verduras, yogures y cereales.
Sésamo caramelizado con cacao y coco, sésamo caramelizado con jengibre y mix de semillas caramelizadas. ¡Escoge tu preferido!
Estos productos están elaborados en Barcelona por una empresa social que contrata en su mayoría personal con discapacidad intelectual.

novedades marca VERITAS

Frankfurts vegetales Veritas

Ampliamos la gama de frankfurts vegetales con base de tofu con quinoa, caracterizados por su sabor intenso y su riqueza en proteínas, e introducimos el frankfurt largo especiado con un toque ahumado.

Pouch de verduras Holle

Nuevo pouch de zanahoria, batata y guisantes, una divertida y cómoda manera de dar un puré de verduras con sabor dulce a los bebés mayores de 4 meses.

Patés vegetales Allos

Dos explosivas combinaciones de vegetales para dar sabor y color a tus platos: un paté de remolacha (50%), rábano y pipas de girasol, y otro de tomate (44%), rúcula y pipas de girasol.

Eco Tissue Ismax

Procedentes de papel 100% reciclado de bosques urbanos (contenedores azules: papel y cartón), están libres de blanqueantes (de allí su color natural) y tienen capas más gruesas y, por lo tanto, absorbentes. Te presentamos una gama completa de papel higiénico, papel de cocina, servilletas y pañuelos fabricados en Cataluña.

Smilitos Smileat

Los más pequeños de la casa ya pueden disfrutar de un aperitivo gracias a estos ganchitos de maíz formulados especialmente para bebés mayores de 18 meses. Horneados con aceite de oliva y certificados sin gluten, resultan una propuesta de lo más saludable.

Laia

Glòria Vives Xiol

consejos de Andrea

Andrea Zabala Marí
Voy a cuidar de tu alimentación.
Nutricionista

Dieta sin gluten: ¿para quién es beneficiosa?

Últimamente se han publicado muchas noticias acerca de la conveniencia o no de tomar gluten, algunas de las cuales no eran del todo ciertas. Por eso, como nutricionista que soy, considero necesario aclarar cuándo es beneficioso seguir una dieta sin gluten, ya que es un tema muy de moda que a menudo genera confusión.

El gluten es una malla formada por proteínas (gliadinas y gluteninas) que se encuentra en algunos cereales, fundamentalmente en el trigo (pero también en la cebada, el centeno, y la avena) y cualquiera de sus variedades como son la espelta, trigo persa, el triticale y la escanda. Sirve para dar elasticidad a la masa de harina, por lo que se utiliza para proporcionar una consistencia elástica y esponjosa a los panes o masas horneadas.

Desde el punto de vista nutricional, nos proporciona proteínas de bajo valor biológico, ya que son deficitarias en algunos aminoácidos esenciales. Sin embargo, que desde el punto de vista nutricional no sea muy interesante no implica que deba eliminarse de la dieta si no existe ninguna patología relacionada. En personas sanas no resulta perjudicial para la salud y el hecho de suprimirlo podría llevar a no cumplir con el equilibrio alimentario si se hace sin el consejo de un especialista en la materia. Y en cuanto al hecho de que una dieta sin gluten nos ayude a adelgazar, puede que sea cierto, pero no porque el gluten engorde en sí (lo que no es verdad) sino más bien porque al dejar de consumir cereales, galletas y ultraprocesados se consigue que la ingesta calórica diaria sea menor y que se tomen alimentos más sanos.

Por supuesto, hay determinados casos en los que se impone seguir una dieta sin gluten. Estos son, evidentemente, las personas que padecen la enfermedad celíaca y que ha sido diagnosticada con pruebas médicas (serología y biopsia del intestino delgado). También estaría justificado eliminarlo cuando existe sensibilidad al gluten no celíaca, siempre bajo la supervisión de un nutricionista.

• **Celiaquía.** La enfermedad celíaca un trastorno autoinmune que se caracteriza por una inflamación crónica de una parte del intestino delgado, causada por la ingesta de gluten, lo que provoca una alteración en la absorción de las vitaminas, minerales y demás nutrientes de los alimentos y, como consecuencia, una malnutrición. Existe un componente genético, lo cual debe ser tenido en cuenta en determinadas familias, y los síntomas más habituales son diarrea crónica, pérdida de peso, anemia, dolor abdominal y cansancio, entre otros. El único tratamiento es evitar todos los alimentos que contengan gluten, aunque sea en cantidades mínimas o trazas.

• **Sensibilidad al gluten no celíaca.** Esta es una nueva patología y a las personas que la padecen les ha sido descartada la enfermedad celíaca, pero presentan síntomas gastrointestinales (diarrea, dolor, hinchazón abdominal), además de cansancio y dolores musculares o articulares. A día de hoy, esta valoración se confirma (una vez descartada la celiaquía) si se observa una mejoría al dejar de tomar gluten y hay una recaída al reintroducirlo en la alimentación. Por el momento no se dispone de biomarcadores validados para su diagnóstico. Igual que en el caso anterior, el tratamiento consiste en llevar una alimentación libre de gluten de por vida.

¿Qué alimentos están permitidos y cuáles no?

El gluten lo contienen algunos cereales, que ya hemos citado anteriormente, fundamentalmente el trigo, pero también está presente en galletas, bollería y repostería, en multitud de alimentos procesados, algunos helados, salsas, comidas precocinadas… Por ese motivo, es imperativo fijarse siempre en el etiquetado para asegurarnos que no lo contienen y, ante la duda, no consumir el producto.

Los alimentos que sí están indicados son los que están libres de gluten en su composición, es decir, los alimentos frescos (verduras, hortalizas, frutas, carne, pescado y huevos), la mayoría de lácteos, las legumbres, los frutos secos crudos y también algunos cereales sin gluten: trigo sarraceno, maíz, arroz, quinoa, mijo y amaranto.

1. Muffins frutos rojos. Nature
2. Penne arroz. Quinua Real
3. Cookies de sarraceno i quinoa. Zealia
4. Harina de trigo sarraceno. Veritas
5. Cookies de arándanos. Zealia

Mireia Anglada
Cocinera profesional # mireiaanglada.com

¡Hoy comemos azukis!

El azuki es una legumbre roja típica de los países orientales, muy apreciada gracias a su riqueza en nutrientes y sus grandes beneficios, que no son pocos. Tiene un sabor particular y se puede utilizar para casi cualquier tipo de receta, ya sea dulce o salada.

Sabías que... *la medicina tradicional china y la macrobiótica recomiendan su consumo para fortalecer el riñón, ya que tonifican el sistema urinario.*

Estas legumbres en forma de riñón se pueden preparar de diferentes formas: en sopa, en puré, en ensaladas, solas, con arroz y también son un excelente ingrediente de tartas o postres. Por ejemplo, quedan deliciosas en estofado con romero, fritas en aceite de oliva o en una sencilla ensalada con salsa de soja, vinagre de arroz, cebolla, cilantro fresco, romero, aceite de sésamo y sal marina. A la hora de cocerlas, recuerda que una taza es suficiente para cuatro personas. La proporción es de tres tazas de agua por una de legumbres y si vas a hacer una sopa la proporción es de cinco tazas de agua por una de azukis.

• **El remojo es indispensable.** Requieren de unas 12 horas en remojo para que penetre el agua en su interior y se cuezan con más facilidad. Al hacerlo así podremos disponer de féculas y proteínas en condiciones de ser incorporadas al organismo a través del aparato digestivo. El agua debe ser lo más pura posible sin añadir sal (ralentiza el ablandamiento y altera el sabor) y puedes añadir bicarbonato al agua de remojo para evitar que el medio alcalino contribuya a la pérdida de vitaminas y minerales. Hay que tener en cuenta que aumentan de tamaño, por lo que se deben poner en un recipiente amplio y cubrir con el triple de agua. Antes de cocinar se escurren y se enjuagan con agua fría para eliminar los azúcares que sueltan durante el remojo.

• **Hay que añadir alga kombu al agua de cocción.** Una vez limpias, remojadas y escurridas, se ponen al fuego con el agua o el caldo frío (nunca en caliente) y sin sal para que la piel no se endurezca. Al mismo tiempo, se pueden incorporar el resto de ingredientes y un poco de alga kombu para que sean más digestivas. La sal déjala para el último momento.

• **Siempre a fuego lento.** La olla a presión y los recipientes con cerrado hermético son buenos para acortar el tiempo de cocción y conservar las propiedades nutritivas, aunque no son imprescindibles. Si eliges la olla tradicional durante los primeros diez minutos deben hervir a fuego rápido y sin tapar, después la cocción debe continuar a fuego lento y continuo para que no se rompa la piel.

Las conservas de la abuela

Aprovecha que las tardes se alargan para preparar unos tarros de conserva casera: te serán muy útiles cuando no tengas tiempo de cocinar o para acompañar cualquier plato para el que no tengas guarnición.

Necesitas frascos de vidrio, que esterilizarás hirviéndolos durante 30 minutos en una olla con agua. Después, lava las azukis con agua fría y rellena los botes con la siguiente proporción: una taza de legumbres por dos de agua. No deben llenarse demasiado (es mejor que quede algo de aire dentro) y antes de cerrarlos añade un trozo pequeño de alga kombu y, si quieres, una ramita de hierbas aromáticas. A continuación, pon los tarros en una olla llena de agua para que hiervan durante tres horas. Al terminar, deja que se enfríen en la olla con la misma agua y sácalos cuando el agua esté fría (o tibia).

Puedes hacer esta conserva con cualquier legumbre, pero recuerda que las lentejas y las azukis se cuecen sin necesidad de estar en remojo durante horas: únicamente se lavan.

Una legumbre oriental

La medicina tradicional china y la macrobiótica recomiendan su consumo para fortalecer el riñón, ya que tonifican el sistema urinario. Junto con las lentejas y los garbanzos, están entre las legumbres que deberíamos consumir con más frecuencia. Tienen la ventaja de ser fácilmente asimilables por el organismo y no producen gases intestinales ni flatulencias, como sucede con la gran mayoría de legumbres. Además, a pesar de ser dulces, no tienen altos contenidos de azúcar.

Por regla general, debemos comer legumbres dos veces por semana y no perder este hábito cuando llega el buen tiempo, ya que resultan deliciosos en ensaladas frías o mezcladas con cremas de verduras.

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

Eco Avinyó
La carne 100% ecológica

¡Naturalmente sano!

Cerdo ecológico

Carne 100% natural y sabrosa

Razones para consumir nuestro cerdo Eco Avinyó.

1 Criados lentamente y con salida a parque libre.

2 Alimentados con cereales 100% ecológicos (maíz, avena y cebada).

3 Carne obtenida mediante procesos sostenibles y que respetan el medio ambiente.

OPERADOR CT-/1883-E
ES - ECO - 019 - CT

ES - 10.01204 / B CE

AGRICULTURA ECOLÓGICA Agricultura UE

CCPAE
Carne certificada

a propósito de...

hoy nos ocupamos de los **deportistas y los estudiantes**

Mejora tu rendimiento con espirulina

Probablemente ya sabes que la espirulina es eficaz para desintoxicar el organismo y que se recomienda en casos de anemia y agotamiento. Pero, ¿sabías que también es un suplemento ideal si buscas mejorar tu rendimiento deportivo?

La espirulina es un alga unicelular de color azul verdoso que, vista a través del microscopio, tiene forma de espiral; de ahí su nombre. Además de ser una fuente excelente de proteínas, vitaminas y minerales, es un potente almacén de clorofila que interviene en la regeneración de las células de la sangre provocando la dilatación de los vasos sanguíneos y activando la circulación. Esto es especialmente positivo al hacer deporte, ya que permite una mejor oxigenación de los órganos, y una menor oxidación, especialmente tras una sesión de ejercicio intenso.

Reduce la fatiga y quema grasas

Es una ayuda ergogénica con muchos beneficios. Sus efectos potenciadores del rendimiento deportivo se relacionan con factores como la reducción del estrés oxidativo, debido a que protege el sistema cardiovascular gracias a su contenido en ácidos grasos esenciales y vitaminas. Igualmente, facilita la recuperación después de entrenar: el elevado aporte de hierro y magnesio reduce los calambres y previene lesiones articulares y musculares. De hecho, existen varios estudios que defienden que tomarla combate el agotamiento y disminuye el tiempo de fatiga durante el ejercicio, a la vez que afirman que promueve el desarrollo muscular además de mejorar el uso de los sustratos energéticos, aumentando el metabolismo de las grasas.

• **El secreto de los atletas chinos y cubanos.** Los entrenadores olímpicos de los exitosos equipos de países como China o Cuba aseguran que sus atletas se recuperan antes cuando la toman de forma habitual.

• **Barritas, polvos y comprimidos.** Cada vez más, se ha ido incorporando a productos alimenticios destinados a deportistas, en forma de barritas, batidos, polvos o comprimidos. Las recomendaciones de consumo varían en función de los objetivos y exigencias, pero habitualmente se recomienda tomar de 2 a 10 g al día, sin sobrepasar los 15 g diarios.

Batido verde post entrenamiento

Es perfecto para reponer líquidos, carbohidratos y proteínas después de entrenar, aunque también puedes tomar un vaso de este batido para desayunar o merendar.

Ingredientes:
1 vaso de bebida de cáñamo
1 plátano
2 higos
1 cucharada pequeña de espirulina en polvo
1 cucharada pequeña de jarabe de arroz

Elaboración:
1. Pela los plátanos y los higos y córtalos a trozos pequeños.
2. Coloca en el vaso de la batidora todos los ingredientes y bate hasta obtener la textura deseada.

1. Barritas de espirulina. ON
2. Espirulina en polvo. Ecolife
3. Espirulina. El Granero

Más información

• Ergogenic and antioxidant effects of spirulina supplementation in humans (https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20010119)

Neuronas en forma para el nuevo curso

Si eres padre o madre de un estudiante de secundaria puede que te preguntes qué puedes hacer para ayudarle en su rendimiento académico. Está claro que no puedes estudiar por tu hijo, pero lo que sí está en tus manos es ofrecerle una alimentación equilibrada, saludable y ecológica.

Conseguir que un adolescente escuche activamente cualquier consejo que venga de sus padres es un desafío. Aun así, no hay que cesar en el intento, y más cuando lo hacemos en su beneficio. No te canses de repetirle a tu hijo o hija que si no se salta el desayuno y come de forma saludable, las mates le irán mejor. ¡Y no es un decir! Un estudio realizado sobre medio millar de estudiantes (en este caso noruegos) reveló que una dieta desigual y poco saludable (con muchos refrescos, dulces o comida rápida y poca fruta y verdura) se vinculaba con dificultades en el ámbito de las matemáticas. La misma investigación asociaba el desayuno regular a una menor dificultad de aprendizaje, no solo en la citada asignatura, sino también en lectura y escritura.

Asimismo, explícale que los alimentos procesados, tan populares a esta edad, son a menudo ricos en grasas saturadas y trans, sal y conservantes. Estos elementos dificultan que el cerebro, que todavía está en pleno proceso de formación, funcione correctamente y entorpecen el aprendizaje y la memoria. En definitiva, a más comida basura, peores resultados académicos. ¿No es este un argumento superconvincente?

Alimentos para subir nota

Está claro que su cerebro requiere más nutrientes de los buenos y menos de los malos. Pero, ¿qué alimentos son trascendentales para mantener la materia gris a pleno rendimiento?

• **A tope con la verdura.** Prioriza los alimentos frescos y de temporada. Principalmente las verduras de hoja verde, las crucíferas y, especialmente, el brócoli son una gran fuente de folato (ácido fólico) y vitamina K, que mejoran la función cognitiva y la capacidad intelectual.

• **Cereales sí, pero integrales.** El cerebro necesita un suministro adecuado y constante de energía en forma de glucosa. Los cereales integrales, con un bajo índice glucémico, liberan la glucosa lentamente y mantienen la alerta durante todo el día; sin olvidar que son una excelente fuente de vitaminas del grupo B, reguladoras del sistema nervioso.

• **Grasas de las buenas.** Los ácidos grasos esenciales son fundamentales para una función cerebral sana y no pueden ser fabricados por el cuerpo, por lo que deben obtenerse a través de la dieta. Se encuentran de forma natural en el pescado, la linaza, la chía, las semillas de calabaza y las nueces, que igualmente aportan vitamina E.

Mireia Marín Antón
Dietista y experta en Nutrición

1. Macarrones de espelta. Veritas
2. Semillas de lino marrón. Ecobasics
3. Nuez. Eco Natura

Más información

• journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/1403494813487449

Empieza a protegerte para evitar la astenia otoñal

La disminución de las horas de sol y la vuelta a la rutina tras las vacaciones hacen que la próxima llegada del otoño sea algo más que un mero trámite. Nuestro cuerpo tiene que adaptarse a los cambios ambientales y climáticos y el proceso supone un gasto extra de energía. Hacer ejercicio, dormir bien y complementar una dieta equilibrada con algún suplemento alimenticio son las claves para afrontar con éxito la astenia otoñal.

A pesar de que el otoño no comienza oficialmente hasta el 22 de septiembre, el llamado otoño meteorológico (cuando comienzan a bajar las temperaturas y el tiempo se vuelve inestable) suele llegar un par de semanas antes. Un cambio al que se une la reducción de la luz solar, lo que afecta a la producción de dos hormonas indispensables para el estado de ánimo y la energía vital: el incremento de la melatonina provoca que tengamos más sueño y la bajada de la serotonina (la hormona de la felicidad) hace que nos sintamos más tristes y alicaídos. Ese desequilibrio hormonal desemboca en un desorden biológico, que se caracteriza por la apatía, el cansancio, la dificultad de concentración, la somnolencia… El conjunto de todos estos síntomas recibe el nombre de astenia otoñal.

Necesitamos aproximadamente unos quince días para adaptarnos al cambio estacional, pero podemos acortar la transición si desde un principio ajustamos nuestro reloj biológico y reemprendemos el ritmo habitual de trabajo, durmiendo un mínimo de 8 horas, haciendo deporte suave a diario y comiendo adecuadamente. Las frutas y verduras resultan esenciales porque contienen vitaminas, antioxidantes y minerales; mientras que los cereales integrales son los encargados de aportar carbohidratos de absorción lenta: el mejor "combustible" para el organismo. Otros alimentos imprescindibles son los ricos en triptófano (espinacas, acelgas, nueces) porque contribuyen al aumento de serotonina y mejoran el estado de ánimo.

Suplementos alimenticios para mantener el ritmo

Como complemento a los buenos hábitos mencionados existen diferentes suplementos alimenticios que nos ayudan a reforzar el metabolismo y a combatir los efectos adversos del cambio de estación. En Veritas ofrecemos un amplio abanico de estos productos en distintos formatos para que elijas el que te sea más cómodo: líquido, polvo, cápsulas… Todos están elaborados bajo los más estrictos controles de calidad y solo contienen ingredientes de alta pureza y de origen ecológico. Como regla general no se recomienda el consumo simultáneo de más de tres, ya que se podría inhibir su efecto en lugar de potenciar su sinergia.

Aunque las opciones son variadas, si hay un complemento especialmente adecuado para esta época del año, este es, sin duda, la jalea real. Se trata de un sensacional reconstituyente, capaz de revitalizar y suplir carencias nutricionales, además de ser muy beneficiosa para el esfuerzo intelectual y la concentración.

• **Algas, la fuerza del mar.** En general, poseen una gran concentración de nutrientes, aunque las más energéticas son la espirulina y la chlorella. La primera es extraordinariamente rica en hierro y la segunda mejora el rendimiento y la recuperación física. Si las eliges en polvo las puedes añadir fácilmente a cualquier bebida.

• **Superalimentos muy energizantes.** Muy efectivos contra la debilidad y la fatiga, si se eligen en forma de suplemento es más fácil tomarlos en cualquier momento del día. Las bayas de Goji poseen gran cantidad de vitaminas, minerales y antioxidantes; la hierba de trigo mejora el tono anímico y, a la vez, es un gran depurativo; y el asaí tiene una elevada concentración de carbohidratos y proteínas.

• **Plantas y raíces, potencia concentrada.** Su capacidad de aumentar la vitalidad es excepcional y sus efectos se notan rápidamente. El fruto del guaraná tiene propiedades estimulantes físicas y psíquicas gracias a su riqueza en cafeína, pero al contrario que el café no provoca nerviosismo; la maca andina (muy rica en minerales y vitaminas) contrarresta los síntomas de agotamiento y restablece el apetito sexual; y el ginseng alivia el cansancio y revitaliza el cuerpo, al tiempo que tiene un efecto calmante sobre el sistema nervioso.

1. Asaí en polvo. Ecolife
2. Hierba de trigo en polvo. Ecolife
3. Jalea real fresca. Mielar
4. Alga chlorella. El Granero
5. Espirulina. El Granero
6. Maca. El Granero

Nuria Fontova
Periodista especializada en belleza y salud

Superalimentos:
nuevos aliados para tu alimentación

Tres ventajas de la valeriana

La valeriana (Valeriana officinalis) es una planta herbácea que crece en climas húmedos. La parte terapéutica que se usa es el rizoma (raíz), que es cosechada a finales de septiembre, cuando su aceite esencial presenta los mayores niveles de concentración.

El uso de la valeriana ya se remonta a la antigüedad y aparece en algunos escritos clásicos griegos como los de Dioscórides, Hipócrates o Galeno. La tradicional medicina china e hindú tampoco escapó a sus encantos y la incluyeron como un remedio más a su botica diaria. Durante la II Guerra Mundial la valeriana fue ampliamente usada para paliar la tensión nerviosa originada por los bombardeos y explosiones frecuentes.

A finales del siglo XX se hizo muy popular en Europa hasta que fue destronada por el uso de ansiolíticos y sedantes, fármacos que necesitan receta médica. Su uso no tardaría en volver a primera línea de la mano de la fitoterapia y hoy en día son muchas las personas del mundo occidental que ven en ella una ayuda para el insomnio, la ansiedad o el estrés. Es tanto así que actualmente la valeriana es el producto más adquirido en Europa entre los considerados tranquilizantes adquiridos sin receta médica.

Entre sus ventajas podemos destacar:

La raíz tiene un efecto relajante y sedante, por lo que es de gran ayuda a la hora de conciliar el sueño. Facilita el descanso sin provocar que nuestro organismo se habitúe a su uso y, además, tampoco produce sensación de agotamiento o aturdimiento al día siguiente. Cuando se emplea para facilitar el sueño, es mejor tomarla una hora antes de ir a la cama y no justo antes de dormir ya que puede producir intranquilidad al principio.

Otro uso interesante de esta planta es que tiene un ligero efecto relajante muscular, que resulta positivo en trastornos digestivos de carácter nervioso y contribuye a aliviar el dolor muscular.

Resulta muy útil para calmar a personas estresadas o con ansiedad, así como en casos de bruxismo (rechinar los dientes durante la noche), ya que al relajar la musculatura disminuye también la tensión que hace que la persona cierre la mandíbula durante el sueño con demasiada fuerza.

Objetivo: convertir el residuo en recurso

Durante una visita a las instalaciones de nuestro nuevo gestor de residuos orgánicos, el Consorcio para la Gestión de los Residuos del Vallès Oriental, les propusimos hacer una prueba: tratar los residuos de manera ecológica para obtener compost de calidad A, el que usan nuestros proveedores, y lograr así cerrar el círculo convirtiendo los residuos en recursos.

Nuestro nuevo gestor de residuos orgánicos es el Consorcio para la Gestión de los Residuos del Vallès Oriental. En su planta de digestión anaeróbica y de compostaje (ubicada en Granollers y gestionada directamente por el Consorcio) tratan la materia orgánica de los contenedores marrones de los municipios de las comarcas del Vallès Oriental y el Maresme, y también de empresas privadas como la nuestra. Mediante un complejo proceso se obtiene biogás (que se transforma en energía eléctrica y se inyecta en red) y compost de clase B, de buena calidad pero no apto para la agricultura ecológica, que requiere que sea de clase A, el que usan nuestros proveedores para sus cultivos.

Tras visitar la planta les propusimos hacer una prueba con un doble objetivo: ser muy puristas en la entrada de la materia orgánica y tratar dicho recurso con el mismo cariño que nuestros productores tratan el campo. Es decir, de manera ecológica (sin que otros alimentos no ecológicos se mezclasen en el tratamiento), para ver si éramos capaces de obtener un mejor rendimiento del biogás y un compost de mejor calidad (el clasificado como compost A). De esta manera, podríamos cerrar el círculo y ofrecer ese recurso a nuestros proveedores. Sin duda, un reto muy interesante sobre el que conversamos con Vanessa Abad, directora del Área de Tratamiento del Consorcio para la Gestión de los Residuos del Vallès Oriental, una persona emprendedora, visionaria y totalmente comprometida con la estrategia del Consorcio: la gestión y el tratamiento de residuos enfocados a la economía circular aplicada al mundo local.

Veritas: ¿Cómo trata los residuos el Consorcio para lograr convertirlos de nuevo en recursos?

Vanessa Abad: El Consorcio es un ente supramunicipal que se encarga de dar servicios al mundo local, como la recogida, el transporte y el tratamiento de los residuos municipales, haciendo énfasis en su concepto como recursos. El motivo es que estos últimos no son infinitos (por el contrario, su escasez es creciente) y los residuos (si no se desperdician) pueden convertirse en una fuente importante de obtención de nuevos recursos. El Consorcio lo tiene claro y por eso aplica dos máximas: minimizar residuos y maximizar recursos, que a su vez significan una gran oportunidad de generar actividad económica y crear puestos de trabajo.

En el marco del fomento de la economía circular, de la simbiosis industrial de la comarca del Vallès Oriental y de la mejora continua de procesos productivos, el Consorcio para la Gestión de los Residuos del Vallès Oriental y la Universidad Autónoma de Barcelona han firmado un convenio para la realización de un doctorado industrial, el cual realizo personalmente y que lleva por título: "Optimización de la producción de biogás en una instalación de tratamiento de la fracción orgánica de residuos municipales: codigestión, balances de materia y de energía".

Los resultados que obtuvimos es que había una reducción de contenido en metales desde un 6,5% en el caso del cobre y de un 29% en el caso del zinc y el plomo.

V: ¿Qué representa el proyecto conjunto de Ecoveritas y el Consorcio para la Gestión de los Residuos del Vallès Oriental?

VA: La relación de Ecoveritas y el Consorcio es un proyecto muy interesante a nivel económico, social y ambiental, y con una gran proyección de futuro. A nivel económico, Veritas realizará la mejor gestión y trazabilidad de su residuo orgánico; a nivel social es un proyecto muy interesante, en el que participan una cadena de supermercados de productos ecológicos, una fundación privada dedicada a la inserción sociolaboral, realizando el transporte, y una administración pública; y a nivel ambiental, La Cuina de Veritas está situada a 5,5 km de la planta, por lo tanto, baja huella de carbono en el transporte.

V: ¿En qué consisten las pruebas realizadas y cuáles fueron sus resultados?

VA: Las pruebas que se realizaron a finales de enero consistieron básicamente en tratar el residuo orgánico de Ecoveritas dentro de nuestro proceso industrial y poder determinar los resultados productivos, así como analizar en el laboratorio parámetros claves de dicho residuo.

A nivel industrial, definiendo el mejor punto de dosificación dentro de las instalaciones se obtuvo un 9% de rechazo, y sabemos que sería posible reducir este rechazo con maquinaria específica.

Analizamos el potencial y la calidad del biogás mediante técnicas químicas. La producción de biogás por tonelada de materia orgánica fue muy similar al residuo orgánico municipal y la calidad ligeramente un poco mejor de metano.

En el caso de Veritas también analizamos el contenido de metales en las mismas condiciones que el residuo orgánico municipal, en estado líquido, y los resultados que obtuvimos es que había una reducción de contenido en metales desde un 6,5% en el caso del cobre y de un 29% en el caso del zinc y el plomo. Unos resultados que son muy interesantes porque nos proporcionan información del compost que podríamos lograr.

V: ¿Cuáles son los próximos pasos a seguir para que esta prueba se haga realidad a escala industrial?

VA: Hemos establecido un plan de ruta y ya hemos comenzado a avanzar. De momento, hemos empezado a tratar el residuo orgánico de La Cuina de Veritas desde el 1 de junio. Por su parte, Veritas trabajará para llevar a cabo logística inversa y centralizar el residuo orgánico en la nueva nave logística de Lliçà d'Amunt y, desde allí, enviarlo a la planta de Granollers. Estamos ante un proyecto de futuro para tener una línea independiente de producción y poder conseguir un producto diferenciado de compost, que sería de una calidad de clase A y que volvería a Veritas. De hecho, ya hemos participado juntos en la solicitud de un proyecto europeo para trabajar en esta línea.

Los pesticidas alteran la microbiota intestinal

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

Los autores de un estudio de la Universidad de Picardía Julio Verne (Francia, 2013) partieron del hecho de que el impacto del insecticida clorpirifós sobre el sistema digestivo de los mamíferos había sido pobremente descrito. Por ello, en su investigación pretendían evaluar el efecto de una exposición crónica a bajas dosis de este pesticida sobre la composición de la microbiota intestinal en un simulador del ecosistema microbiano intestinal humano y en ratas.

El simulador tenía seis recipientes reactivos (desde el estómago al colon) en los que se iban viendo los efectos del pesticida, a una dosis de 1 mg/kg diario, sobre los microorganismos intestinales humanos allí depositados. Se evaluó la situación de poblaciones de bacterias antes de la exposición y después de la misma. En paralelo, se expuso a ratas preñadas a 1 mg/kg del pesticida hasta el destete de los cachorros (y después, durante otros 60 días, hasta llegar a adultos). Entonces se procedió a tomar muestras de diferentes partes del tracto digestivo para evaluar la microbiología. Y se vio que, tanto en el simulador como en las ratas, la exposición al clorpirifós a dosis bajas inducía disbiosis en las comunidades de microorganismos, favoreciendo la proliferación de algunas cepas y el declive de otras.

La importancia del equilibrio

Un equilibrio en las poblaciones bacterianas del intestino ayuda a la digestión correcta y a la protección frente a microorganismos patógenos, entre otras cosas. Es un complejo ecosistema interno cuyo equilibrio está profundamente ligado a nuestra salud. La disbiosis o disbacteriosis, que es el desequilibrio en las comunidades bacterianas intestinales, puede acabar estando asociada o favorecer enfermedades como inflamación intestinal, fatiga crónica, obesidad, cáncer, colitis, alergias... Igualmente, puede ser clave en la defensa ante patógenos o tóxicos y la alteración de su equilibrio por los pesticidas podría incrementar la susceptibilidad ante enfermedades.

Investigaciones recientes lo asocian incluso al autismo (ver, por ejemplo: Gut Bacteria May Play a Role in Autism. Scientific American. Agosto 4. http://www.scientificamerican.com/article/gut-bacteria-may-play-a-role-in-autism/ o Can chemicals produced by gut microbiota affect children with autism? Science Daily. Mayo 2014. http://www.sciencedaily.com/releases/2014/05/140519114421.htm). Así, es muy preocupante el hecho de que los pesticidas que pueden localizarse como residuos en los alimentos convencionales se sumen a otros factores (como la presencia de antibióticos), que también pueden estar degradando la microbiota intestinal.

Bibliografía

- Environmental Science and Pollution Research. May 2013, Volume 20, Issue 5, pp 2726-2734.
- Impact of chronic exposure to low doses of chlorpyrifos on the intestinal microbiota in the Simulator of the Human Intestinal Microbial Ecosystem (SHIME®) and in the rat.
- Claire Joly, Jérôme Gay-Quéheillard, André Léké, Karen Chardon, Stéphane Delanaud, Véronique Bach, Hafida Khorsi-Cauet.
- ACCESIBLE EN: http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23135753

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

la cara nos habla

¿Qué indica el color de la piel?

Con diferentes matices, la piel del rostro tiende a mostrar una coloración predominante que, según el diagnóstico oriental, es indicativa de lo que ocurre en el interior del cuerpo. A través de una alimentación adecuada podemos restituir el buen funcionamiento de nuestros órganos y lograr un color saludable, como resultado del correcto equilibrio energético.

Centrándose en la tonalidad de la piel del rostro, Michio Kushi, maestro de la macrobiótica mundial y profesor de diagnóstico oriental, nos explica que los colores reflejan una condición determinada del cuerpo y nos da las claves para interpretarlos. En sus clases explica que cada grupo racial tiene la piel de color diferente, pero que los colores que se describirán a continuación pueden aparecer en todas las personas por igual, independientemente de su raza. Para identificarlos claramente y reconocerlos basta con estar entrenado. Y una vez identificada la causa, ya podemos empezar a actuar.

Un tono de piel rojizo, los puntitos y los capilares rotos de color rojo indican una condición yin y que el corazón está sobrecargado de trabajo, ocasionando la expansión de los capilares hacia la superficie de la dermis. En estos casos hay que limitar o evitar la comida extremadamente yin (azúcares refinados, repostería, zumos de fruta, bebidas azucaradas, alcohol), que provocarán que los capilares continúen rompiéndose no solo en la cara, sino en otras partes del cuerpo, como las piernas por ejemplo.

Cuando el cutis está amarillento está claro que existen problemas en el páncreas, el hígado y la vesícula biliar. Esta tonalidad se identifica claramente en los casos de ictericia, cuando está amarillo incluso el blanco de los ojos. Cuando la bilis no puede fluir normalmente, entra en la sangre en lugar de ir al duodeno y de ahí se extiende por todo el organismo. En este caso se deben eliminar los alimentos extremadamente yang (sal, carne, embutidos, quesos curados) y tomar más vegetales.

Un rostro predominantemente verde no es nada común y aparece en raras ocasiones, excepto en partes muy yin del cuerpo como son las venas. Michio Kushi observa que la coloración verdosa indica la tendencia a desarrollar cáncer y que aparece en los lados de la cara cuando el pulmón está afectado, mientras que si se localiza en el dorso de las manos, entre los dedos índice y pulgar, el órgano afectado es el estómago. También se muestra en ocasiones a lo largo de la pierna, bajando desde la rodilla por la parte externa, por el mismo recorrido que hace el meridiano de acupuntura de estómago.

Si los colores que predominan son el morado y el azul estamos ante importantes problemas circulatorios. Suelen aparecer en la nariz de algunos hombres a partir de los 40-50 años y reflejan hipertensión y un corazón muy dilatado. Cuando el corazón empieza a dilatarse necesita más presión para bombear la sangre y si se dilata más pierde fuerza: como consecuencia la tensión baja y las venas se ven claramente moradas.

Centrándose en la tonalidad de la piel del rostro, Michio Kushi, maestro de la macrobiótica mundial y profesor de diagnóstico oriental, nos explica que los colores reflejan una condición determinada del cuerpo

Aunque la persona se muestre activa y saludable, la situación es muy delicada y podría convertirse en una muerte súbita, tal y como avisa Kushi y otros profesores de diagnóstico oriental como Otashi. En este caso se impone un cambio drástico de hábitos alimenticios, eliminando las carnes rojas y el alcohol, reduciendo la sal y el azúcar y siguiendo una dieta a base de cereales integrales, verduras, legumbres, frutos secos, semillas, pescado y fermentados.

La piel grisácea es síntoma de una deficiencia energética del hígado. El color gris es muy común en los países industrializados occidentales, pero raramente se encuentra en personas que comen de forma equilibrada. Es signo de que el hígado está inflamado y duro y también suele asociarse a la depresión y la tendencia al enfado. El hígado reclama más verduras en la dieta (espárragos, puerros, alcachofas, col, brócoli, lechuga, espinacas, acelgas), menos grasas saturadas (es decir, menos proteína animal) y añadir un toque de sabor ácido de limón a los platos.

El tener un semblante muy pálido o blanco revela que la energía del pulmón no está funcionando correctamente, lo que indica una condición yin de los pulmones. Se trata de un tono que puede señalar asma, problemas respiratorios o incluso alergias. Para solucionar el problema es aconsejable suprimir de la alimentación el azúcar, las bebidas azucaradas, los lácteos y las harinas refinadas.

Mai Vives
Consultora de nutrición y salud

con mucho gusto

Fajitas de seitán con guacamole

FAST GOOD veritas

Recetas saludables, rápidas y de fácil preparación

Un clásico revisitado de la cocina mexicana. En lugar de carne utilizamos seitán y mantenemos su esencia gracias al guacamole. El seitán es conocido como "la carne vegetal" porque su textura es muy parecida, es rico en proteínas y no contiene colesterol.

Ingredientes:

- Tortillas de trigo
- 250 g de judías rojas cocidas
- 150 g de maíz cocido
- 1 cebolla grande
- 1 seitán fresco natural
- 4 cucharadas soperas de salsa de tomate
- 3 cucharadas pequeñas de comino molido
- 1 cucharada pequeña de ajo en polvo
- ½ cucharada pequeña de pimentón
- ½ cucharada pequeña de sal marina
- 3 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen

Ingredientes para el guacamole:

- 2 aguacates grandes maduros
- ¼ de cebolla
- ½ tomate
- Zumo de ½ limón
- ½ cucharada de sal marina
- 3-4 ramitas de cilantro fresco

Elaboración:

1. Corta la cebolla en láminas y sofríela en aceite de oliva. Cuando empiece a dorarse, añade el seitán cortado en dados, la salsa de tomate y las especias.
2. Escurre las judías rojas y agrégalas a la mezcla anterior. Incorpora el maíz y la sal marina y reserva.
3. Parte los aguacates por la mitad, pélalos, quítales el hueso y chafa la pulpa con un tenedor. Pica el resto de los ingredientes del guacamole y mézclalos bien con el aguacate chafado.
4. Para montar las fajitas, extiende las tortillas de espelta, úntalas con guacamole y rellena al gusto.

YouTube supermercadosveritas | Fajitas de seitán con guacamole - FastGood www.veritas.es

Noodles de arroz con judías verdes

Esta receta a base de fideos de arroz y verduras con reminiscencias orientales es una verdadera inyección de vitaminas y minerales. Sin duda, un magnífico entrante que también puede ser el plato único de una cena ligera.

Receta de **@albaniubocooks**

Bifun

Ingredientes

- 75 g de noodles de arroz
- 1 puñado de judías verdes
- 6 arbolitos de brócoli
- ½ cebolla roja
- 1 cucharada sopera de cebolla crujiente

Ingredientes para la vinagreta:

- 1 cucharada sopera de mermelada de naranja
- 1 rama de cilantro fresco
- 1 cucharada sopera de semillas de sésamo
- 1 cucharada sopera de tamari
- 1 cucharada pequeña de aceite de sésamo
- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva

Elaboración:

1. Hidrata los noodles de arroz en agua muy caliente durante 4 minutos.
2. Parte los arbolitos de brócoli por la mitad y corta finamente la cebolla roja.
3. Escalda el brócoli, la cebolla y las judías verdes. Reserva.
4. Saltea los edamames con un poco de aceite de sésamo. Reserva.
5. Prepara una vinagreta con el aceite de oliva, la mermelada de naranja, el tamari, el aceite de sésamo, las semillas de sésamo y el cilantro fresco picado.
6. Junta los noodles con las verduras y los edamames, aliña con la vinagreta y espolvorea con cebolla crujiente.

Ensalada de lentejas con vinagreta de pipas

Las lentejas son muy nutritivas y una incuestionable fuente de energía. Las ensaladas nos permiten disfrutar de esta legumbre más allá de los guisos tradicionales y en este caso las pipas de girasol y los germinados le dan un toque diferente y refrescante.

Receta de **Mireia Anglada**

Lentejas cocidas Cal Valls

Ingredientes:

- 400 g de lentejas
- 1 calabacín
- 2 zanahorias
- 1 seitán
- Germinados al gusto
- Pipas de girasol
- Vinagre de umeboshi
- Aceite de oliva extra virgen

Elaboración:

1. Corta el calabacín y las zanahorias a cuadraditos muy finos, ponlos en un bol y déjalos macerar una hora con vinagre de umeboshi.
2. Pasado ese tiempo, recupera las verduras y guarda el vinagre para hacer una vinagreta.
3. Mezcla el vinagre de la maceración con aceite de oliva y un puñado de pipas de girasol, tritura y reserva.
4. Trocea el seitán a porciones muy pequeñas, úntalo con aceite e introdúcelo en el horno a 180 °C durante unos minutos para que pierda la humedad.
5. Mezcla las lentejas escurridas con el seitán, otro puñado de semillas de girasol y las verduras maceradas.

Condimenta con la vinagreta y sirve con germinados.

QUINCENA VEGANA

Un mundo vegetal por descubrir

Del 14 al 28 de septiembre de 2017

TALLERES DE COCINA

Una oportunidad para aprender a hacer dulces, desayunos, tuppers, snacks y vivir muchas más experiencias veganas

TARDE VEGANA

Un encuentro con invitados especiales para compartir experiencias y opiniones. Y al finalizar… ¡una cena-degustación de tapas veganas que te sorprenderán!

APÚNTATE A LOS TALLERES
Y A LA TARDE VEGANA

www.terraveritas.es

terra. veritas

C/ Diputació, 239. Barcelona

¡Pide nuestra guía vegana!

Edición especial ruta restaurantes

¡Sorteamos 50 cestas veganas!

Con la colaboración de:

NATURSOY · Vegetalia · lima · Dietisa Cielo · BIO-DARMA · OATLY Bio · ahimsa

SoriaNatural · Taifun · AMANDIN · Sojade · EcoMil · monsoy

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**