veritas

¡Feliz cumpleaños, Veritas!

nº93

Y destacamos:

Tiempo de setas. Pàg. 18
Transición a una dieta saludable. Pàg. 30
Ensalada de kale, quinoa y azukis. Pàg. 48

SUPERMERCADOS veritas
ALIMENTOS DE VERDAD
15 AÑOS
LLEVANDO SALUD A TU CASA

Evidentemente, este papel es 100% ecológico y reciclado.
Número 93 • Noviembre 2017 • www.veritas.es

RECICLADO Papel FSC FSC® C110825

editorial

Departamento de marketing y comunicación

15 años… 15 años en los que han pasado muchas cosas.

Hemos abierto tiendas y visto crecer a los equipos -tanto a nivel profesional como personal-. Hemos desarrollado proyectos para que puedas aprender e informarte de la mano de los mejores profesionales, como esta revista que tienes entre las manos, la página web o el espacio de actividades Terra Veritas. Además de otras campañas que te descubren la diversidad del mundo ecológico. Todo con el objetivo de cumplir nuestra misión de acercarte la mejor alimentación.

Pero lo que de verdad queremos transmitirte en este quince aniversario es agradecimiento. Por confiar en nosotros, por invertir en salud, por apostar por los sabores de siempre y atreverte con otros nuevos, por defender los modelos de trabajo de las personas que se dedican al cuidado de nuestra tierra, por disfrutar con el pan que preparamos todas las noches en nuestro obrador y por ayudarnos a mejorar cada día.

Patricia, Carlota, Roger, Marc, Ana i Montserrat.

Foto editorial y portada @bebofi

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.

sumario

4 Niños
En lucha contra la obesidad infantil

6 Pequeño Chef
Fideos japoneses con tempeh y verduras
@greenmamabcn

8 Comer para ser mejores
Más allá de las calorías
Adam Martín

11 The beauty kitchen
Sales de baño con romero y mandarina
Mamita Botanical

12 Divulgación
La soja, siempre ecológica
Dra. Raigón

18 Diversidad
Tiempo de setas
Mai Vives

20 Sin barreras
¿Dónde está el límite?
Emma Roca

22 Nuestra panadería
El pan de moda

15 AÑOS LLEVANDO SALUD A TU CASA
24 Reportaje
¡Feliz cumpleaños, Veritas!

30 Estilo de vida
Transición a una dieta saludable

32 Novedades
La Boulangère, Zealia, Natursoy...

34 Los consejos de Andrea
El intestino, nuestro segundo cerebro
Andrea Zabala

36 Técnicas de cocina
Del mar al plato
Mireia Anglada

41 A propósito de...
Hoy nos ocupamos de los diabéticos y los veganos
Mireia Marín

42 Bienestar
¡Preparados, listos… ya llega el frío!
Nuria Fontova

44 Diagnóstico oriental
¿Estás sanpaku? Abre los ojos...
Mai Vives

45 Fondo documental
Las frutas y verduras ecológicas tienen más vitaminas
Carlos de Prada

46 ecoVeritas
¡Cambiamos de look!

48 Con mucho gusto
Ensalada de kale, quinoa y azukis, crema de puerro, calabacín y brócoli

En lucha contra la obesidad infantil

Más del 40% de los niños y niñas en España de entre seis y nueve años sufre obesidad y sobrepeso. La cifra es alarmante, pero hay muchas estrategias sencillas que podemos adoptar para combatirla.

La obesidad infantil es uno de los problemas de salud más importantes con el que nos enfrentamos y no exageran nada aquellos que dicen, como la OMS, que es la pandemia del siglo XXI. Las cifras son abrumadoras: más de 42 millones de menores de cinco años tienen sobrepeso u obesidad en el mundo, y se considera que en 2025 se puede llegar a los 70 millones. De todos modos, lo más preocupante del estudio es que el 50 % de los padres de niños obesos piensa que sus hijos tienen un peso "normal" y en el caso de los niños con sobrepeso este porcentaje aumenta hasta un alarmante 80%.

Aunque la obesidad es un problema multifactorial, las causas del exceso de peso se pueden reducir a dos: una alimentación basada en productos ultraprocesados muy ricos en energía vacía y un incremento espectacular del sedentarismo en detrimento de la actividad física. Está claro que hay otros factores que contribuyen a la obesidad (genéticos o endocrinos), pero los estudios nos dicen que el factor más común, y con diferencia, es la obesidad simple, aquella que está relacionada con los malos hábitos.

Tenemos un problema

El sobrepeso y la obesidad no son un simple problema estético, sino un trastorno asociado a muchas enfermedades: diabetes tipo 2, hipertensión y otros problemas cardiovasculares o incluso el cáncer. Asimismo, la obesidad es una enfermedad en sí misma y es un problema grave, que hipoteca la salud de los niños en el presente, pero también en el futuro.

• **Niños obesos, adultos obesos.** Un mito muy extendido es que los pequeños se "estiran" al llegar a la pubertad y que por arte de magia y de las hormonas tendrán un peso adecuado. No es cierto, las estadísticas lo desmienten rotundamente y los datos indican lo contrario: el pequeño obeso tiene muchas más probabilidades que el resto de ser un adulto obeso y, aunque no sea así, estará expuesto a otros problemas de salud en el futuro. En palabras de la directora general de la OMS, Margaret Chan: "Con independencia de que en la edad adulta se alcance un peso normal, aquellas personas que hayan padecido obesidad infantil sufrirán sus consecuencias de forma permanente".

• **Nuevas células para almacenar la grasa.** Cuando un niño es obeso se producen cambios en sus células grasas que son irreversibles. Según un estudio publicado en la revista Nature (2008), cuando un adulto gana o pierde peso lo hace cambiando el tamaño de las células adiposas, que forman los depósitos de grasa del cuerpo. Los niños, en cambio, generan nuevas células para almacenar la grasa. Esto podría significar que las personas que engordaron durante la infancia lo tienen más difícil para modificar su peso una vez son adultas que las personas que han engordado siendo mayores.

La culpa nunca es de los hijos

No hay nada que un niño pueda hacer para evitar ser obeso si no recibe el apoyo y la orientación de sus padres y no aprende buenos hábitos en casa. Hay que evitar estigmatizarlas, ya que las criaturas no son responsables de sus elecciones alimentarias porque están expuestas como nunca antes en la historia a una cantidad espeluznante de alimentos de mala calidad, y a su publicidad: según la OMS, un escolar español de entre seis y doce años ve unos 25 anuncios de comida cada día, y tres de cada cuatro lo son de productos insanos ricos en azúcares, sal o grasas de mala calidad. Igualmente, la OMS también considera que si no existieran estos anuncios, al menos uno de cada tres niños obesos o con sobrepeso no lo serían.

El papel de los padres

La influencia de los progenitores es muy importante y así lo subrayan una miríada de investigaciones. Según estas, el peso de los hijos está relacionado con el de los padres: si uno de estos es obeso, el riesgo de que el pequeño lo sea de mayor se multiplica por tres; si ambos padres lo son, entonces se multiplica por diez. Los hijos suelen aprender imitando a sus padres, ya sea viendo lo que comen en casa como lo que comen fuera, por ejemplo: que ir a un restaurante de fast food (comida rica en grasas de mala calidad, sal y azúcares) se considere un premio o una celebración, como lo son los caramelos y otros productos similares. Así, sin quererlo, provocamos que establezcan asociaciones con los alimentos que los acompañarán siempre: si lo insano es un premio, entonces lo sano deber ser un castigo.

Consejos que dan resultado

En la guerra contra la obesidad, hay muchas batallas que son difíciles de librar: por ejemplo, apenas tenemos poder sobre la regulación de los anuncios o los productos de la industria alimentaria. Pero hay muchas cosas que están en nuestra mano y que son sencillas de aplicar. Estas son algunas de las recomendaciones que proponen los expertos para atacar el problema:

• **Evita las dietas.** Ningún especialista debería recomendar dietas hipocalóricas en la infancia; el objetivo es enseñarle hábitos saludables, no empujarle a entrar en la espiral de dietas restrictivas con efecto rebote desde pequeño.

• **Más alimentos de origen vegetal.** Es importante reducir o eliminar de su día a día los productos ultraprocesados y ofrecerle alimentos de origen vegetal y frescos, ricos en fibra: cereales integrales, frutas, verduras, legumbres, frutos secos, etc. Los principales productos a reducir son los refrescos y la bollería industrial.

• **Buenos hábitos.** Según la encuesta que citábamos más arriba, casi el 72% de los niños madrileños come mirando la televisión y los estudios asocian este hábito a un mayor riesgo de padecer obesidad. Las comidas deben tener un horario regular y hay que procurar que el menor haga una comida al día con toda la familia.

• **Estilo de vida activo.** La importancia de hacer deporte es incontestable y el pequeño debe realizar regularmente actividades deportivas para frenar el sedentarismo del día a día: subir escaleras, ir caminando al colegio, hacer recados, jugar, montar en bici, etc.

• **Cuidado con los premios y castigos.** A la hora de comer hay que dejar de lado los castigos y usar los premios y halagos de manera adecuada. Por ejemplo, premiarle con un dulce cuando se come todas las verduras no es una buena estrategia.

• **Lactancia materna, por supuesto.** Los estudios nos dicen que los bebés que han sido amamantados tienen menos riesgo de ser obesos en un futuro.

¿Engordan los pesticidas?

Según muchos estudios, el más reciente publicado en septiembre de este mismo año, los pesticidas, herbicidas, algunos productos de limpieza domésticos, detergentes, plásticos y productos de higiene personal contienen compuestos obesógenos, es decir, sustancias disruptoras endocrinas que alteran el equilibrio del cuerpo y promueven la acumulación de grasa. Además, de manera indirecta podrían cambiar la microbiota intestinal, alterando el metabolismo basal (el gasto energético del cuerpo en reposo) y el control hormonal de los mecanismos de hambre y saciedad.

Los citados componentes nos afectan a todos, pero sobre todo a los niños y muy especialmente a los fetos, en los que se pueden producir cambios en la expresión de determinados genes. Por tanto, una buena estrategia para combatir el sobrepeso es dar al pequeño alimentos limpios, ecológicos y libres de agrotóxicos.

pequeño chef

Fideos japoneses con tempeh y verduras

Salvo raras excepciones, a todos los niños les gusta la pasta, pero si no son demasiado amigos de las verduras proponle que preparéis juntos este plato oriental: una receta sencilla que combina los nutrientes de las verduras con el atractivo sabor de la salsa de soja. Y si se los comen con palillos chinos se divertirán a la vez que se alimentan.

Receta de **@greenmamabcn**

Ingredientes

- 1 paquete de noodles
- 1 paquete de tempeh
- 1 puñado de brotes espinacas
- ½ calabacín
- ½ pimiento rojo

Per a l'amaniment:

- 1 trozo pequeño de jengibre
- 1 diente de ajo
- 1 cucharada de semillas de sésamo
- 1 cucharada pequeña de jarabe agave
- 4 cucharadas de salsa de soja
- 2 cucharadas de vinagre de arroz
- 1 cucharada de aceite de sésamo

YouTube supermercadosveritas | Fideos japoneses con tempeh y verduras www.veritas.es

Elaboración:

1. Pídele al pequeño que lave el calabacín y el pimiento rojo y después córtalos en tiras largas. Reserva.
2. Enseña a tu hijo a utilizar un rallador de mano y deja que ralle el ajo y el jengibre. Reserva.
3. Marca el tempeh a la plancha por ambos lados y trocéalo en tiras. Reserva.
4. Cocina los noodles siguiendo las indicaciones del envase mientras el niño va colocando en un bol la salsa de soja, el jarabe agave, el aceite de sésamo, el vinagre de arroz, las semillas de sésamo, el ajo y el jengibre. Después, debe mezclar bien todos los ingredientes con cuidado hasta obtener el aliño que usaréis después.
5. Saltea el calabacín y el pimiento rojo y cuando los noodles estén hechos, sácalos y pásalos por agua fría escurriendo muy bien.
6. Pon los noodles en un bol grande e invita al pequeño que los mezcle con el condimento anterior y que añada la verdura salteada, el tempeh, las espinacas y unas pocas semillas de sésamo.

Conoce las mejores recetas en **recetas**.amandin.com

LA MEJOR OPCIÓN PARA ENTRAR EN CALOR

AMANDIN
ORGANIC PRODUCTS

comer para ser mejores

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

Más allá de las calorías

Durante muchos años se ha dicho que todas las calorías son iguales. Sin embargo, estudios recientes demuestran que la calidad del alimento del que proceden es mucho más importante no solo para perder peso, sino para ganar salud.

Hasta no hace mucho, las principales estrategias para adelgazar han pasado exclusivamente por el control de las calorías: para perder peso lo único que había que hacer era ingerir menos energía y hacer más ejercicio para quemarla; luego tocaba cruzar los dedos y confiar en la suerte para que el paciente no experimentara el temido efecto rebote una vez hubiera terminado la dieta hipocalórica (baja en calorías) y retomara su dieta normal. Esta forma de proceder, felizmente superada por la nutrición actual, ha tenido consecuencias nefastas en nuestra forma de comer y de practicar deporte.

Hemos creído que podíamos comer de todo, independientemente del tipo de alimento (si una caloría es una caloría, qué más daba si esta procedía de una galleta o una manzana, ¿verdad?), siempre que controlásemos la cantidad neta de kilocalorías. También pensábamos que uno puede ingerir todas las kilocalorías que quiera siempre que después las "queme" practicando deporte. Y otro mito: después de un atracón, es bueno pasarse un día sin ingerir más kilocalorías, para así poder "compensar" el exceso.

La cantidad de dietas fracasadas y el crecimiento exponencial de la obesidad en el mundo (convertida hoy en toda una pandemia) ponen de manifiesto que el enfoque estaba equivocado o que, en el mejor de los casos, no era completo. El 50% de las mujeres y un tercio de los hombres hacen dieta en todo el mundo, pero no parece que sus ingentes esfuerzos los hayan llevado a ninguna parte.

Dietas que no funcionan

Ahora sabemos que las calorías son importantes, pero que hay otros factores que también entran en juego. Las dietas hipocalóricas funcionan, sí, pero solo durante un periodo de tiempo: como una persona no se puede pasar la vida reduciendo las calorías de manera drástica (no sería nada sano ya que acabaría con déficits nutricionales importantes), el reto es qué hacer una vez se ha acabado la dieta puntual. Según los estudios, el 95% de las personas que la siguen no consiguen mantener la pérdida de grasa a largo plazo y la mayoría recuperan el peso perdido… y algo más. Las dietas hipocalóricas son hambre para hoy y pan para mañana. ¿Por qué sucede esto?

Una de las cosas que pasan es que, tras un período de pérdida de peso importante, el cuerpo reacciona reduciendo el gasto energético, esto es, se vuelve más eficiente y para realizar el mismo trabajo gasta menos calorías de las que gastaba antes. Este es uno de los muchos mecanismos de supervivencia que tiene el cuerpo y que nos han permitido sobrevivir como especie en momentos de escasez de comida. Hoy en día, se nos ha vuelto en contra, ya que la misma cantidad de calorías que antes nos adelgazaban, ahora incluso nos pueden engordar.

Calidad frente a cantidad

Diferentes estudios han demostrado que no todas las calorías son iguales y que distintas dietas con exactamente la misma cantidad de kilocalorías, pero procedentes de alimentos distintos, tienen un impacto diferente en el

Eco Avinyó
La carne 100% ecológica

¡Naturalmente sano!

5 Razones para consumir nuestro fuet Eco Avinyó

1 Hecho con carne de cerdos alimentados con cereales 100% ecológicos (maíz, avena y cebada).
2 Cerdos criados lentamente y con salida al aire libre y áreas de reposo.
3 No contiene alérgenos (gluten, lactosa, soja,...).
4 Sin colorantes ni aromas añadidos y elaborado con tripa y flora natural.
5 El fuet más tierno y sabroso.

Sin gluten
Sin soja
Sin lactosa
Sin transgénicos

OPERADOR CT-/2724-E
ES - ECO - 019 - CT
ES - 10.01928 / B CE
AGRICULTURA ECOLÓGICA
Agricultura UE
CCPAE
Carne certificada

peso corporal. Puede que la cantidad de calorías sea idéntica, pero el efecto de los alimentos en el metabolismo y el gasto energético en reposo no son iguales. Por citar un ejemplo de muchos, un estudio de la Universidad Estatal de Pensilvania demostró que para perder grasa abdominal y reducir los marcadores de inflamación es mejor comer cereales de grano entero en lugar de cereales refinados, aunque la cantidad de calorías netas ingeridas sea idéntica; otros han hallado que las dietas ricas en grasas de calidad (esto es, algunas saturadas y las monoinsaturadas y poliinsaturadas) no reducen el gasto energético en reposo, por lo que podrían ser más útiles para mantener el peso. Además, la cantidad de calorías que contienen los alimentos está basada en estimaciones y nunca es exacta, por lo que se deben valorar otros aspectos, como el metabolismo de cada persona: "lo que yo haga con mis calorías no es lo mismo que lo que vas a hacer tú".

Tras un período de pérdida de peso importante, el cuerpo reacciona reduciendo el gasto energético

Las calorías son importantes, claro (no nos vamos a saltar ahora las leyes de la termodinámica), pero hay más cosas a tener en cuenta: la más importante es la calidad nutricional del alimento. Aplicando el sentido común, parece bastante evidente que 1 kcal de cualquier verdura no tiene el mismo efecto en el organismo que 1 kcal de galletas. Así, cada vez más estamos viendo que lo realmente importante no son las calorías, sino el lugar donde se encuentran empaquetadas.

Por suerte (o por desgracia), los alimentos son más que un simple compendio de calorías y la calidad de los nutrientes y el resto de sustancias bioactivas que contienen ejercen un efecto importante sobre el metabolismo, nuestras hormonas (que, entre otras cosas, regulan los mecanismos de hambre y saciedad) o la microbiota intestinal, aunque distintos alimentos contengan exactamente la misma cantidad de calorías. Como vemos, aquella frase que dice que para adelgazar hay que gastar más calorías de las que entran en el cuerpo (balance energético negativo) sigue siendo cierta, pero es una verdad a medias, porque no tiene en cuenta todos estos efectos. Si un alimento, por bajo en calorías que sea, reduce mi metabolismo y, encima, me hace pasar hambre (la mayoría de productos light, por ejemplo), la dieta se va a convertir en casi un imposible; por el contrario, quizás un alimento con un contenido alto en calorías pero que me ayuda a saciarme antes y durante más tiempo sea mucho más útil (unos frutos secos o el aceite de oliva, por ejemplo).

No a los refinados

Todos hemos oído alguna vez que determinados productos, como el azúcar refinado, contienen calorías vacías, es decir que contienen energía y nada más. Lo que deberíamos buscar en los alimentos es justo lo contrario, una alta densidad de nutrientes por cada caloría. Un gramo de hidratos de carbono contiene 4 kcal, independientemente de su origen, ya sean 1 gramo de hidratos de azúcar refinado o 1 gramo de hidratos de avena integral o de zanahoria. El gramo de azúcar refinado se convierte en energía de manera rapidísima, porque nuestro cuerpo lo digiere en un santiamén. En cambio, la avena o la zanahoria tienen otros nutrientes (como la fibra) y sustancias asociados a ese gramo de hidratos que modifican totalmente lo que nuestro cuerpo va a hacer con esa energía.

Entonces… ¿qué debo comer?

Al final, la pregunta sigue siendo la misma: ¿qué como? Y la respuesta sigue siendo la misma: comida de verdad. Dicha comida de verdad (cereales integrales, verduras, frutas, legumbres, pescado, frutos secos, semillas… Y recuerda que "fruta" significa una pieza entera de fruta, no un zumo, un batido o un preparado industrial con fruta, y lo mismo sucede con los cereales) contiene calorías de alta densidad nutricional, que no alteran nuestro metabolismo ni nuestras hormonas ni nuestros mecanismos de saciedad. Está claro que esa respuesta admite muchos matices, pero lo importante es el mensaje global: la comida no es solo gasolina, es salud. Si necesitas perder peso, ponte en manos de un buen dietista-nutricionista que te hable de salud y hábitos saludables, y no únicamente de calorías.

Los productos light nos provocan más hambre

Una de las consecuencias de las políticas centradas solo en contar kilocalorías ha sido el auge de los productos light. Un producto light es aquel que ha reducido al menos un 30% su contenido energético respecto a la versión "normal" de ese mismo producto. Es decir, un yogur de frutas que sea light debe tener un 30% menos de calorías que un yogur de frutas no ecológica.

Primero, muchos de estos productos nos confunden intencionadamente, porque si el producto "normal" es muy alto en kilocalorías, su versión light, aunque tenga un 30% menos, seguirá siendo alta en energía; en segundo lugar, aunque sean bajos en calorías, generan un efecto contrario al buscado, porque esas calorías no nos sacian e, incluso, pueden hacer que tengamos todavía más hambre. A todos nos ha pasado alguna vez: o comemos más cantidad del producto light, con lo que metemos en el cuerpo más calorías pobres en nutrientes, o nos comemos el producto light pero luego llegamos a casa y nos ponemos las botas para "compensar". Los estudios nos dicen que las personas que toman productos bajos en algo acaban consumiendo más cantidad.

the beauty kitchen

Sales de baño con romero y mandarina

La sal marina drena las toxinas del cuerpo y aporta minerales. La avena hidrata; y la combinación con romero y mandarina, ayudará a activar la circulación, tonificará e iluminará el cuerpo.

1. En un bol, mezcla ½ taza de sal marina gruesa, 1 taza de sal rosa del Himalaya y 1 taza de copos de avena finos.
2. Añade un puñado de romero y la ralladura de 1/2 mandarina.
3. Mezcla bien y colócalo en un recipiente hermético.

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

La soja, siempre ecológica

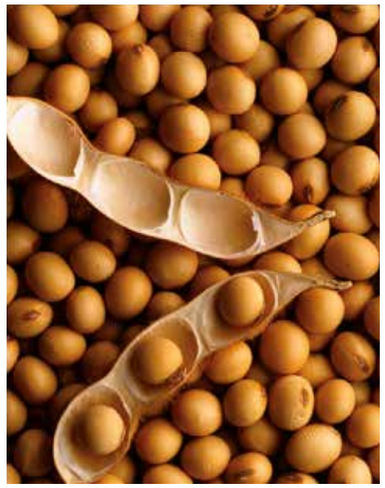
¿Qué tiene esta modesta legumbre de origen oriental? ¿Es tan saludable como afirman los nutricionistas? Ciertamente, sus propiedades nutricionales y energéticas son excepcionales, pero para poder beneficiarnos de todos sus beneficios es esencial que sea ecológica. Solo así estaremos seguros que se ha cultivado sin herbicidas y que no ha sido modificada genéticamente.

En el año 3000 a. C. en Oriente ya se consideraba a la soja como una de las cinco semillas sagradas y desde siempre ha sido el alimento fuerte de los pueblos asiáticos. Al igual que las judías o los garbanzos, pertenece a la familia de las leguminosas y a mediados del siglo XVIII se sembraron las primeras semillas en Europa. Poco después, se introdujo en América, pero no fue hasta dos siglos más tarde (a partir de 1954) cuando se produjo la gran expansión de su cultivo en Estados Unidos. Actualmente, los países que lideran su producción son Brasil, Estados Unidos, Argentina e India.

Sus vainas suelen contener entre una y cuatro semillas en el interior, esféricas o ligeramente ovaladas, y se encuentran en el mercado para su consumo en fresco (las verdes). Por su parte, los granos secos se pueden poner en remojo y posteriormente hervirlos (como se hace con otras legumbres) y servir en ensaladas, en guisos, purés, etc. (figura 1). Sin embargo, su uso más común, especialmente en los países asiáticos, es en forma de harina, con la que preparan salsas de toda clase y alimentos de horno, como panecillos, bizcochos y pequeñas pastas dulces. Además, las proteínas de soja en polvo se suelen incluir

Sabías que... *la soja, en comparación con otras legumbres (como garbanzos, lentejas o judías) contiene la mitad de hidratos de carbono y más proteínas de alto valor biológico.*

Figura 1. Granos de soja fresca o verde y granos secos (derecha).



en los embutidos y en la charcutería para enriquecer su aporte calórico y nutritivo. En la cocina china es habitual consumir el germen de soja, la salsa de soja y la semilla de soja fresca, para lo cual se deben lavar los granos cuidadosamente.

Alternativa a la proteína animal

Es una alternativa a la proteína de origen animal y de ella se obtienen una serie de productos alimenticios, como el tofu, el miso, el tempeh, la okara, el kinato, el batido de soja, la proteína vegetal texturizada (carne vegetal), los germinados, el suero, el aceite, la lecitina y los sustitutos del café o el chocolate. En la actualidad, se encuentra en muchas elaboraciones (galletas, snacks) y en extractos sustitutivos de la leche (Raigón, 2010). En general se tolera muy bien, sin embargo, al igual que otras legumbres, puede ser ligeramente indigesta, por lo que la cocción o la germinación suelen ser eficientes para eliminar gran parte de las sustancias tóxicas naturales, como hemoaglutininas, inhibidores de tripsina, saponinas, etc. Por otra parte, es uno de los ocho alimentos responsables de la mayoría de alergias alimentarias, sobre todo las asociadas con la infancia.

Se caracteriza por su elevado valor nutritivo y, en comparación con las legumbres de mayor consumo a nivel mediterráneo (garbanzos, lentejas o judías), presenta aproximadamente la mitad de hidratos de carbono y una mayor fracción en proteínas de alto valor biológico, ya que contiene los ocho aminoácidos esenciales, siendo muy rica en lisina. Desde el punto de vista mineral aporta principalmente potasio, además de calcio, fósforo, hierro, magnesio y zinc. Y al tener poco sodio es perfecta para las personas hipertensas.

• **Sin colesterol.** Aunque es rica en lípidos, no tiene colesterol y los ácidos grasos predominantes son insaturados (oleico y linoleico). Sus granos contienen lecitina, un grupo de fosfolípidos capaces de provocar la emulsión de las grasas, por lo que se utiliza como emulsionante en productos de panadería y bollería. Asimismo, la lecitina facilita la disolución en agua de las grasas y acelera su metabolismo, evitando la formación de depósitos de grasa en las paredes de las arterias, ya que acelera el transporte de colesterol.

• **Isoflavonas para la menopausia.** Posee vitaminas del grupo B, fitoestrogenos y un 4.5% de fibra dietética. Entre sus componentes activos destacan las isoflavonas, de reconocidas propiedades antioxidantes y cuya acción ha sido estudiada en relación con la prevención de cuadros asociados a la menopausia y con el desarrollo de algunos tumores (mama, próstata, colon, ovarios). Tanto a la lecitina como a las isoflavonas contenidas en la soja se les atribuyen propiedades muy beneficiosas para la salud, tanto a nivel preventivo como a nivel curativo (Messina et al., 1994).

• **Niveles estables de glucosa en sangre.** Es capaz de generar un descenso de los niveles de glucemia porque contiene carbohidratos de digestión lenta, lo que evita los aumentos bruscos de glucosa.

Si es transgénica ¡recházala!

Desde el punto de vista medioambiental y social, el efecto más impactante surge del cultivo de soja modificada genéticamente o transgénica, que prácticamente es el 95% de la producción mundial. Dicha soja transgénica presenta, entre otras, las siguientes repercusiones:

• **Deforestación.** Su cultivo está desplazando los usos ancestrales del suelo de selva, que se deforesta para poder cultivar la soja modificada genéticamente.

• **Contaminación por herbicidas.** Se usan altas cantidades de herbicidas (en concreto glifosato), generando contaminaciones del suelo y de la propia planta, que provocan interacciones ecológicas y tienen una influencia sobre la absorción de nutrientes y la composición de las plantas.

• **Alimentación de animales.** Una gran parte de su producción se emplea para alimentar al ganado.

• **Huella de carbono altísima.** El transporte, desde las zonas productoras a las zonas de consumo masivo en ganadería, precisa de altas cantidades de energía procedente de combustibles fósiles, lo que provoca una huella de carbono muy elevada.

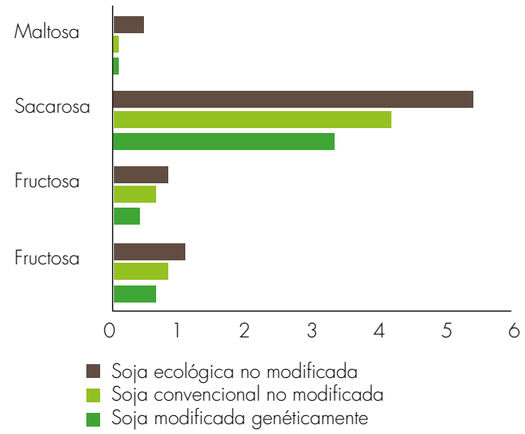


Figura 2. Niveles de fructosa, glucosa, sacarosa y maltosa (g/100 g soja fresca) en semillas de soja ecológica, en semillas de soja no ecológica no transgénica y en semillas de soja no ecológica transgénica.

Figura 3. Niveles de proteína total (g/100 g soja fresca) en semillas de soja ecológica y soja no ecológica.

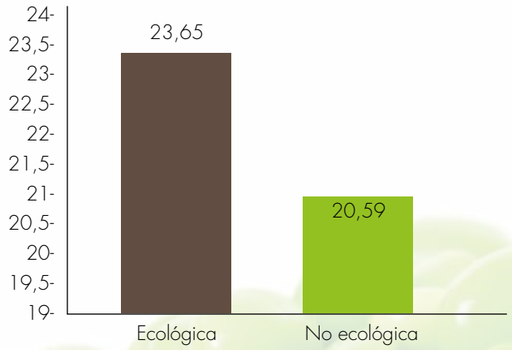
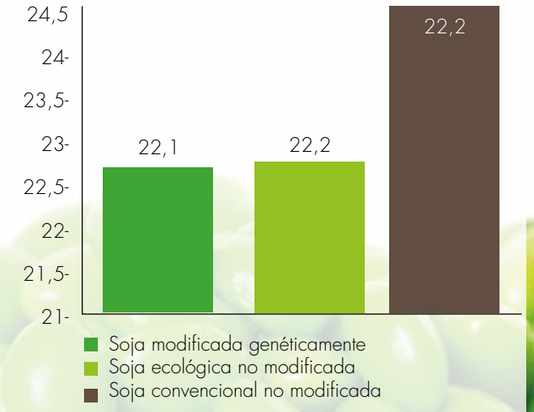


Figura 4. Niveles de lisina (mg/g soja fresca) en semillas de soja ecológica, semillas de soja no ecológica no transgénica y en semillas de soja no ecológica transgénica.



Ventajas de la producción ecológica

La transgenia no está autorizada en agricultura ecológica, como tampoco lo está el uso del glifosato. Bøhn et al. (2014) analizaron los residuos de herbicidas y pesticidas en 31 lotes agrupados como sigue: soja no ecológica modificada genéticamente y tolerante al glifosato, soja no ecológica no modificada genéticamente cultivada con sustancias químicas y soja ecológica no modificada genéticamente. La conclusión fue que la no transgénica (ecológica y no ecológica) no contiene residuos de glifosato, mientras que la modificada genéticamente sí presenta altas concentraciones del citado herbicida.

• **Azúcares de calidad.** La ecológica muestra un perfil nutricional con mayor fracción de azúcares (glucosa, fructosa, sacarosa y maltosa), proteína y ácidos grasos omega-6. A su vez, tiene menos grasa saturada que la no ecológica (Bøhn et al., 2014). La figura 2 muestra los niveles de los cuatro tipos de azúcares y vemos que las mayores concentraciones se dan en la soja ecológica y, por tanto, no modificada genéticamente. La que tiene un menor contenido en azúcares es la soja no ecológica transgénica.

• **Altamente proteica.** En cuanto a los niveles de proteína, la ecológica presenta un 14.86% más de proteína que la no ecológica. Una diferencia muy importante, que remarca la importancia de la producción ecológica a la hora de conseguir alimentos de mayor densidad nutritiva (figura 3).

• **Mayor calidad biológica.** Al analizar la fracción de aminoácidos esenciales se observa que la ecológica es la que presenta la proteína con mayor fracción de lisina, en concreto un 9% más, lo que la convierte en la soja con proteína de mayor calidad biológica gracias a la concentración de este aminoácido esencial (figura 4).

Bibliografía

• Raigón, M.D. 2010. La Industria de Transformación de Alimentos Ecológicos de Origen Vegetal. Ed.: SEAE/Ministerio de Medio Ambiente y Medio Rural y Marino. 88 pp.

• Bøhn, T.; Cuhra, M.; Traavik, T.; Sanden, M.; Fagan, J.; Primicerio, R. 2014. Compositional differences in soybeans on the market: glyphosate accumulates in Roundup Ready GM soybeans. Food chemistry, 153: 207-215.

• Messina, M.J.; Persky, V.; Setchell, K.D.R.; Barnes, S. 1994. Soy intake and cancer risk: A review of the in vitro and in vivo data. Nutrition and Cancer, 21(2): 113-131.

diversidad

Tiempo de setas

Las setas regresan a nuestras cocinas con el cambio de estación, cuando la humedad y las primeras lluvias las hacen brotar en los bosques. Suaves y exquisitas, su aparición abre un montón de posibilidades gastronómicas, ya que combinan fácilmente con carnes, verduras, legumbres, pasta, arroz…
¡Es hora de saborear el alimento estrella del otoño!

Cazuela de boletus. Puedes encontrar la receta en nuestra web: www.veritas.es

Desde hace milenios, tanto en Oriente como en Occidente, se han usado terapéuticamente y ya se mencionaban de forma explícita en un tratado de fitoterapia chino que data del año 200 a. C. En dicho tratado se describían las propiedades medicinales de muchas setas, destacando las del poderoso reishi. Según los paleontólogos, los hongos ya poblaban la Tierra hace 450 millones de años. Son, pues, residentes antiquísimos que han sobrevivido hasta hoy gracias a sus magníficas estrategias de supervivencia: han desarrollado fuertes defensas químicas que los protegen del ataque de bacterias, virus, microbios, insectos y otros hongos, justo las mismas sustancias que nosotros aprovechamos para elaborar medicamentos.

A nivel nutricional contienen una baja proporción de azúcares, grasas y proteína, pero aportan una gran cantidad de minerales y algunas vitaminas. Se recomiendan en dietas de adelgazamiento dado que aportan muy pocas calorías (unas 26 kcal por 100 g) y destacan por su contenido en fibra, razón por la que pueden resultar indigestas para algunas personas.

Protagonistas del otoño

El otoño es la temporada de setas por excelencia y el resto del año se solían consumir en conserva, deshidratadas o congeladas. Las primeras, muy prácticas, han sido escaldadas, por lo que han perdido parte de su sabor y fragancia; las segundas, en cambio, a veces mejoran incluso el aroma de las originales, como los boletus, aunque les cuesta más recuperar la carnosidad al rehidratarse; finalmente, las congeladas sí conservan sus características. Además de las típicas de la estación, las setas cultivadas nos permiten seguir disfrutando todo el año de variedades tradicionales, como el champiñón o la gírgola, junto con los orientales shiitake y maitake. En todos los casos es importante que sean de cultivo ecológico, es decir, que provengan de bosques gestionados según la normativa ecológica, sin tratamientos fitosanitarios y libres de contaminantes procedentes del impacto humano.

• **Champiñón blanco.** De paladar neutro y delicado, poco calórico, relativamente rico en fibra, vitamina y antioxidantes, es asimismo saciante, por lo que se aconseja en las dietas de control de peso. Paul Stanets, investigador y micólogo estadounidense, advierte que los champiñones no ecológicos (que son bastante más blancos que los ecológicos) contienen un agente químico (agaricina), que no es precisamente protector frente al desarrollo de tumores.

- En la cocina. Es el rey de las setas cultivadas por su gran versatilidad culinaria: en crema, rellenos si son grandes, fritos con ajo y perejil…

• **Champiñón portobello.** Pertenece a la misma familia que el blanco, pero se distingue por su sombrero de color marrón, una carne más compacta y por ser dulce y delicado en boca.

- En la cocina. Resultan deliciosos preparados en carpaccios, ensaladas, guisos e incluso gratinados.

• **Gírgola.** Esta variedad se cultiva sobre madera de chopo o balas de paja preparadas y cuando florece aparece una gran cantidad. Marcadamente dulce, su carne es blanca y tiene un sombrero ancho en forma de concha.

- En la cocina. Dan muchísimo juego entre fogones, aunque se deben cocer un buen rato para ablandar su carne. Son deliciosas a la brasa o salteadas con ajo y perejil.

• **Trompeta de la muerte.** Es muy rica en zinc, tiene un aroma muy agradable, que recuerda al de las ciruelas, y, gracias a su paladar particularmente delicado, en Italia la llaman "la trufa de los pobres". De hecho, es tan buena o mejor que su pariente: la trompeta amarilla.

- En la cocina. En Veritas las puedes encontrar frescas en la nevera de verduras y deshidratadas en las estanterías. Son el ingrediente perfecto para preparar entrantes, platos con pescado, guisos de carne, arroces...

• **Boletus.** Desprende un perfume suave que evoca al de las almendras y su sabor y textura son extraordinariamente finos. Aunque se suele descartar la esponja verdosa de la parte inferior del sombrero, algunos cocineros gourmet la consideran esencial.

- En la cocina. Los pequeños son deliciosos laminados y macerados con aceite, vinagre y especias. En cambio, los más grandes están buenísimos pasados por la sartén con ajo y perejil o troceados para alegrar un risotto. Son muy fáciles de conservar (tanto con aceite como congelados) y también los podemos desecar y utilizar en forma de especia para condimentar recetas. En nuestras tiendas los tenemos frescos y deshidratados.

Y vinieron del oriente unos hongos…

La cocina y la medicina orientales no están claramente separadas. Por eso, muchos ingredientes se usan por sus virtudes saludables, como es el caso de los hongos shiitake y maitake, que se han ganado el reconocimiento internacional y han pasado de ser un ingrediente básico de la cocina asiática a protagonizar numerosas recetas de los chefs más prestigiosos.

• **Shiitake.** Hace más de mil años que se cultiva en Oriente con el apodo de "elixir de vida" porque tenía fama de alargar la vida. Actualmente es la seta más estudiada y popular terapéuticamente hablando, e investigaciones recientes demuestran que contiene un potente polisacárido que mejora las defensas naturales del organismo. Y también se ha visto que reduce los niveles de colesterol en sangre, entre otros efectos.

- En la cocina. Fresco o deshidratado, su gusto intenso se parece un poco al de la carne y por eso se usa a menudo en platos tradicionales vegetarianos. Se puede hacer salteados a la parrilla o a la plancha y, por supuesto, añadir a multitud de platos: sopas, cremas de verduras, cereales integrales, legumbres, estofados, risottos, ensaladas tibias, empanadas, tortas de verduras, tartas saladas, masa para croquetas o hamburguesas, etc. Elígelo siempre ecológico y disfruta de la diferencia entre los shiitakes cultivados en los robles de manera artesanal y los producidos en bolsas de corcho prensado en salas húmedas y forzadas.

• **Maitake.** Con su textura similar a la de la carne y un característico olor a nueces, completa la trilogía de los hongos orientales más famosos (junto con el reishi, que está disponible en pastillas). Tradicionalmente se ha utilizado para tratar la hipertensión, la diabetes y el colesterol, y también para casos de fatiga crónica e infecciones víricas, pero no ha sido hasta ahora (y después de estudios como los del especialista japonés Hiroaki Nanba, de la Universidad Farmacéutica de Kobe) que se considera que gracias a su función inmunoreguladora puede tener un potencial papel en el tratamiento del cáncer y el sida.

En la cocina. Es delicioso salteado o añadido a sopas, guisos y platos de pasta. V

1. Shiitakes deshidratados. Cook
2. Boletus deshidratados. Cook
3. Trompeta de la muerte deshidratada. Cook
4. Shiitakes. Sousacamp
5. Gírgola baby. Sousacamp

1. Champiñón con pie. Sousacamp
2. Champiñó. Sousacamp
3. Champiñón laminado. Sousacamp
4. Champiñón portobello marrón. Sousacamp

Mai Vives. *Consultora de nutrición y salud*

Foto: J.Canyameres

Emma Roca
Ultrafondista, bioquímica, bombera y madre

¿Dónde está el límite?

Cuando nos ponemos unas zapatillas deportivas, nos subimos a una bicicleta o vamos a nadar no pensamos en el tiempo que tardaremos, en la velocidad a la que podemos ir, en lo descansados que estamos ese día, en cómo hemos comido las horas o días previos o en si hemos descansado la noche anterior. Sencillamente corremos, pedaleamos o nadamos a nuestro criterio y si se trata de una carrera lo hacemos al máximo de nuestras fuerzas. Pero… ¿sabemos hasta qué punto es saludable?

Está claro que lo que mata es el sedentarismo, pero debemos ser conscientes que una actividad física llevada al extremo, o sin control, también puede traer consigo consecuencias no deseadas. La salud se entiende como un complejo estado de equilibrio y la Organización Mundial de la Salud la define no solo como la ausencia de enfermedades o afecciones, sino como un estado de bienestar físico, mental y social. Igualmente, según Dever hay cuatro grandes pilares sobre los que se sustenta un estilo de vida "saludable" y si se da el uno sin el otro podría implicar inestabilidad: alimentación equilibrada, relaciones sociales satisfactorias, buena forma física y no fumar ni abusar del alcohol ni de los tóxicos.

Está más que comprobado que realizar ejercicio físico al menos durante dos horas y media por semana es útil para prevenir la cardiopatía isquémica, la enfermedad cerebrovascular, la hipertensión arterial, el cáncer de colon y de mama, la diabetes tipo 2, el síndrome metabólico, la obesidad, la osteoporosis, la sarcopenia, la dependencia funcional y las caídas en gente mayor, el deterioro cognitivo, la ansiedad, la depresión y la muerte prematura por cualquier causa. Incluso se reduce la mortalidad en un 66% si se combina con ciertos comportamientos relacionados con el estilo de vida: no fumar, beber alcohol con moderación, comer sano, hacer ejercicio regular y mantener un peso óptimo.

La importancia de hacerse pruebas

A todo ello añadiremos la importancia de "pasar la ITV", es decir hacernos revisiones periódicas que garanticen nuestra aptitud para realizar la actividad física que nos proponemos. Una persona que supera los 35 años ya se considera en riesgo de presentar enfermedades en sus arterias coronarias, aunque su vida sea saludable y activa. Una actividad física como correr, caminar, remar o pedalear implica que el corazón pase de bombear en reposo 5 l/min a unos 25 l/min y si existe una cardiopatía congénita o adquirida, el riesgo de muerte súbita al hacer deporte se multiplica por tres. Para minimizar ese riesgo, es aconsejable realizar una revisión médica completa, que incluya un electrocardiograma, un ecocardiograma y una prueba de esfuerzo. De esta forma se logra la identificación de enfermedades que pueden causar muerte súbita mientras se practica deporte, reduciendo la incidencia en un 85% aproximadamente.

Una prueba de esfuerzo (también llamada prueba de estrés o ergometría) evalúa la respuesta del corazón a un ejercicio físico progresivo. La citada respuesta se monitoriza con un electrocardiograma mientras se corre en una cinta o se pedalea en una bicicleta estática. Es un sistema sencillo y seguro para detectar algunas anomalías del corazón, como la enfermedad de las arterias coronarias o las alteraciones del ritmo cardíaco. Asimismo, permite indicar el nivel de esfuerzo físico recomendable para cada persona. Nos servimos del electrocardiograma porque sirve para estudiar la forma y función del corazón, el grosor de las paredes, el funcionamiento de las válvulas y la efectividad de la eyección sanguínea a nivel ventricular, entre otras características.

Así, no se puede subestimar tener disponible toda esa información relacionada con la salud, sobre todo porque nos queremos y practicamos deporte para mantenernos en forma y gozar de un excelente estado de salud, tanto a nivel físico como mental.

Porque aparte de la importancia de movernos cada día, de hacer la revisión médica o de descansar adecuadamente, hay otro aspecto clave: la nutrición y cómo la comida sana, sobre todo la ecológica, nos permite ganar en calidad de vida de presente y de futuro.

Más información

- Dever G.E.A. (1976): An Epidemiological Model for Health Policy Analysis. Soc Ind Res, 2: 465.
- Loef M, Walach H (2012): The combined effects of healthy lifestyle behaviors on all cause mortality: a systematic review and meta-analysis. Prev Med, 55(3): 163-70.
- Rowe GC, Safdar A, Arany Z (2014): Running forward: new frontiers in endurance exercise biology. Circulation, 129(7): 798–810.
- Subirats E, Subirats G, Soteras I (2012): Prescripción de ejercicio físico: indicaciones, posología y efectos adversos. Medicina Clínica (Barcelona), 138: 18-24 Revisión.

nuestra panadería

El pan de moda

Esponjoso y crujiente a la vez, el pan de espelta ha puesto de actualidad un cereal antiquísimo y más digestivo y nutritivo que su pariente, el trigo. Su popularidad crece día a día y es el gran favorito del público gracias a sus numerosos beneficios y su sabor ligeramente dulce con regusto a nueces.

Durante cientos de años, la hibridación y manipulación del trigo común, para aumentar su rendimiento en las cosechas, ha deteriorado su calidad y provocado que muchos consumidores se acerquen a la cultura ecológica buscando (y encontrando) panes de trigo con sus cualidades nutritivas y organolépticas intactas. Uno de los que ha visto aumentar su consumo espectacularmente es el de espelta, una variedad antigua de trigo (aunque más nutritiva, digestiva y sabrosa), que produce un pan de miga esponjosa y corteza crujiente, con un toque de frutos secos.

El pan ecológico de espelta que elaboramos a diario en nuestro obrador tiene todas las características de un pan perfecto y es garantía de salud. Además, ofrecemos una completa gama de formatos para adaptarnos a las necesidades del cliente: barra artesana de espelta, pan de espelta con semillas de girasol (300 g), barra tradicional de espelta (1 kg) y pan redondo de espelta 100% (500 g).

Un cereal excepcional

La espelta es uno de los granos denominados antiguos que se perdió en el olvido durante décadas y, una vez recuperado, se ha convertido en uno de los más demandados por sus grandes beneficios para el organismo. El mundo de la panadería se ha rendido a sus encantos y propiedades y ya es un básico en la mayoría de dietas saludables. Lo cierto es que sobran motivos para que así sea…

• **Pureza genética.** La autenticidad es el gran valor de la espelta, un grano que no ha sido "cruzado" con otras especies. Es precisamente este hecho, el de mantener su código genético original, el que le confiere las características que la hacen destacar frente al trigo común.

• **Altamente nutritivo.** El porcentaje de proteínas, minerales y vitaminas es más alto que en el trigo. Por ejemplo, la tasa proteica del trigo es de un 11,5%, mientras que la de la espelta llega al 15%. Además, contiene los ocho aminoácidos esenciales, una cuestión fundamental para las personas vegetarianas que no ingieren aminoácidos provenientes de productos de origen animal.

• **Muy digestivo.** Aunque la espelta contiene gluten su composición molecular es diferente a la del gluten de trigo, siendo más frágil y soluble en agua. Así, el pan de espelta se rompe fácilmente cuando masticamos y ello facilita la digestión; en cambio el de trigo se torna más compacto y es más difícil de digerir. Por ese motivo, el de espelta es mucho mejor tolerado por aquellas personas que tienen dificultades para digerir y asimilar el gluten, aunque sigue sin ser apto para celíacos.

• **Favorece el descanso y la relajación.** Es un pan ideal para equilibrar el ritmo de la vida moderna, ya que la espelta tiene un alto contenido en magnesio (0.15%), diez veces más que cualquier tipo de trigo. Un hecho que la convierte en un excelente alimento antiestrés.

• **Todos los beneficios de la fibra.** Gracias a su alto contenido en fibra dietética, este grano es adecuado para regular el tránsito intestinal y evitar el estreñimiento. Al mismo tiempo, su consumo ayuda a eliminar las toxinas y reducir el colesterol.

¡Feliz cumpleaños, Veritas!

En Veritas estamos de celebración, hace 15 años que abrimos la primera tienda y desde entonces no hemos dejado de crecer. Hoy seguimos evolucionando y lo hacemos, como siempre, al servicio de nuestro propósito inicial: ayudar a las personas a alimentarse mejor.

15 AÑOS LLEVANDO SALUD A TU CASA

Desde su creación en 2002 Veritas mantiene inalterable su camino. Una travesía que comenzó poco antes y que se remonta a cuando, por casualidad, nuestro fundador entró en contacto con los alimentos ecológicos en Holanda, una semilla que fue germinando hasta cristalizar en la inauguración del primer supermercado en Barcelona. Como muchas de las cosas importantes que suceden en la vida, este fue un proyecto que se inició de manera inesperada gracias a una suma de casualidades que contribuyeron a su avance.

Un viaje que arrancaba hace ya 15 años, recién estrenado el siglo XXI, y que señala el único camino posible para el futuro: una alimentación saludable para todos, con productos de calidad respetuosos con la persona, la sociedad y el medio ambiente. Actualmente, los consumidores poseen muchos conocimientos y son conscientes de los beneficios de la comida ecológica, el número de terrenos certificados continúa creciendo y los agricultores que cultivan la tierra de manera natural siguen aumentando también.

Siempre fieles a nuestros compromisos

El ADN de Veritas se fundamenta en una misión concreta, una visión específica y unos valores muy claros que sustentan las bases de nuestra filosofía.

- **Salud:** la alimentación ecológica es una inversión en salud y bienestar gracias a la total ausencia de químicos, por lo que los alimentos son más ricos en nutrientes, además de muchas otras propiedades.
- **Sabor:** los alimentos mantienen su gusto ancestral, exactamente el que les corresponde.
- **Biodiversidad alimentaria:** queremos ofrecer una mayor variedad de productos para poner a disposición del consumidor la mejor calidad nutricional. Por ejemplo, hemos recuperado variedades antiguas de frutas y hortalizas, y brindamos la posibilidad de disfrutar de repostería elaborada con sirope de agave y sin azúcar.
- **Sostenibilidad:** creamos valor económico, medioambiental y social; contribuyendo al bienestar y progreso de las generaciones presentes y futuras.
- **Proximidad:** nuestros productos provienen de lugares cercanos y la relación con proveedores y clientes está basada en las relaciones humanas por encima de las comerciales.
- **Personas:** son, sin duda, la clave del éxito de la empresa y nuestro equipo está muy implicado en la alimentación ecológica y en un estilo de vida saludable.
- **Consumo consciente y responsable:** ajustamos el consumo a las necesidades reales y damos información rigurosa para ayudar a las familias a tomar las decisiones de compra más adecuadas.

El esfuerzo ha valido (y vale) la pena

Habitualmente el principal motivo que lleva a una persona a consumir productos ecológicos es la salud. Un dato que nos llena de satisfacción porque, desde el principio, hemos procurado ofrecer los mejores alimentos posibles a la mayor cantidad de gente: comida de verdad, responsable y socialmente justa, que respeta a la persona, la comunidad y el entorno. Ello se ha materializado en la apertura de más de 50 tiendas y nuestro objetivo a día de hoy es seguir trabajando igual o mejor.

El esfuerzo de estos años ha tenido su recompensa, ya que los consumidores han superado las reticencias y escepticismos iniciales para convertirse en clientes fieles. Una realidad que ha sido posible gracias al esfuerzo de las personas que compartimos la misma misión: desde el equipo comercial, constantemente atentos para proponer el mejor surtido; hasta los proveedores que cultivan la tierra y cuidan los sistemas de producción para hacerlos más sostenibles; pasando por el personal interno, que trabaja cada día para mejorar los procesos, y los consumidores que han confiado en nosotros a lo largo de estos años. Unidos empezamos un largo recorrido que continuaremos juntos manteniendo intacta la filosofía original.

La marca Veritas nace para cubrir las categorías que no estaban disponibles en el gran consumo, pero pronto se ampliará con el objetivo de ofrecer productos con un gran valor añadido.

Y seguimos trabajando…

Durante estos 15 años hemos ido creciendo a base de retos y preguntas. Preguntas que respondían a los intereses de un comprador cada vez más concienciado con el origen de los alimentos y el proceso que han seguido hasta llegar a su mesa. La respuesta está en nuestros compromisos, pero la solución pasa por nuestras manos.

¿Podemos comer más sano y disfrutar de los sabores tradicionales, eliminando de la dieta conservantes, pesticidas, hormonas o transgénicos y a un precio asequible?

La respuesta es sí y, entre otras muchas iniciativas, hemos creado una marca propia para lograrlo. La marca Veritas nace para cubrir las categorías que no estaban disponibles en el gran consumo, pero pronto se amplía con el objetivo de ofrecer productos con un gran valor añadido. El resultado es que nos permite tener un producto excepcional a un precio competitivo.

¿Se puede disfrutar de un pan bien hecho, artesano y ecológico?

¡Por supuesto que sí! Nuestro pan ofrece sensaciones únicas al paladar: se distingue por el sabor intenso del cereal del que procede, emana un olor característico de pan rústico recién hecho y posee una miga muy ligera y una corteza crujiente que lo hace irresistible. Sin embargo, precisa método, devoción y paciencia porque se elabora con doble fermentación y doble reposo a partir de una masa madre, gracias a lo que se conserva más tiempo fresco y no hay dos panes iguales.

¿Es posible una cocina saludable, sostenible y solidaria?

Una vez más contestamos sí y lo demostramos con La Cuina Veritas, una iniciativa pionera cuyo objetivo es luchar contra el despilfarro alimentario. Aprovechamos los alimentos que sabemos que no se venderán, por algún detalle en su aspecto, y elaboramos nuevos productos con valor añadido, deliciosos y altamente nutritivos. Un proyecto innovador, solidario y, por supuesto, ecológico, que vio la luz en 2013 y que desde entonces responde a la llamada triple sostenibilidad: la ambiental, la social y la económica.

En buena compañía

Un viaje es tanto más enriquecedor cuando se hace con los compañeros adecuados. En Veritas no entendemos el camino sin su estrecha colaboración y esperamos seguir compartiendo juntos las muchas experiencias que nos quedan por vivir.

• Nuestro equipo. La pasión de los inicios se mantiene intacta en todos los que formamos el equipo Veritas, porque la responsabilidad de proporcionar la mejor alimentación posible es de todos y cada uno de nosotros.

• Nuestros proveedores. Son aquellos que en su momento apostaron por nosotros y nosotros por ellos: los que se esfuerzan a diario para conseguir el mejor producto, los que respetan la tierra, los que llevan haciendo esto toda su vida o los que han decidido dar un giro a su existencia y dedicarse a lo que realmente les hace felices. Ellos son nuestros queridos compañeros de viaje.

Les Herbes de Can Riera

estilo de vida

Transición a una dieta saludable

Tomar la decisión de cambiar de alimentación y seguir un estilo de vida saludable es un gran paso y siempre es un buen momento. Puede que la transición sea algo complicada al principio y por eso debemos realizar los cambios poco a poco, de manera que se integren en nuestra rutina sin apenas darnos cuenta.

Vamos a dar las pautas principales para pasarnos a una dieta sana y equilibrada gracias a la cual nos encontraremos mejor y más fuertes, tanto física como emocionalmente. La experiencia nos dice que ir introduciendo las variaciones de forma paulatina las convierte más fácilmente en hábitos. Si, por el contrario, pretendemos implementarlas todas juntas la situación será más difícil de gestionar, pudiendo generar una sensación de decepción que nos podría llevaría a abandonar la causa. Hagámoslo fácil e iniciemos el camino de la alimentación consciente sin prisas ni tensiones.

• **Revisa los tres básicos de la cocina.** Comencemos analizando la condición de tres alimentos fundamentales que nunca faltan en la despensa y que deben ser de máxima calidad.

- *Sal.* La sal de mesa común es cloruro sódico en un 97,5% y el 2,5% restante son elementos químicos que funcionan como absorbentes de la humedad. Es recomendable volver a la sal marina sin refinar, ya que es muy rica en minerales y oligoelementos.
- *Azúcar.* Ya sabemos todos que una buena elección de la fuente de dulzor frenará la desmineralización y las subidas y bajadas de glucemia (con las alteraciones de humor subsiguientes), a la vez que evitará el debilitamiento general del cuerpo. Los productos más adecuados para endulzar son las melazas de cereales, la estevia y el sirope de agave.
- *Aceite.* Tanto si es de oliva como de semillas o frutos secos debe obtenerse por un proceso de prensado en frío, que mantendrá intactas sus propiedades nutritivas y sus beneficios, así como su capacidad de regular el colesterol y la salud cardiovascular. Su refinación a altas temperaturas y mediante procesos químicos con disolventes y desodorizantes provoca el endurecimiento de las arterias, arteriosclerosis y problemas circulatorios, a la vez que entorpece el buen funcionamiento del corazón.

• **Evita los refinados.** El segundo avance, y también de gran importancia, es cambiar el consumo de los refinados más habituales por su versión integral.

- *Pan.* De trigo, espelta, centeno… Tenemos muchas (y sabrosísimas) posibilidades integrales para sustituir el pan refinado y ganar salud.
- *Arroz.* Podemos empezar por el semiintegral, que es similar al blanco en textura y sabor, y pasar después al integral, aunque este último siempre debe cocerse muy bien. Para tener una buena digestión tanto el arroz como las legumbres deben estar totalmente cocidos.
- *Pasta.* Es aconsejable optar por una de textura fina. Por ejemplo, la de quinoa se parece mucho a la blanca, a diferencia de la de trigo, que resulta un poco más áspera las primeras veces.

• **Di sí a las proteínas vegetales.** Ligeras y de fácil digestión, hay que empezar por las que tienen más similitudes con los productos que conocemos como las salchichas de Frankfurt o las hamburguesas vegetales. Si nos gusta cocinar, el seitán es la proteína más fácil por su similitud con la carne y es delicioso a la plancha, rebozado, estofado, picado en boloñesas…

- *Elige frutas y verduras de colores diferentes.* Es así de simple: incluir todos los colores nos asegura la variedad suficiente de nutrientes para tener un metabolismo en buen estado. Es hora de disfrutar del verde oscuro de la col, el brócoli, las acelgas y las espinacas; del rojo de tomates y pimientos; del naranja de zanahorias y albaricoques, etc.
- *¿Café o café de cereales?* Ambas opciones son buenas, aunque los cafés de cereales instantáneos tienen un sabor excelente y tonifican el sistema nervioso sin los efectos negativos del café. .

1. Aceite de oliva virgen. Borges
2. Café de espelta. Naturata
3. Sal marina natural. The Med Salt Co
4. Flor de sal. Perelada
5. Jarabe de agave negro. Naturgreen

biochoc
cremas de cacao
producto eco ecológico
con aceite de oliva virgen extra
· SIN ACEITE DE PALMA
· SIN GRASAS TRANS
· SIN LACTOSA
SIN GRASA DE PALMA
SIN LACTOSA
SIN GLUTEN
VEGANO
biochoc crema de cacao y avellanas
biochoc crema de cacao y sésamo
ANDALUCÍA CAAE AGRICULTURA ECOLÓGICA
ES-ECO-001-AN AGRICULTURA UE/NO UE
CAMPO BÉTICA, S.L.
Parque Emp. Sta. Bárbara
C/ Licurgo, 27 · 29004 Málaga
Atención al cliente:
952 23 00 94
info@campobetica.com
bio Bética
www.biobetica.com

novedades

Bollería La Boulangère

Te presentamos el amplio surtido de bollería saludable y deliciosa para disfrutar de las mejores meriendas: pan de leche y con pepitas de chocolate (envasado individualmente para mejorar su conservación) y napolitanas para los más golosos. Por otro lado, también te invitamos a probar los panes de hamburguesa (en brioche o chapata) y el pan sueco, ideal para dar un toque especial a los bocadillos y las tostadas.

Bebidas vegetales para todos los gustos

La diversidad es uno de nuestros compromisos, que se hace tangible en todas las secciones de nuestras tiendas, como por ejemplo en las bebidas vegetales: ligeras, digestivas y refrescantes. Seguimos ampliando la gama para satisfacer todas las necesidades y gustos con la bebida de avena con proteínas (de guisantes), la bebida de arroz con avellanas y almendras en formato 3 x 200 ml, las bebidas vegetales sin azúcar (almendra y vainilla, coco con calcio, quinoa con coco y almendra) y la bebida de soja con canela y limón.

Tostadas de lentejas verdes y tortitas de arroz con lentejas

Existen mil formas de incluir las legumbres en tu dieta. Descubre las nuevas tostadas de la marca Pain de Fleurs, elaboradas con un 50% de lentejas verdes y certificadas sin gluten, y las tortitas de arroz con lentejas de El Granero Integral, elaboradas con un 30% de lentejas, fuente de proteínas.

Bollería sin gluten Zealia

Nuevos bollos sin gluten elaborados a base de harina de maíz y garbanzo: madalenas individuales normales o con chocolate, brownie de chocolate y nueces y bizcocho de zanahoria con jengibre. Toda la gama se caracteriza por su excelente sabor y su textura esponjosa.

Té con asaí, con vaso incorporado

La marca Siken nos trae una novedad de rabiosa actualidad: una bebida que combina las propiedades antioxidantes y depurativas del asaí y el té verde, especialmente recomendada para proteger las células del deterioro oxidativo.

novedades marca VERITAS

Mueslis de avena sin gluten Veritas

¿Sabías que la avena es un cereal que en su origen es sin gluten, pero que debido a los cultivos de alrededor, la recogida, el almacenaje, etc. puede contener gluten? Por tanto, cuando una avena está certificada sin gluten significa que se ha cuidado la ausencia de contaminación de principio a fin. Como ya sabes, este año estamos ampliando la gama de productos sin gluten marca Veritas. En esta ocasión, hemos incorporado dos mueslis con base de avena. Además, están enriquecidos con copos de maíz y trigo sarraceno, para que tus desayunos sean completos, digestivos, equilibrados y, sobre todo, te aporten la energía necesaria para afrontar el día. Están deliciosos y combinan perfectamente con leche, bebida vegetal o yogur. Escoge tu sabor preferido: frutos rojos o chocolate.

Sándwich dulce y pan crujiente de centeno con quinoa

De la mano de Vivibio llega a nuestras tiendas un sándwich de tortitas de arroz relleno de crema de chocolate y avellanas que no te dejará indiferente. Certificado sin gluten y libre de aceite de palma, se convertirá en el protagonista de las meriendas más deliciosas. Además, nos trae un pan crujiente elaborado con harina de centeno y un 12% de quinoa, una alternativa ideal a las tostadas de trigo, con un alto contenido en fibra.

Exfoliante, crema de manos y gel + champú

La piel es el órgano más grande del cuerpo y, por eso, también debemos alimentarla correctamente. La marca francesa Cattier, especialista en arcillas y productos derivados, te presenta sus novedades: exfoliante facial, recomendado para eliminar impurezas y toxinas y conseguir un rostro limpio, purificado, luminoso y con la piel tersa; crema de manos elaborada a base de arcilla que aporta minerales y un extra de hidratación a la piel; Ggel y champú (2 en 1) en formato familiar que te encantará por su aroma delicado y su espuma suave y envolvente.

Sirope de dátiles Natursoy

Endulza tus platos con este delicioso sirope elaborado a partir de dátiles 100%, que te aportará energía, vitaminas y minerales.

consejos de Andrea

Andrea Zabala Marí
Voy a cuidar de tu alimentación.
Nutricionista

El intestino, nuestro segundo cerebro

Cada vez se realizan más estudios sobre la microbiota intestinal, debido a las importantes funciones que realiza en el organismo, a cada cual más importante. Por ese motivo, ya son muchos los que consideran al intestino como el "segundo cerebro".

Existe un eje intestino-cerebro que, posiblemente, modula la comunicación entre el sistema nervioso entérico (del intestino) y el sistema nervioso central. A partir de ahí la microbiota intestinal estaría implicada en el desarrollo de este último, en el estado de ánimo, en la sensibilidad al dolor e incluso en el comportamiento. Porque ya lo decía Hipócrates (460-370 a. C.): "Toda enfermedad comienza en el intestino".

Con el término microbiota nos referimos al conjunto de microorganismos que habitan en el cuerpo humano, concretamente en la boca, la nariz, el aparato urogenital, la piel y el intestino. La más abundante, formada por unos 100 trillones de microbios, es la microbiota intestinal (también conocida como flora intestinal, aunque últimamente se ha cambiado la terminología a esta otra mucho más acertada), que es el conjunto de microorganismos de todo tipo (bacterias, virus, hongos) que pueblan nuestro intestino y cuyas funciones principales son:

- **Proporciona nutrientes y energía.** Realiza la fermentación de hidratos de carbono que no son digeribles, convirtiéndolos en moléculas más pequeñas que el intestino asimilará fácilmente. Asimismo, contribuye a la biodisponibilidad de algunos minerales (calcio, magnesio, fosfato), porque aunque los tomemos a través de la alimentación precisamos de la microbiota para absorberlos. También ayuda a la producción de ácidos biliares y contribuye a sintetizar algunas vitaminas (K, B12, biotina, tiamina) que no se obtienen mediante la comida.
- **Regula las funciones fisiológicas.** Este punto se está estudiando mucho últimamente, ya que se ha visto que su estado influye en el gasto energético y la sensación de saciedad, lo que repercute directamente en el peso corporal. Igualmente, colabora en el metabolismo de las grasas y la autorregulación de la glucosa.
- **Actúa como barrera frente a los patógenos.** El motivo es que compite con los patógenos por los sustratos, produce bacteriocinas (un tipo de antibiótico) y refuerza la barrera intestinal mediante la producción de moco o de inmunoglobulinas A, evitando que los patógenos la puedan atravesar y aparezcan enfermedades.
- **Promueve el buen funcionamiento del sistema inmunitario.** Es inmunomoduladora y ayuda a la maduración del sistema inmune en la infancia y a mantenerlo en adecuado equilibrio en la edad adulta.

El papel de los probióticos

En ocasiones ocurre que la microbiota intestinal se altera y aparece un desequilibrio en su composición habitual, que conocemos como disbiosis. Los factores pueden ser genéticos, desequilibrios en la dieta (alimentación rica en derivados cárnicos y ultraprocesados), alto nivel de estrés y toma de antibióticos. Por ejemplo, se ha visto la existencia de disbiosis en casos de colitis ulcerosa, colon irritable, enfermedad celíaca, enfermedad de Crohn, alergias, obesidad, diabetes, hígado graso y autismo. También puede aparecer por estrés o tras la toma de antibióticos.

El mejor remedio es seguir una dieta rica en productos frescos, frutas y verduras, sin olvidar los probióticos, que reequilibran la microbiota. Se trata de microorganismos vivos que, administrados en cantidades adecuadas, ejercen un efecto antimicrobiano, refuerzan la barrera intestinal y modulan la respuesta inmunitaria. Los más estudiados son, en cuanto a las bacterias, el lactobacillus casei y el bifidobacterium lactis; y el saccharomyces boulardii, en el caso de las levaduras. Los probióticos los encontramos en los yogures y en las leches fermentadas, aunque dependiendo de los casos se pueden tomar en forma de suplemento.

Mireia Anglada
Cocinera profesional # mireiaanglada.com

Del mar al plato

El alga wakame es un auténtico tesoro nutritivo y vale la pena cederle un lugar de privilegio en nuestra cocina. Sabrosa y con muchas posibilidades gastronómicas, se aconseja incorporarla en pocas cantidades, aunque de manera regular, a la dieta habitual.

Sabías que... *tiene la capacidad de ablandar las fibras de los alimentos con los que se cocina y solo necesita estar (si es seca) entre 3 y 5 minutos en remojo.*

Son unas grandes desconocidas, pero sus muchas propiedades convierten a las algas en ingrediente fundamental de una dieta saludable. Hoy hablaremos de la wakame, que podemos encontrar en varios formatos: seca, con sal o fresca. La primera es la más utilizada, debido a su larga conservación, aunque el sabor de la fresca es espectacular y muy recomendable para introducir en la cocina. La versión salada es deliciosa, ya que su gusto es similar al de la fresca y se conserva mucho tiempo gracias a la sal.

Es parecida al alga kombu y cuando están secas se pueden confundir fácilmente, aunque una vez remojadas son claramente diferentes: la kombu queda como una tira gruesa de color verde y la wakame se despliega, asemejándose a una delicada hoja verde con un nervio o pequeño tronco más firme en la parte central. De hecho, si queremos añadirla a un plato se deben retirar todos los nervios tras el remojo. Ambas algas pueden encontrarse en trozos muy pequeños que en pocos segundos ya están listos para comer, pero es importante consumir como máximo una cucharada en seco al día.

Al igual que el alga kombu, tiene la capacidad de ablandar las fibras de los alimentos con los que se cocina y solo necesita estar (si es seca) entre 3 y 5 minutos en remojo, lo que permite agregarla a los platos en el último momento, ya que se puede consumir cruda. Para hidratarla hay que añadir una pizca de sal al agua, para mantener al máximo todos sus minerales y que no se queden en el agua. Sabremos que ya está hidratada cuando las hojas adquieran un verde más claro, estén blandas al tacto y puedan masticarse bien. Si elegimos la modalidad salada (como si fuera bacalao), únicamente hay que quitar el exceso de sal bajo el grifo y dejar reposar en agua limpia durante 5 minutos. Si es salada podemos tomar más cantidad que si es seca, ya que esta última aumenta entre 7 y 10 veces su peso.

Ingrediente estrella

Una vez preparada ya podemos disfrutar de su sabor en casi cualquier receta, ya que combina con la mayoría de alimentos. Por ejemplo, es perfecta para ensaladas, ya que casa perfectamente con aceite de sésamo tostado y aceite de oliva, a la vez que admite aderezos ácidos y picantes. También podemos macerarla con aceite de oliva, ralladura de limón y concentrado de manzana antes de añadirla a la ensalada. Si queremos usarla como condimento hay que dejarla secar sin remojar y mezclarla con otros ingredientes, como semillas, frutas secas o ralladura de cítricos.

Otras recetas que podemos enriquecer son: verduras hervidas (se puede poner cruda al final o cocerla junto con los vegetales), purés o cremas (gracias a su textura suave), fruta (es perfecta para acompañar mandarinas y manzanas), proteínas vegetales, paellas, risottos, pescados, pastas… Y para disfrutar de un consomé revitalizante y exquisito basta con hervir algunas tiras durante 10 minutos, condimentar el caldo obtenido con salsa de soja y zumo concentrado de manzana al gusto y servir con pasta de sopa cocida, garbanzos o trozos de tofu. El alga se puede incorporar al caldo o guardarla para otra ocasión.

Casi una medicina

Además de contener elevadas cantidades de minerales, destaca por su riqueza en vitaminas de los grupos B y C, y por ser la más rica en calcio después del alga hiziki. Igualmente, se recomienda contra la alopecia y para dar brillo al cabello gracias a su alto contenido en magnesio y si bien no supera la cantidad de este mineral que aportan otras algas (como la kombu y la hiziki), el suyo se asimila mucho mejor.

• **Fuera colesterol.** Incrementa la producción de DHA (uno de los ácidos grasos omega-3) en el hígado, por lo que ayuda a reducir el colesterol malo y los triglicéridos. En caso de trastornos lipídicos, se recomienda cocinar el pescado azul (sardina, atún) con alga wakame. Asimismo, la sopa miso de cebada (mugi) con wakame es un remedio que desintoxica el hígado, protege las enzimas digestivas y combate el colesterol.

• **Cuerpo en equilibrio.** Mejora las secreciones del hígado y los riñones, regenera la calidad de la sangre, estimula la producción hormonal y contribuye a disminuir la tensión arterial. A su vez, protege el aparato respiratorio, previniendo las enfermedades pulmonares y el asma.

• **Mente activa.** Fortalece el tejido cerebral y equilibra el sistema nervioso, por lo que resulta adecuada en situaciones de nerviosismo, cansancio, astenia, estrés y depresión.

YouTube supermercadosveritas | Ensalada de wakame, tempe y germinados www.veritas.es

Tartar de alga wakame

Un entrante sensacional, sencillo de preparar y que gusta a todo el mundo.

Ingredientes:
15 g de alga wakame seca
60 g de cebolla
50 g de pepinos pequeños en conserva
30 g de alcaparras en conserva cortadas
90 g de aceite de oliva
Olivada o curry al gusto

Elaboración:
1. Pon la wakame en agua y resérvala.
2. Corta en trozos pequeños la cebolla, los pepinos, las alcaparras y el alga hidratada.
3. Mezcla bien todos los ingredientes, condimenta con el aceite y añade el curry o la olivada según prefieras.
4. Sirve sobre unas tostadas o con un carpaccio de atún el tartar de olivada o con una crema de coliflor el de curry.

1. Alga kombu. Biocop
2. Alga kombu kushiro. Finestra sul cielo
3. Alga wakame deshidratada. Porto Muiños
4. Alga kombu deshidratada. Porto Muiños
5. Alga kombu deshidratada. Porto Muiños
6. Alga wakame en copos. Porto Muiños
7. Alga wakame al natural. Porto-Muiños

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

a propósito de

hoy nos ocupamos de los **diabéticos y los veganos**

4 superalimentos antidiabetes

¿Existen superalimentos que pueden combatir la diabetes? ¡Por supuesto que sí! Y no se trata de alimentos raros con nombres exóticos: son productos que con toda probabilidad están en todas las despensas bajo el aspecto de humildes especias que, como vamos a ver, no lo son tanto.

Más de cinco millones de personas tienen diabetes en nuestro país (principalmente del tipo 2) y los afectados son muy conscientes sobre el tipo de alimentos que no les convienen. Evitar y controlar el consumo de azúcares simples y productos refinados es el principal objetivo con el fin de mantener un índice de azúcar estable en sangre. Hoy hablaremos de los alimentos que sí deben tomarse y que pueden contribuir a regular la glucosa de forma natural y sin contraindicaciones. Desde aquí, animo a incorporar los siguientes cuatro superalimentos en la dieta, de forma gradual y en proporciones apropiadas, pero siempre después de haber consultado con el médico.

1. Canela. Posee un efecto regulador de la glucemia (índice de azúcar en sangre), lo que sucede porque es capaz de frenar el paso de la comida digerida al intestino y, por tanto, enlentece la transmisión de glucosa al torrente sanguíneo. Al tomarla, además, las células del hígado aumentan su sensibilidad a la insulina (la hormona encargada de equilibrar la glucemia). Y tiene también la virtud de reducir los niveles de colesterol y triglicéridos, contribuyendo a la salud cardiovascular.

- *Consejo:* añadir una pizca de canela en polvo al desayuno diario, ya sea en los cereales o en la bebida vegetal. Otra opción es tomar las infusiones con un poco de canela en rama.

2. Comino. Contribuye a mantener estable el azúcar en sangre y a controlar la insulina y el glucógeno, por lo que es ideal para diabéticos y prediabéticos. Igualmente, es un excelente carminativo y una buena fuente de antioxidantes y hierro.

- *Consejo:* resulta perfecto para condimentar carnes, pescados, arroces, cuscús y potajes.

3. Clavo. Los estudios sugieren que las personas que toman clavo con asiduidad experimentan un descenso de los índices de glucosa, triglicéridos y colesterol "malo" (LDL). Quienes padecen diabetes tienen más riesgo de sufrir una enfermedad cardiovascular y el clavo contribuye a fluidificar la sangre y previene la formación de coágulos.

-*Consejo:* se puede tomar en infusión, incorporar a recetas dulces y usar para aromatizar bizcochos, galletas y conservas. Asimismo, casa bien con platos salados de carnes consistentes.

4. Ajo. Va bien para contrarrestar los efectos de la hiperglucemia o exceso de azúcar, que a menudo provoca glicación. La glicación aparece cuando las moléculas de glucosa acumuladas se unen al colágeno, desencadenando un endurecimiento de la proteína cutánea y haciendo que la piel esté más frágil y deteriorada.

- *Consejo:* combina a la perfección con multitud de recetas y también se toma en forma de extracto, aunque hay quien prefiere comer los dientes de ajo crudos sin que se altere su capacidad digestiva. En este último caso, hay que tener en cuenta el tema del aliento…

1

1. Ajo negro pelado. Vegetalia

Más información

•http://www.fundaciondiabetes.org/

Caliente, caliente…

En pleno otoño el organismo se esmera por mantener el calor y regular el reloj biológico. Merece la pena prestar atención al tipo de alimentos que ingerimos y cómo los cocinamos porque de ello dependerá nuestro nivel de energía.

Aunque no seamos conscientes de ello, los efectos del clima nos recuerdan que formamos parte de la naturaleza. Empieza el frío y son muchos los que lo sienten también internamente y, en ocasiones, acompañado de cansancio, fatiga, tristeza o incluso irritabilidad. Con el objetivo de rebajar sus secuelas es aconsejable dormir un mínimo de siete horas diarias y practicar algún tipo de ejercicio físico al aire libre, ya sean excursiones o paseos. La alimentación también nos será de gran ayuda: es hora de proponernos desayunar y cenar temprano con productos que nos calienten internamente. Para lograrlo, haremos una lista de la compra saludable, con alimentos energéticos que refuercen las cualidades de una dieta vegana adaptada a la estación.

Es fundamental consumir a diario grasas saludables, legumbres, frutos secos, semillas y cereales integrales de naturaleza caliente. A consecuencia del frío, el corazón se ve obligado a trabajar más para conservar la temperatura e impulsar la sangre a través de los vasos sanguíneos. La mejor estrategia para evitar dicha vasoconstricción es mantener un adecuado equilibrio entre los ácidos grasos omega-6 y omega-3. Para conseguirlo reduciremos el consumo de omega-6 (presente en aceites de girasol, margarinas y grasas industriales) y aseguraremos un aporte suficiente de ácido alfa-linolénico (ALA) de origen vegetal en forma de nueces (un puñado), semillas de lino molidas (una cucharada sopera) o una cucharadita de su aceite.

Platos de cuchara e infusiones

La medicina tradicional china afirma que durante las estaciones frías el pulmón y el bazo y el estómago necesitan alimentos calientes, puesto que ayudan a no "gastar" la energía interna y mejoran la absorción de nutrientes. Por eso, son preferibles las infusiones calientes o el agua a temperatura ambiente. Una buena opción es tomar un té suave acompañando las comidas, como el rooibos, el kukicha o el genmaicha (té de arroz). También hay que elegir cereales de naturaleza tibia como el trigo sarraceno y el mijo, en oposición al maíz o la quinoa, cuya naturaleza es más fresca. Y antes de comenzar a comer o cenar tomaremos siempre un caldo de verduras o una sopa de miso para tonificar el estómago.

Menos verduras crudas

Las verduras crudas no son muy adecuadas cuando queremos conservar el calor interno, es mejor comerlas cocinadas (hervidas, salteadas, al vapor, estofadas o al horno). Con ellas es posible preparar platos únicos si se combinan con legumbres (judías azuki, garbanzos, alubias y lentejas). Igualmente, se aconseja aportar un toque cálido a las recetas gracias a especias calientes (canela, cúrcuma, jengibre) o picantes (guindilla) para activar el chi. Finalmente, aprovecharemos la posibilidad de disfrutar de alimentos de temporada que provienen de las entrañas de la tierra: raíces, tubérculos y semillas oscuras, como el sésamo negro.

1. Semillas de lino, almendras y nueces. Lin
2. Nueces en grano. Econatura
3. Rooibos antioxidante. TeO
4. Té kukicha. Lima

Mireia Marín Antón
Dietista y experta en nutrición

¡Preparados, listos… ya llega el frío!

"Más vale prevenir que curar" es un conocido refrán que todos conocemos, pero que no siempre ponemos en práctica. En esta época tenemos la oportunidad de hacerlo complementando la alimentación con suplementos nutricionales ecológicos que nos ayudarán a evitar enfermedades y afrontar mejor la próxima llegada del invierno.

Según la medicina tradicional china, el otoño es una estación de transición que nos prepara para un gran cambio energético y recomienda tomar alimentos que generen calor interno (ajo, avena, nueces, trigo sarraceno, canela) y refuercen nuestras defensas (frutas, verduras, germinados, fermentados). La bajada de las temperaturas las pone a prueba continuamente y si no están fortalecidas pueden aparecer resfriados, gripes, otitis o anginas, entre otras afecciones. Ante una misma exposición a virus y bacterias hay personas muy propensas a contraer una infección mientras que otras resisten sin problemas. La clave está en el sistema inmune y si queremos pertenecer al segundo grupo hay que reforzar su correcto funcionamiento.

¿Cómo ayudar al sistema inmunitario?

Otra vía de refuerzo, además de la alimentación, es la suplementación nutricional, que nos aporta un plus de prevención y que debemos tomar siguiendo las instrucciones del envase. En Veritas ofrecemos un amplio abanico de complementos elaborados a partir de materia prima ecológica (lo que hace que su concentración de activos sea muy elevada) y en cuya preparación no se ha usado ninguna sustancia química ni modificada genéticamente, además de estar totalmente libres de aditivos y conservantes artificiales. Los suplementos ayudan a prevenir y combatir las infecciones e incluso, si ya hemos enfermado, pueden acortar el proceso de curación. Como regla general, se aconseja tomarlos durante cuatro semanas, descansar dos y repetir dicha pauta durante el invierno

• **Combatiendo la oxidación celular.** Gracias a su riqueza en antioxidantes, las vitaminas reducen los efectos negativos de los radicales libres y, en consecuencia, aseguran el buen funcionamiento del sistema inmunológico.

- *Vitamina C.* Incrementa la producción de interferón, que tiene efectos antivirales, antibacterianos y antialérgicos.
- *Vitaminas del grupo B.* Su déficit se asocia a un bajo nivel de anticuerpos.

• **Estimulando la producción de anticuerpos.** Al tomar suplementos que impulsan la fabricación de inmunoglobulinas el cuerpo resistirá mejor las afecciones invernales.

- *Propóleo.* Un excelente antibiótico natural, que tiene efecto antiinflamatorio, cicatrizante, antibacteriano y antiviral. Lo preparan las abejas a partir de las resinas de los árboles y está destinado a proteger la colmena
- *Equinácea.* Al tomarla aceleramos la formación de glóbulos blancos (leucocitos), que actúan contra los virus, y es especialmente efectiva en el tratamiento de las infecciones de las vías altas.
- *Jalea real.* Extraordinariamente rica en nutrientes, esta sustancia líquida fabricada por las abejas para alimentar a la reina constituye un gran revitalizante, ya que aumenta el número de glóbulos rojos y blancos.

• **Adaptándonos a la nueva estación.** Algunas plantas medicinales ayudan al metabolismo a superar los cambios de tiempo potenciando su resistencia a las agresiones externas.

- *Ginseng.* Eleva las defensas y promueve una mejora general del rendimiento físico y mental.
- *Rhodiola.* Fortalece las funciones biológicas e intensifica la fortaleza del metabolismo.
- *Jengibre.* Posee propiedades antivirales y antiinflamatorias que combaten los síntomas de la gripe, la sinusitis y el dolor de garganta.

1. Fideos trigo sarraceno. King Soba
2. Super Vit C+ Escar Nature Plus 60 g.
3. Chucrut. Natursoy
4. Jalea real. Mielar
5. Jengibre El Granero
6. Rhodiola El Granero
7. Salvado de avena. Grillon
8. Gargola Echinacea Sakai

Nuria Fontova
Periodista especializada en belleza y salud

Superalimentos:
nuevos aliados para tu alimentación

5 beneficios de la cúrcuma

La raíz de la cúrcuma (Curcuma longa L.), de sabor terroso y algo picante, se emplea tradicionalmente como especia en la cocina tradicional del sudeste asiático. Su principio activo, la curcumina, se absorbe mucho mejor por el organismo si se acompaña de la piperina, presente en la pimienta negra (Piper nigrum L.).

Entre sus ventajas, destacan:

• Es un potente antioxidante, por lo que contribuye a proteger la piel de los radicales libres, evitando así el envejecimiento prematuro.

• Diversas investigaciones han indicado que la curcumina contribuye a reducir la inflamación.

• También puede tener un efecto beneficioso estimulando las defensas de nuestro organismo y controlando el crecimiento celular desordenado.

• Contribuye a mejorar la digestión, especialmente la de las grasas. Además, es un tónico estomacal natural que estimula las secreciones digestivas.

• Las personas con acné pueden verse beneficiadas por su consumo porque puede contribuir a reducir la inflamación.

Para aprovechar al máximo los principios activos contenidos en la cúrcuma conviene no calentarla, ya que durante la cocción se pierden más del 80% de curcuminoides. Por el contrario, combinar su consumo con pimienta negra contribuye a aumentar la absorción de los mismos. Esta es la razón por la cual consumir la cúrcuma en forma de complemento alimenticio en cápsulas es una buena manera de evitar tanto su sabor (que no agrada a todo el mundo) como de evitar la pérdida de principios activos que se produciría si la añadiéramos como especia.

¿Estás sanpaku? Abre los ojos...

Uno de los métodos de diagnosis oriental más conocidos se basa en la observación de los ojos para determinar el estado de salud. El objetivo es averiguar si existe un estado sanpaku, que en japonés significa "los tres blancos": cuando la esclerótica se hace visible bordeando el iris por tres lados estamos, sin duda, ante un desequilibrio tanto físico como emocional.

Al igual que la cara es la parte más reveladora del cuerpo humano, cuando se trata de leer los sentimientos o percibir el carácter de una persona, el centro sensorial del cuerpo se localiza en la cabeza, incluyendo el rostro y las orejas. Estas últimas, junto con los ojos, la nariz y la boca son cuatro de los cinco sentidos. Unos órganos que son también la puerta de acceso a otros sistemas internos. Así, la boca es la entrada del tubo digestivo; la nariz, de la respiración; los ojos, del nervio óptico, cerebro y sistema nervioso; y las orejas, del oído. Evidentemente, existe una clara relación entre cada entrada y el sistema mismo: por ejemplo, cuando el sistema respiratorio y las fosas nasales están llenos de mucosidad la nariz tiende a moquear, un problema digestivo suele provocar mal sabor de boca, y el nerviosismo y la tensión suelen mostrarse en los ojos.

¿Qué indican "los tres blancos"?

El diagnóstico oriental observa la posición del iris para determinar el estado de salud y apunta que cuando se sitúa armoniosamente tocando el párpado superior y el inferior (sin que se vea nada de blanco o esclerótica ni arriba ni abajo) estamos en equilibrio. Cuando el iris se desplaza hacia arriba y desaparece parcialmente bajo el párpado superior, viéndose la esclerótica por la parte inferior, se afirma que estamos sanpaku yin, lo que significa que tenemos "los tres blancos" (a la derecha, a la izquierda y por debajo del iris).

• **Desequilibrio y debilidad.** El sanpaku yin es corriente entre personas enfermas, agotadas o convalecientes y se ve mucho más pronunciada si la situación reviste gravedad. También se puede observar como el iris no toca el párpado inferior si se ha bebido alcohol o abusado de alguna forma de pasteles, dulces, bebidas azucaradas, etc. Los tres blancos revelan que el sistema nervioso está desequilibrado y, según la medicina oriental, la capacidad de evaluar personas y situaciones es débil. Igualmente, la concentración y agudeza mental se ven mermadas y aparecen emociones negativas, como baja autoestima, hipersensibilidad, victimismo o estados depresivos.

• **Rigidez y agresividad.** El diagnóstico oriental también nos habla del sanpaku yang, en el que la esclerótica se ve por encima del iris y este se hunde en el párpado inferior. Ello desvela un carácter fuerte y dominante, cierta rigidez de ideas, poca espontaneidad y una tendencia a la agresividad que puede llegar a convertirse en violencia cuanto más blanco haya bajo el párpado superior.

La solución: un menú equilibrado

Mientras que alimentos como el azúcar, los cereales refinados, el alcohol y los fármacos producen una inestabilidad que se manifiesta en una condición sanpaku yin, el consumo excesivo de sal, embutidos, carnes y quesos curados nos desequilibran llevándonos a un estado sanpaku yang.

Por tanto, para recuperar la armonía ocular (con el iris bien enmarcado entre ambos párpados) debemos seguir unos hábitos de alimentación sensatos, que traerán consigo una visión ordenada de la vida y una sensación de bienestar general.

Mai Vives
Consultora de nutrición y salud

Las frutas y verduras ecológicas tienen más vitaminas

Según un estudio de la Universidad de Newcastle, los vegetales ecológicos aportan más antioxidantes y vitamina C que los no ecológicos y propician un aumento de la esperanza de vida para quienes los consumen.

Científicos de la Universidad de Newcastle (Reino Unido, 2011) han conducido un meta-análisis (es decir, un estudio basado en la evaluación de un amplio conjunto de investigaciones realizadas) que indaga en las diferencias entre los sistemas de fertilización y control de las plagas entre los cultivos ecológicos y no ecológicos. El citado trabajo señala que la investigación ecológica y agronómica de los efectos de la fertilización en la composición de las plantas muestra lo siguiente: una alta disponibilidad de nitrógeno reduce la acumulación de metabolitos secundarios relacionados con mecanismos de defensa y de vitamina C, mientras los contenidos de metabolitos secundarios (tales como los carotenos) que no están ligados a la defensa contra enfermedades y plagas pueden incrementarse.

En lo que respecta a la salud humana, se sabe que una mayor ingesta de frutas y verduras está asociada a un menor riesgo de cáncer y enfermedad cardiovascular. Dicho beneficio puede ser debido, en primer término, a su contenido en metabolitos secundarios asociados a la defensa, ya que otros muchos constituyentes de frutas y verduras no se dan solo en estos alimentos o no han mostrado beneficios asociados al incremento de su ingesta.

¿Por qué aumenta la esperanza de vida?

El meta-análisis de las investigaciones realizadas sobre comparaciones entre el contenido de metabolitos secundarios y vitaminas en frutas y verduras producidas ecológica o no ecológicamente mostró que las ecológicas tienen un 12% más de metabolitos secundarios que las segundas. Sin embargo, se trata de un porcentaje general, dándose mayores niveles dentro de los diferentes subgrupos de metabolitos. Así, los compuestos relacionados con la defensa se sitúan en un nivel un 16% más alto y los carotenoides en un 2% más bajo, mientras la vitamina C mostraba un nivel un 6% más alto.

Asumiendo que incrementar el contenido de los compuestos biológicamente activos en frutas y verduras en un 12% podría equivaler a incrementar la ingesta de esos productos en el mismo porcentaje de un 12%, se desarrolló un modelo para calcular el potencial incremento en la expectativa de vida que podría alcanzarse por pasar de una dieta no ecológica a otra ecológica, sin cambiar la cantidad consumida por día, de 17 días para las mujeres y 25 días para los hombres.

Bibliografía

• Critical Reviews in Plant Sciences. 30, 177–197. (2011)
• Agroecosystem management and nutritional quality of plant foods: the case of organic fruits and vegetables Brandt K, Leifert C, Sanderson R, et al.
• ACCESIBLE EN: http://donamarianadoces.files.wordpress.com/2012/07/nutritional-quality-organics2.pdf.

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

¡Cambiamos de look!

Además del diseño, el nuevo uniforme de Veritas destaca por sus materiales y por los muchos cambios positivos que su elección supone para el planeta. Para lograrlo hemos firmado acuerdos con empresas con las que compartimos una misma filosofía de trabajo responsable y sostenible.

Noemi, de la tienda de Sant Boi

Cristian, de la tienda de Hospitalet

MUD JEANS
es una empresa de denim holandesa, que trabaja con la valenciana Tejidos Royo, líder en la innovación textil..
Certificada per Global Recicled Standard, Fairtrade i BCorp.

THINKING MU
es una marca urbana y sostenible, afincada en Barcelona.
Certificada per Global Recicled i Fairtrade.

Pasados 15 años, hemos tomado una gran decisión: actualizar nuestros uniformes de la mano de dos compañías textiles líderes en I+D y pioneras en tendencias, la holandesa Mud Jeans y la barcelonesa Thinking Mu. Con este cambio, en un elemento tan clásico y emblemático como es el atuendo de trabajo, modernizamos nuestra imagen, ganamos en comodidad e invertimos para ser más sostenibles. Y seguimos manteniendo el naranja, el color que nos acompaña desde nuestros inicios.

El resultado son unas prendas innovadoras y supercómodas para trabajar en las que se han cuidado todos los detalles en cuanto a diseño y materiales, pero siempre buscando la máxima sostenibilidad.

El delantal, tejano

Compuestos en un 65% de algodón reciclado y en un 35% de algodón orgánico, nuestros delantales son funcionales y atractivos a la vez, gracias a su diseño adaptado a las necesidades de los empleados.

• **65% de algodón reciclado.** Este porcentaje se compone de residuos textiles que se han transformado en hilos de gran calidad. Así se evita el desperdicio textil, ya que entre un 10 y un 20% de los tejidos usados para la confección acaba en los vertederos.

- Un **5%** del espacio total de los vertederos lo ocupan los residuos textiles.
- El **95%** de los residuos textiles que cada año acaban en los vertederos se pueden reciclar.

• **35% de algodón orgánico.** Gracias al algodón orgánico se puede obtener un hilo resistente y lo suficientemente largo para tejer y, de esta manera, conseguir la mejor calidad.

ORGANIC COTTON

- El proceso del teñido requiere una gran cantidad de productos químicos tóxicos y es una fuente masiva de contaminación de las aguas. En cambio, en los delantales de Veritas no se han utilizado tintes de ningún tipo.

- La energía utilizada para reciclar e hilar los hilos proviene de la energía solar.

• **Cerrando el círculo.** Los nuevos delantales tienen una mayor durabilidad y cuando estén gastados volveremos a empezar el circuito y, sin generar residuos, tendremos nuevas prendas.

Certified B Corporation

¡Y además también son B CORP!

El polo, naranja

Elaborados de forma respetuosa y ética, los polos son 100% algodón orgánico, en cuyo cultivo no se utilizan pesticidas ni fertilizantes y que busca reducir el impacto medioambiental provocado por el cultivo del no orgánico. Este último concentra nada menos que el 18% de todos los pesticidas usados en el mundo, contaminando tierras de cultivo y acuíferos.

• **Consumo responsable de agua.** Igualmente, el cultivo de algodón no orgánico exige enormes cantidades de agua y el riego de los campos ha causado sequías graves en varias zonas del planeta. Por ejemplo, el mar de Aral, conocido por ser uno de los cuatro lagos más grandes del mundo, se ha secado en 40 años debido a ese cultivo intensivo. Para hacernos una idea de la envergadura de las cifras basta comparar la diferencia entre los 2700 litros de agua que se precisan para fabricar una camiseta de algodón no ecológico con los apenas 278 que necesita una de algodón ecológico.

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 disponible en

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

con mucho gusto

Ensalada de kale, quinoa y azukis

FAST GOOD veritas

Recetas saludables, rápidas y de fácil preparación

Una ensalada sencilla, colorida y repleta de nutrientes gracias a la combinación de kale y quinoa, dos conocidos superalimentos. El toque especial lo pone el aliño a base de tahín y mostaza antigua.

Ingredientes:

- 4 hojas de kale
- ½ taza de quinoa
- 1 taza de azukis cocidas
- ¼ de cebolla
- 2 naranjas
- 1 granada
- 2 puñados de nueces
- 4 cucharadas soperas de gomasio
- Cilantro fresco
- Sal marina

Para el aliño:

- 1 naranja
- 2 cucharadas pequeñas de mostaza antigua
- 2 cucharadas pequeñas de tahín blanco
- 2 cucharadas pequeñas de vinagre de arroz
- 2 cucharadas pequeñas de sirope de agave
- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra

Elaboración:

1. Lava la quinoa y cuécela con sal marina. Reserva.
2. Corta la kale en trozos y escáldala en abundante agua hirviendo durante 4 minutos. Cuela y reserva.
3. Prepara el aliño exprimiendo la naranja y mezclando el zumo con la mostaza antigua, el tahín blanco, el vinagre de arroz, el sirope de agave y el aceite de oliva. Remueve ligeramente hasta que se integren los ingredientes.
4. Pica la cebolla finamente y colócala en un bol grande junto con la kale, la quinoa, las azukis, el gomasio y las nueces troceadas.
5. Vierte el aliño y mezcla con cuidado.
6. Decora con trozos de naranja y granos de granada.

YouTube supermercadosveritas | Ensalada de kale, quinoa y azukis - FastGood
www.veritas.es

Crema de puerro, calabacín y brócoli

Las cremas de verduras son completas, fáciles de hacer y resultan perfectas para esos días en los que se nota el frío del invierno. En este caso lleva brócoli, un alimento reconocido por la comunidad científica internacional gracias a su acción preventiva sobre el cáncer.

Ingredientes

- 1 puerro
- ½ calabacín
- 6 arbolitos de brócoli
- ½ granada
- 1 puñado de almendras tostadas
- 1 rama de cilantro
- Crema de coco
- Comino
- Pimienta
- Aceite de oliva virgen

Elaboración:

1. Lava el puerro y el calabacín y trocéalos. Reserva.
2. Pica las almendras y el cilantro. Reserva.
3. Sofríe el puerro con un poco de aceite en una olla, incorpora el brócoli y continúa la cocción. Finalmente, añade el calabacín y cocina hasta que empiece a estar blando.
4. Añade agua para cubrir las verduras y deja que hiervan durante 15 minutos.
5. Tritura hasta conseguir una textura cremosa y sirve con una cucharada de crema de coco por encima. Después espolvorea con almendras picadas, granos de granada y cilantro.

Coulant de chocolate y almendras

Con este clásico postre de chocolate, crujiente por fuera y cremoso por dentro, tenemos el éxito garantizado. Además, el sabor y la untuosidad que le confiere la almendra lo hacen absolutamente irresistible.

Ingredientes:

- 100 g de chocolate 72% de cacao
- 100 g de huevo entero
- 100 g de melaza de arroz
- 60 g de bebida vegetal
- 60 g de harina de arroz
- 60 g de almendra molida
- 40 g de crema de almendras
- 40 g de sirope de agave
- 20 g de aceite de girasol
- 6 g de cacao en polvo
- Sal

Elaboración:

1. Funde el chocolate al baño maría junto con el aceite de girasol.
2. Calienta ligeramente la bebida vegetal y la crema de almendras, incorpóralas al chocolate fundido y reserva.
3. Bate el huevo, incorpora la melaza de arroz y el sirope de agave y bate hasta obtener una espuma estructurada. Incorpora la mezcla anterior de chocolate y almendras.
4. Mezcla la harina de arroz, la almendra molida, el cacao en polvo y una pizca de sal, y remueve con movimientos envolventes.
5. Distribuye la masa en moldes de flaneras desechables.
6. Para obtener un mayor contraste entre el exterior seco y el interior fluido puedes enfriarlos o congelarlos antes de meterlos en el horno.
7. Hornea entre 6 y 8 minutos a 200 °C. Sirve inmediatamente.

¡Celebramos 15 AÑOS!

SORTEAMOS ¡15 COMPRAS DE UN AÑO GRATIS!

Y ADEMÁS...

SORTEAMOS 15 estancias en Mas Salagros ecoresort & AIRE ancient baths

SORTEAMOS 15 bicicletas Orbea Urban

2.ª unidad -50% DTO.

¡EN MÁS DE 200 PRODUCTOS ESTRELLA!

Consulta las condiciones en **www.veritas.es**

Del 9 al 23 de noviembre de 2017

veritas

www.veritas.es/tiendas/

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

www.veritas.es

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