BIOECO ACTUAL®

Nº 60

ENERO 2019

INFORMATIVO MENSUAL INDEPENDIENTE Y GRATUITO DE CONSUMO DE PRODUCCIÓN ECOLÓGICA

"Incluso en esta era tecnológica, las plantas, siguen siendo la clave de la nutrición y de la salud" JACK WEATHERFORD

HABLEMOS DE

¿Cuál es el mejor endulzante natural? Pág. 4

RECOMENDADO POR

Harinas integrales vs Harinas refinadas Pág. 11

MEDICINA INTEGRATIVA

Alimentación en la fertilidad Pág. 24

LA ENTREVISTA

Ignasi Aguiló, Director General de Biográ Pág. 32

Cada día la actualidad ecológica en:
www.bioecoactual.com

IMPRESO EN PAPEL ECOLÓGICO
100% RECICLADO

PREMIO Prensa especializada bio BioCultura 2013

@bioecoactual
Bio Eco Actual
@bioeco_actual

Los mercados de producto local y ecológico afloran en toda España

123rf Limited©Michael Spring

SOCIEDAD

Cristina Fernández,
Periodista & Blogger, www.paladarvegano.blog | crifersan@gmail.com

BIOECO ACTUAL

EDITA:
Centipede Films,S.L.
Tel. 93 747 43 19 - 664 32 02 51
C/ Alfons Sala, 33-39 local
08202 Sabadell
Depósito Legal: B.20513-2013

TIRADA 48.000 EJEMPLARES

www.bioecoactual.com
bio@bioecoactual.com

DIRECTOR
Enric Urrutia

REDACCIÓN
Montse Mulé

DISEÑO Y MAQUETACIÓN
QUAE Soluciones Creativas a Medida

EDICIÓN DIGITAL
Oriol Urrutia

INFORMÁTICA
Marcel Graupera, WIB Consultoría Informática

DISTRIBUCIÓN
Comunidad de Madrid, Castilla y León, Castilla La Mancha: **El Horno de Leña, Distribuciones Dietéticas El Labrador**; Euskadi: **Dispronat**; Navarra: **Alimentos Ecológicos Gumendi**; Cataluña: **Sol Natural**; Comunidad Valenciana y Murcia: **Alternatur**; Canarias: **Dietéticos Intersa**; Galicia: **BioSelección**; Islas Baleares: **Natural Cash**; Andalucía: **Cadidiet**; Área nacional: **Suscripress**

COLABORADORES
Ruth Alday, Quico Barranco, Mercedes Blasco, Pedro Burruezo, Joaquim Elcacho, Helena Escoda, Montse Escutia, Cristina Fernández, Marta Gandarillas, Juan Gayá, Mareva Gillioz, Eva López Madurga, MariaJo López Vilalta, Miriam Martínez, Isidre Martínez, Raúl Martinez, Pedro Pablo G. May, Yolanda Muñoz, Lluca Rullan, Maribel Saíz

Bio Eco Actual no comparte necesariamente las opiniones firmadas e insertadas en sus páginas. La dirección no se hace responsable de la calidad, procedencia u origen de sus anuncios.

Bio Eco Actual está impreso en papel ExoPress de 55gr/m2 que cumple las siguientes especificaciones:

FSC
www.fsc.org
MIXTO
Papel procedente de fuentes responsables
FSC® C117096

Los mercados de producto local y ecológico afloran en toda España

Plazas repletas de puestos de fruta y verdura, dulces y quesos. Podría parecer la descripción de una estampa antigua, pero es actual. Porque los mercados de productos locales y ecológicos han vuelto a ganar las calles. Y la población vuelve a conectar con la tierra, sobre todo los urbanitas.

123rf Limited©Irina Schmidt

En los llamados mercados verdes los productores venden alimentos locales y de temporada sin intermediarios: de la huerta a la mesa, directamente al público, un pequeño lujo que cada vez más personas valoran. Si bien no hay que confundir la producción local con la ecológica, en estos mercados suele haber también artículos con certificación ecológica. Además, la mayoría de estos eventos va más allá del simple hecho de comprar: ofrecen al visitante una experiencia diferente en la que se promueve el consumo responsable.

> **Los mercados de producto local y ecológico fomentan la economía local, el desarrollo del entorno rural y la soberanía alimentaria**

Los mercados de producto local y ecológico tienen beneficios ambientales y sociales. Por un lado, **contribuyen a reducir la emisión de dióxido de carbono** al evitar las largas distancias del transporte. Por otro, **fomentan la economía local, el desarrollo del entorno rural y la soberanía alimentaria** que reivindica el derecho de los pueblos a decidir qué producir y comer.

Desde el año 2011 tiene lugar en Madrid el **Mercado de la Cámara Agraria**. Se organiza los primeros sábados de cada mes en el Paseo Puerta del Ángel con el objetivo de que los ciudadanos llenen sus neveras de productos madrileños de temporada y frescos: verduras y hortalizas, carnes, quesos, vinos y aceites, y dulces y repostería de obradores artesanales de la región.

También en la capital española, generalmente el último fin de semana de cada mes, se celebra el **Mercado de productores**. Se trata del mayor espacio de venta directa de productores de la Comunidad de Madrid: ocupa los 5.000 metros cuadrados de la plaza interior del centro de creación contemporánea Mata-

ALIMENTACIÓN

Nuevos panes de molde Biocop

Te presentamos dos NUEVOS panes de molde tiernos y sabrosos, fuente de fibra, elaborados con **espelta integral, levadura de masa madre y aceite de girasol.**
La espelta es un cereal de alto valor nutricional y de fácil digestión, con más vitaminas, minerales y proteínas que el trigo.
Cortados en prácticas rebanadas, listos para consumir y llevar a cualquier parte como desayuno, en deliciosas tostadas o para apetitosos sándwiches.
Envasados en prácticas bolsas con clip de cierre para su máxima conservación.

biocop.es

AGRICULTURA Biocop BIOLÓGICA desde 1975

dero. Los visitantes pueden llenar su cesta con alimentos procedentes de la agricultura ecológica, frutas, verduras, carnes de la sierra, aceite, pan de masa madre, mermeladas, ahumados, salazones, chocolate, aceitunas y cervezas artesanales, entre otros.

El Mercado de productores, que empezó en septiembre de 2014, también cuenta con una zona de degustación con música y talleres infantiles. Este año ha ido un paso más lejos para convertirse en el primer **gran mercado libre de plásticos de un solo uso**.

El movimiento **Slow Food**, que fomenta la producción local y un modelo de agricultura menos agresivo, organiza cada mañana de sábado el **Mercat de la Terra** en los jardines de las Tres Xemeneies, en Barcelona. Arrancó en junio de 2015 con el objetivo de crear una red de venta de proximidad de alimentos de calidad ofrecidos por agricultores, ganaderos, pescadores y transformadores con un precio justo tanto para quien los compra como para quien los produce. Desde octubre de 2018, se ha sumado un segundo **Mercat de la Terra** en el barrio barcelonés de Horta.

Fuera de la ciudad también se suceden numerosos mercados verdes. Es el caso del **Mercat ecològic Món Empordà**, un mercado semanal que recorre distintas localidades de Girona.

En el País Vasco, en **Guernica** (Bilbao), todos los lunes del año se

123rf Limited©Artisticco LLC

reúnen en la plaza del municipio centenares de productores de la zona. “Lunes gernikés, golperik ez” (el lunes ni golpe, en euskera) es un dicho popular de Guernica porque hace décadas el lunes de mercado era considerado un día de fiesta y toda la gente de la región se acercaba a la ciudad. Entre junio y diciembre, el primer sábado de cada mes, se organiza además un mercado especial monográfico, como por ejemplo el día dedicado al queso Idiazábal o al chacolí de Urdaibai.

En Granada, los primeros sábados de mes, tiene lugar el **Ecomercado**, donde se venden alimentos ecológicos de la Vega de Granada, el Valle de Lecrín, la Alpujarra, el Altiplano, Guadix, el Poniente, los Montes y la costa Tropical. También se pueden encontrar otro tipo de artículos con un enfoque sostenible como la artesanía con fibra de chumbera.

La tendencia de los mercados de productos locales y ecológicos se extiende por toda la geografía española. Desde octubre de 2004, en Santa Cruz de Tenerife se celebra el **Mercado del Agricultor de Güímar** los domingos por la mañana en la Plaza del Ayuntamiento: una cuarentena de puestos comercializan alimentos del Valle de Güímar como mojos y mermeladas y una amplia gama de verduras y frutas. Dispone de tres paradas de agricultura ecológica certificada.

España es el primer estado miembro de la Unión Europea en superficie de agricultura ecológica y el quinto a nivel mundial gracias al aumento que ha experimentado el sector desde 1980.

España es el primer estado miembro de la Unión Europea en superficie de agricultura ecológica y el quinto a nivel mundial

El consumo interno de productos de agricultura ecológica siempre ha ido a un ritmo más lento aunque en los últimos años ha tenido una tendencia positiva: **España es ya el décimo país consumidor bio del mundo en cuanto a volumen**, aunque el gasto per cápita nos sitúa en la posición 18 de una clasificación mundial, según las últimas estadísticas del informe *El mundo de la alimentación ecológica. Estadísticas y tendencias emergentes 2018*.

El aumento se debe sobre todo a los millennials: alrededor del 30% de los consumidores de este tipo de productos tienen menos de 35 años, según datos del Ministerio de Agricultura. Su mayor concienciación sobre hábitos de compra y consumo más saludables, el hecho de ser los nuevos padres de núcleos familiares y su previsible mayor renta disponible influye e influirá positivamente en los datos de consumo bio nacionales, tal y como revela el informe sobre el *Sector Ecológico en España 2018* de la asesoría EcoLogical. El futuro en España es cada vez más eco. ■

HABLEMOS DE

Raúl Martínez,
Dietista-nutricionista, biólogo

¿Cuál es el mejor endulzante natural?

Los endulzantes, tanto naturales como artificiales, son sustancias que sirven para dulcificar los alimentos y bebidas. Los encontramos prácticamente en todos los productos de alimentación procesados, en postres, comidas preparadas, jarabes, chocolates, dulces, helados, productos de panificación, chicles, en bebidas, hasta en productos de higiene personal como la pasta de dientes. Se añaden a los alimentos para mejorar sus características organolépticas.

Los endulzantes naturales son de todos conocidos. Dependiendo de su estructura química tenemos los monosacáridos (glucosa, fructosa, galactosa), los disacáridos (sacarosa, lactosa), endulzantes derivados de productos naturales como el almidón (jarabe de glucosa), de la sacarosa (azúcar invertido), los alcoholes de azúcares o polioles, como el manitol, sorbitol y xilitol, los fructo-oligosacáridos, la glicirricina y los esteviósidos. Todos aportan, en menor o mayor medida, energía en forma de calorías. El azúcar blanco, el endulzante más usado, tiene un valor energético de cuatro calorías por gramo, mientras que endulzantes como la estevia y los alcoholes de azúcar no aportan ninguna caloría al organismo.

Los dátiles, higos, pasas, el plátano, las manzanas, las ciruelas o diversas otras frutas, son saludables y una excelente fuente de energía

Ya conocemos por estudios clínicos que los azucares refinados no son saludables. Su consumo excesivo causa problemas de salud a largo plazo como caries, obesidad, enfermedades del corazón y diabetes. Pero no tenemos necesidad de usar estos azucares, ya que tenemos a nuestra disposición endulzantes naturales que son alternativas saludables y sabrosas a los azucares refinados. Sustituir los azucares refinados por endulzantes como los extractos concentrados de frutas, fruta deshidratada, estevia, miel, azúcar de coco, néctar de agave o de algarroba, es una buena y saludable alternativa.

Los concentrados de frutas, cuya base es el zumo de fruta, son una alternativa natural para endulzar. Son ricos en fructosa y otros azucares. La fructosa es aproximadamente un 20% más dulce que la sacarosa. Los concentrados de bayas, frutas de hueso, manzanas, peras y uvas son excelentes sustitutos del azúcar en las recetas de cocina. Estos extractos contienen una alta concentración de vitaminas, minerales, enzimas y aminoácidos.

123rf Limited©dolgachov

La fruta deshidratada es otra buena alternativa para endulzar. Los dátiles, higos, pasas, el plátano, las manzanas, las ciruelas o diversas otras frutas, son saludables y una excelente fuente de energía. Contienen fibra, gran concentración de fitonutrientes que actúan como antioxidantes, vitaminas A, B6, C y E, así como ácidos grasos omega 3 y otros ácidos beneficiosos y necesarios para una buena salud inmunológica. Tienen alto contenido en minerales, como el potasio, cobre, hierro, manganeso y magnesio, así como ácido fólico y beta-carotenos.

La estevia es una hierba originaria de América del Sur que viene siendo usada como endulzante dese la antigüedad. Su principio activo es el esteviósido, compuesto 200 veces más dulce que la sacarosa. Tiene un valor energético de cero calorías por gramo, y eso la hace muy interesante, ya que no aporta calorías al organismo. A diferencia de otros azucares es estable al calor, por lo que es apta para usar en horneados. Si en lugar de tomarla refinada la consumimos en hoja, sus propiedades nutritivas aumentan de forma extraordinaria. La estevia en hoja contiene una amplia variedad de aminoácidos, compuestos clorofílicos, carotenoides y polifenoles. Una buena opción para aquellos que cuidan su peso.

La miel, por sus propiedades nutricionales, no es un simple endulzante

ALIMENTACIÓN

natural. La miel es un superalimento que aporta enzimas y antioxidantes. Rico en minerales como el hierro, zinc, sodio, potasio, magnesio, manganeso, calcio, fósforo, cloro y azufre, y fuente de vitaminas C, D, E, y del complejo B, como el ácido pantoténico, piridoxina, riboflavina, niacina y ácido fólico. Tiene un valor energético de 3,22 calorías por gramo.

El azúcar de coco se ha ido popularizando en los últimos tiempos conforme se van consumiendo productos derivados de esta nuez, como el agua, la leche o la harina. El componente principal del azúcar de coco es la sacarosa, con un porcentaje que oscila entre el 70–79%, siendo el resto glucosa y fructosa. Es un endulzante rico en minerales como el calcio, potasio, magnesio, zinc y hierro, y buena fuente de vitaminas del grupo B y C. Repleto de antioxidantes, polifenoles y fitonutrientes, tiene un valor energético de 4 calorías por gramo.

El sirope de agave es un jarabe obtenido a partir del jugo de la piña del agave. El jugo se filtra y calienta para romper los polisacáridos complejos que contiene y transformarlos en azucares simples, fructosa y glucosa principalmente. El jarabe es rico en fructosa, hasta el 60% del total de los azucares, siendo el resto de ellos glucosa y cantidades mínimas de sacarosa. Tiene un valor energético de 3,1 calorías por gramo.

El sirope de algarroba tiene grandes beneficios para la salud al ser un alimento con bajo índice glucémico, y proporciona energía paulatinamente, por lo que no causa hiperglucemias ni desequilibrios en sangre. Tiene un alto contenido en fibra, nada de gluten, es rico en triptófano y en minerales y bajo en grasas. También en antioxidantes: taninos (polifenoles) con propiedades antiinflamatyorias y antibacterianas.

123rf Limited©Nedim Bajramovic. Mezcla de frutas deshidratadas (ciruelas, pasas, albaricoques y arándanos)

Del análisis de los distintos endulzantes naturales podemos concluir que todos ellos tienen aproximadamente un valor energético similar, proporcionando unas calorías por gramo equivalentes. La diferencia fundamental por la que nos debemos guiar al elegir es la cantidad y diversidad de nutrientes que nos aportan.

La variedad de endulzantes naturales es tan amplia que no necesitamos consumir azucares refinados o endulzantes artificiales para satisfacer nuestra apetencia por lo dulce. ■

ASÍ SE HACE

Mercedes Blasco, *Nutricionista vegetariana y filósofa*
bonavida099.blogspot.com Facebook: Sonrisa vegetariana

El Sirope de Algarroba, sus propiedades y ventajas

Los algarrobos son árboles muy conocidos en las islas Baleares y toda la zona levantina. Como son leguminosas, sus frutos son unas vainas negras, grandes, duras y brillantes. Tienen un gran valor nutritivo. Gracias a su sabor agradablemente dulce, se ha usado tradicionalmente como substituto del chocolate y del café.

En las últimas décadas su uso decayó, y muchos árboles han sido arrancados. Pero afortunadamente, la vaina del algarrobo se ha recuperado a tiempo de ser valorada como un gran alimento y en la actualidad se puede encontrar en múltiples presentaciones.

En realidad, ha sido mucho más utilizada de lo que se suele creer en todos los países de la ribera mediterránea. Con ellas se elabora una harina similar al cacao que es muy valorada en pastelería para elaborar todo tipo de bollos y cremas. De sus semillas se obtiene la goma garrofín que es una sustancia gelatinosa natural que otorga consistencia a helados y mermeladas.

Y finalmente, **el sirope de algarroba, una melaza deliciosa y vegana, de bajo índice glucémico**, que es ideal para sustituir favorablemente al azúcar en batidos, bebidas vegetales, infusiones y desayunos. Su sabor es delicioso y combina también a la perfección como complemento de alimentos salados, como el tahin, en ensaladas, arroces, con verduras salteadas o en salsas.

Este sirope es muy valorado en países como Turquía, donde se vende en las farmacias como **antitusivo**, para la prevención de bronquitis, asma o calmante del dolor de garganta. También se aplica para la anemia, los huesos y el estrés. Y es que la algarroba posee una amplia gama de minerales, como calcio, magnesio, fósforo, hierro, potasio, cobre, manganeso, selenio y zinc. También es muy abundante en vitaminas del grupo B como B1, B2, B3, B6, B9 y en betacarotenos. Aporta un 10% de su peso en proteínas ricas en **triptófano** y carentes de gluten. Apenas contiene grasas.

Es un alimento energético ideal para deportistas y en la infancia. Su sabor dulce lo proporcionan sus abundantes azúcares naturales, entre un 40 y un 50%, que favorecen la trasformación del sirope. Pero su índice glucémico es bajo, porque contiene una gran cantidad de **fibra soluble y mucílagos** que retrasan la absorción de la glucosa y el colesterol. Como la mayoría de las legumbres contiene pinitol, un compuesto que también reduce el azúcar en la sangre, lo que lo convierte en un endulzante ideal para las personas diabéticas. Su riqueza en taninos y polifenoles le proporciona cualidades **antioxidantes, cicatrizantes y antiinflamatorias**.

El sirope se elabora únicamente con vainas de algarroba, preferentemente de cultivo ecológico, y agua. No lleva ningún tipo de endulcorante añadido. Su elaboración es sencilla pero precisa de bastantes horas.

Foto cedida por Frutos Eco Ibiza

Ingredientes:
1 kg de algarrobas y 1 litro de agua

- Se escogen las vainas de algarroba, se limpian de impurezas y se lavan.
- Se echan en agua hirviendo y se cuecen durante dos horas y media.
- Se cuelan y prensan para extraer todo el extracto.
- Se vuelve a cocer este jugo durante tres horas, removiendo de vez en cuando, hasta que evapore el exceso de humedad y tome consistencia de melaza.

Si queremos probar a elaborarlo y no disponemos de vainas de algarroba, podemos hacerlo a partir de su harina. Se cuece diez minutos, luego se cuela y se prensa, y el extracto se vuelve a cocer durante tres horas hasta adquirir consistencia.

Este sirope es un producto de larga duración que no requiere ser refrigerado, ya que se conserva a temperatura ambiente durante muchos años. ■

ALIMENTACIÓN

Acceso exclusivo a profesionales

Núremberg, Alemania
13 - 16.2.2019

BIOFACH2019
into organic

Feria líder mundial de Alimentos Ecológicos

BIO EN TODA SU DIVERSIDAD

Descubra en BIOFACH un sinfín de ofertas que solo ofrece la feria líder mundial con más de 2.900 expositores de todo el mundo y alimentos ecológicos certificados sistemáticamente. No se pierda la oportunidad de ampliar sus redes de contactos en todo el sector ni de asistir a un congreso de primera categoría y a estos emocionantes mundos temáticos:

- Novedades y tendencias
- Experimentar y descubrir
- Saber y aprender

Infórmese hoy mismo:
BIOFACH.COM

PROMOTORA
NürnbergMesse GmbH
T +49 9 11 86 06 - 49 09
F +49 9 11 86 06 - 49 08
visitorservice@
nuernbergmesse.de

ANOTE YA LA FECHA EN SU CALENDARIO.

INFORMACIÓN
Nuremberg Firal, S.L.
T +34 93. 2 38 74 75
fmoreno@nuremberg-firal.com

junto con
VIVANESS2019
into natural beauty
Feria internacional
de Cosmética Natural

ALIMENTACIÓN CONSCIENTE

Dra. Eva T. López Madurga, *Médico especialista en Medicina Preventiva y Salud Pública.*
Consultora de Nutrición, Macrobiótica y Salud Integral - www.doctoraevalopez.com

¿Cómo es tu relación con la comida?

Hoy no voy a hablar de alimentos, nutrientes o enfermedades. Hoy quiero hablar de un tema que percibo muy relevante y que genera mucho sufrimiento soterrado en cada vez un mayor número de personas; la mayoría mujeres, pero no exclusivamente. Estoy hablando de la forma en la que nos relacionamos con la comida.

Para muchas personas la relación con la comida es cada vez más difícil, de forma que un acto que en su origen es natural, sencillo, lleno de placer y alegría, como es el comer, se convierte en una fuente de angustia, preocupación, culpa, suplicio, lleno en sí mismo de connotaciones negativas. Y no me refiero a situaciones más extremas como la anorexia y la bulimia, sino a **una preocupación constante por comer o no comer**, por qué comer, por no engordar y por mantener una imagen socialmente aceptable.

Son muchas las presiones a las que nos vemos sometidos en esta sociedad cada vez más voraz. La disponibilidad de alimentos a todas horas y en todas partes (muchos de ellos adictivos), el marketing y la publicidad que nos encarcelan en el poder de la vista y la imagen, y las dinámicas psicológicas de cada individuo en su familia, cocrean (simplificando un tema multifacético y profundo) esta situación.

La solución es compleja y no es unilateral

En mi experiencia en consulta, la solución pasa en primer lugar por pararnos y admitir que algo no anda bien, que la cantidad de energía mental que consumimos en este tema es cuando menos sospechoso:¿Estás tranquilo entre comidas o estás pensando en comer? ¿Cuantas veces te pesas a la semana? ¿Es la comida tu única fuente de placer? ¿Comes sin hambre? Cuándo te llenas,¿ dejas de comer? ¿Te obsesionas contando y midiendo?… Después podemos identificar todo un abanico de emociones que queremos apartar o enterrar con la comida (soledad, vacío, tristeza, rabia, frustración, cansancio, aburrimiento, control excesivo, impaciencia, cólera, disgusto, ansiedad, estrés…). La terapia es de gran ayuda para integrar estas emociones en nuestra vida, darles un sentido, y así poder transformarlas. Y por último, podemos incorporar la práctica de la meditación o el *mindfulness* cuando vayamos a comer, estando cada vez más atentos a las señales de hambre o de saciedad de nuestro cuerpo.

123rf Limited©Volodymyr Melnyk

Todo ello con el fin de crear un espacio amoroso y compasivo dentro de nosotros, donde poder restablecer un **vínculo saludable con los alimentos** que en algún momento de nuestra vida se perdió o se vio dañado. Podremos recuperar la satisfacción de comer y sentirnos en paz.■

ALIMENTACIÓN

ALIMENTACIÓN

Raúl Martínez,
Dietista-nutricionista, biólogo

el Granero integral
Alimentación y Complementos Ecológicos

ESPACIO PATROCINADO POR:
El Granero Integral www.elgranero.com

Como realizar un dieta détox saludable

Una dieta poco saludable, o un incorrecto estilo de vida, tiene como resultado que sintamos que nos falta vitalidad, que perdemos poco a poco la salud. La solución frente a esta desvitalización es seguir una dieta detox que nos permita recuperar la fuerza y la energía perdida. Una dieta detox nos va a ayudar a desintoxicar nuestro organismo de una manera saludable.

En nuestro día a día nos exponemos a un gran número de toxinas presentes en los alimentos y en el ambiente que nos rodea. Nuestro organismo está preparado para eliminarlas, desintoxicándose de forma natural y constante a través de los órganos encargados para tal fin, **el hígado y los riñones**. Pero en ciertos momentos estos órganos detox se ven sobrecargados, cuando no desbordados, por lo que es necesario ayudarles para su correcto funcionamiento. Lo primero que debemos hacer es eliminar de nuestra dieta los alimentos procesados. Así mismo, descartar el azúcar, el café y el alcohol. Y hacer ejercicio. Mover el cuerpo todos los días, además de mantenernos fuertes y activos, va a permitir que la labor de desintoxicación se realice de manera efectiva.

Podemos ayudar al organismo en su labor desintoxicadora tomando alimentos de capacidad detox demostrada. Las algas **Chlorella y Spirulina** son superalimentos que actúan como desintoxicantes y depurativos del medio interno. Son ricas en antioxidantes como zeaxatina, betacaroteno y luteína, que contribuyen a proteger el organismo de radicales libres, eliminan toxinas y remineralizan el organismo mientras lo depuran. Una buena fuente de proteínas, grasas, carbohidratos, fibra, clorofila, vitaminas A, B2 y B3, y de minerales como hierro, magnesio y zinc.

Los verdes de cebada, trigo, espelta y alfalfa son una fuente natural de antioxidantes. Contienen superóxido dismutasa (SOD), una enzima que tiene un papel fundamental como catalizador de los radicales libres, que protege y defiende a las células frente al envejecimiento, las enfermedades degenerativas y el cáncer. Son fuente natural de minerales, vitaminas, proteínas, enzimas, clorofila, aminoácidos y fitonutrientes que nos permiten lograr un bienestar óptimo y una buena salud.

123rf Limited©pixelbliss

El **cardo mariano**, *Silybum marianum*, es inmejorable por su capacidad de protección hepática y no tiene equivalente con ningún fármaco. Su ingrediente activo, la silimarina, ayuda a células hepáticas dañadas a recuperarse, a reducir la inflamación y tiene potentes efectos antioxidantes. Su acción detox es fundamental en el tratamiento de la enfermedad hepática.■

NUTRICIÓN INFANTIL

Miriam Martínez Biarge, *Médico Pediatra,*
www.mipediatravegetariano.com - miriam@mipediatravegetariano.com

¿Pueden los niños tomar cafeína?

Los niños cada vez consumen más cafeína. Un estudio reciente en Estados Unidos reveló que hasta tres cuartas partes de los niños/as de 2-11 años la tomaban a diario. En el pasado, los niños tenían difícil acceso a esta sustancia, pues se encontraba principalmente en el café y en el té. Sin embargo, hoy en día encontramos cafeína en decenas de productos al alcance de los niños, principalmente en los **refrescos de cola** y en las **bebidas energéticas y para deportistas**, además de en el chocolate y en las bebidas chocolateadas y hasta en algunos medicamentos.

Los niños y adolescentes que consumen regularmente cafeína muestran más ansiedad, hiperactividad y problemas de sueño

¿Qué efectos tiene este consumo en los niños? En gran parte todavía son desconocidos, ya que la mayoría de los estudios se han llevado a cabo en adultos. La cafeína a dosis bajas (menos de 400 mg/día, equivalente a 3-4 tazas de café o 10 tazas de té negro) no tiene efectos negativos en los adultos y podría tener algunos efectos positivos, como aumentar la alerta y la capacidad de concentración y disminuir la sensación de cansancio.

Además, el café y sobre todo el té, tienen una alta concentración de antioxidantes. El consumo regular de té verde parece tener un papel protector frente a las enfermedades cardiovasculares, el infarto cerebral y algunos tipos de cáncer.

Sin embargo, en los niños, la cafeína puede ser más perjudicial que beneficiosa, ya que su cerebro en desarrollo es mucho más sensible a sus efectos. Los niños y adolescentes que consumen regularmente cafeína muestran más ansiedad, hiperactividad y problemas de sueño. Además la cafeína en los niños produce taquicardia y elevación de la tensión arterial a dosis mucho más bajas que en los adultos. La intoxicación aguda por cafeína tras tomar varias unidades de bebidas energéticas, ha producido convulsiones, arritmias cardíacas e incluso la muerte de algunos adolescentes en los últimos años.

123rf Limited©Luis Louro

Un problema añadido es que las bebidas y refrescos con cafeína aportan mucho azúcar, que puede potenciar los efectos de la cafeína en el cerebro infantil.

Algunas asociaciones médicas recomiendan que los niños y adolescentes no tomen más de 2,5 mg de cafeína por kg de peso corporal al día. Para una niña de 5 años y 20kg esto supone 50 mg, la cantidad contenida en una taza de té negro o en un refresco de cola. Pero otras instituciones, como la Academia Americana de Pediatría, van más lejos y desaconsejan cualquier cantidad de cafeína en los menores de 12 años.

Como padres, es importante que sepamos dónde se encuentra la cafeína y que limitemos al máximo el acceso de nuestros hijos a estos productos. ■

ALIMENTACIÓN

ALIMENTACIÓN

Mercedes Blasco, *Nutricionista vegetariana y filósofa*
bonavida099.blogspot.com Facebook: Sonrisa vegetariana

ESPACIO PATROCINADO POR:
Sol Natural | Alimentación Ecológica | www.solnatural.bio

RECOMENDADO POR

Harinas integrales vs Harinas refinadas

Para captar realmente la diferencia entre harinas integrales y harinas refinadas, es necesario comprender cuales son las aportaciones decisivas de los cereales. Este grupo de alimentos se considera básico en la dieta por su complejo equilibrio nutricional. Sin embargo, cuando se consume pan, pizza, pasta o bollería elaborados con harina refinada, esta categoría se pone en entredicho. Para ver hasta qué punto es cierto, comparamos los valores de nutrientes por 100 gr de harina de trigo integral y refinada, siguiendo la base de datos BEDCA.

- **Carbohidratos:** Precursores de la glucosa, fuente energética del organismo y el cerebro. Aumenta el almidón de 62 gr en la harina integral a 75 gr en la refinada, lo que inmediatamente se ve reflejado en su índice glucémico, mucho más elevado y poco apto para personas diabéticas.

- **Fibra:** Disminuye de 9 gr en la harina integral a 3.5 gr en la refinada. Su función es estimular el tránsito digestivo, retrasar la absorción de las grasas, equilibrar la glucosa y favorecer una flora intestinal. Su carencia es causa de la generalización del estreñimiento.

- **Proteínas:** Disminuye levemente su nivel, de 11,5 gr a 10 gr. Su aportación es considerable si tenemos en cuenta el volumen de harinas en la dieta. Es limitante en el aminoácido lisina, que se compensa tomándola con legumbres.

- **Grasas:** Se hallan en el germen de los granos enteros. En la harina refinada, se pierden totalmente, mientras que integral aporta más de 2 gr de ácidos grasos de muy alta calidad, la mitad de ellos, poliinsaturados.

- **Vitaminas:** El descenso es radical. De 1.5 mg de vitamina E en la harina integral pasamos a apenas 0.3 en la refinada. La B9 o ácido fólico pasa de 36 a 24 ug, mientras que los niveles de B3 o niacina descienden de 5.5 mg a sólo 0.6 en la blanca. La riboflavina o B2 se reduce de 0.13 mg a un mísero 0.05 mg. La B1 o tiamina pasa de 0.4 a 0.1, una cuarta parte, y la B6 o piridoxina se reduce a la mitad, de 0.4 mg a 0.2 mg. Estas vitaminas son fundamentales para el sistema nervioso central y su aportación cotidiana en una dieta rica en panes o derivados elaborados con harinas integrales puede ser decisiva para evitar ansiedad, estrés, insomnio, falta de concentración o depresión. Estimulan el metabolismo y regeneran los tejidos de las células de la piel.

- **Minerales y oligoelementos:** También se ven gravemente alterados a la baja. Si en la harina integral el nivel de calcio es de unos considerables 37 mg, en la refinada es menos de la mitad, sólo 16 mg. Por su parte, el hierro se reduce en dos terceras partes, de modo que el aporte inicial sería de 3.5 mg, y en la harina blanca apenas llega a 1.2 mg. Lo propio sucede con el potasio que pasa de 350 mg a sólo 135 mg y con el fósforo, de 330 mg a 120 mg. Las pérdidas son aún más significativas en el magnesio, que pasa de 120 mg a sólo 20 mg y en los oligoelementos antioxidantes zinc, de 2.9 mg a 0.6 y selenio, de 53ug a sólo 7ug!

123rf Limited©Baiba Opule. Cucharas de madera con diferentes tipos de harina

El análisis hecho sobre harina de trigo es extrapolable a otros cereales como espelta o centeno. Es muy evidente que las harinas de cereales a los que se les ha extraído el germen y el salvado se han empobrecido visiblemente. Su valor dietético queda seriamente cuestionado, aportan una menor calidad nutritiva con un mayor índice calórico. El efecto de este descenso tan destacado marca la diferencia entre alimentos remineralizantes y altamente nutritivos cuando están elaborados con harina integral, completa, y alimentos que han devaluado su calidad, porque aportan energía casi vacía. ■

Este grupo de alimentos se considera básico en la dieta por su complejo equilibrio nutricional

ALIMENTACIÓN

THE ECOLOGIST

Pedro Burruezo, *Eco activista, Director de The Ecologist, asesor de BioCultura, hortelano y compositor, redaccion@theecologist.net*

Contra la desertización rural

En 2019, The Ecologist celebra sus 20 años de existencia. El pistoletazo de salida del aniversario fue la participación de Pedro Burruezo, director de la revista, en el Festival Món Heroic del Bruc, este pasado diciembre, junto al escritor Manuel Rivas y al antropólogo Enric Cassú… en un debate en torno a una cosmovisión de la Naturaleza que escapa a la visión materialista y productivista de Occidente. A lo largo de 2019, The Ecologist organizará diversos actos en las diferentes ediciones de BioCultura y participará en otros eventos y certámenes para hacer llegar al público la idiosincrasia de la ecología profunda, fuente y caudal de la revista.

Y 2019 se estrena con uno de los monográficos más atractivos de las últimas temporadas, una revista con contenido exclusivo dedicado a ver de qué forma la desertización rural nos afecta desde un prisma ambiental. El monográfico también analiza cómo hemos llegado hasta aquí y qué soluciones podrían cambiar la actual situación. El proceso parece ser imparable y en España el abandono ya se deja sentir en un buen número de provincias donde la densidad demográfica es esteparia. Al mismo tiempo, mucha gente joven está volviendo al campo y a vivir en contacto con la Naturaleza. Detrás del regreso al pueblo, un buen número de iniciativas de emprendeduría relacionadas con la actividad ecológica, la cultura y el patrimonio... ■

VIDA NATURAL

Ruth Alday, *Directora de Vida Natural*
oficina@vida-natural.es
www.vida-natural.es - www.sanoyecologico.es

Defensas en alto

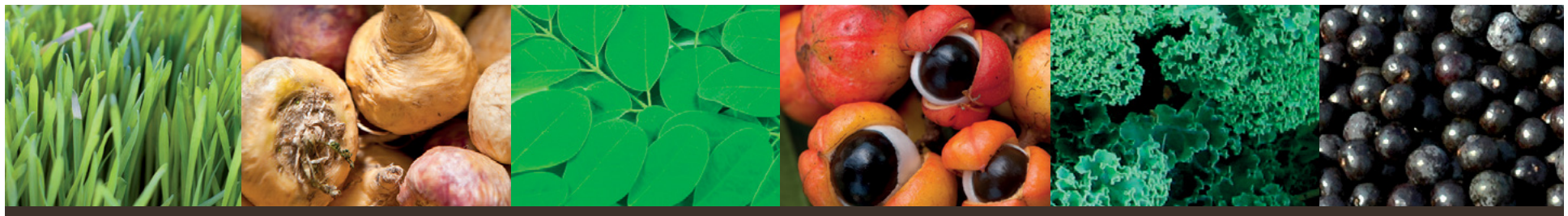
Mientras lees tranquilamente estas palabras, tu sistema inmunológico está en plena batalla contra un enorme ejército de agentes patógenos que no podemos ver.

Igualmente invisibles nos resultan nuestras propias defensas. No reparamos en ellas hasta que dejan de hacer bien su trabajo y nos ponemos enfermos. Una de las claves principales para que su misión sea exitosa, es el avituallamiento. Es decir, el alimento que proporcionamos a nuestro equipo de defensa.

Podríamos haber dedicado nuestro número a decir que una dieta sana, variada y equilibrada, nos ayuda a tener un sistema inmunitario fuerte. Y sería totalmente cierto. Pero desde el terreno de la alimentación se puede hacer mucho más. Hay alimentos, diseñados a la perfección por la propia naturaleza, que contienen una combinación y concentración de nutrientes excepcional; son los llamados "comercialmente" superalimentos, y algunos de ellos son altamente efectivos para reforzar las defensas del organismo. Y esto, aunque algunos se empeñen en decir lo contrario, queda científicamente demostrado analizando la composición química natural de los mismos.

Por supuesto, si nos cuidamos "cero", ningún alimento va a reconstruir milagrosamente nuestro sistema inmunológico. Pero la naturaleza, como siempre, nos proporciona soluciones si actuamos con un mínimo de sentido común. Aprovechémoslas.■

FERIAS



Súper alimentos Premium, Raw y certificados Biológicos

Una forma deliciosa de concederse su estímulo saludable diario

100% nature
Biotona
Fuel For Life!

100% PURE NATURAL · Vegan

100% puros · "Raw" o "living" food · Certificados biológicos · Certificados Vegan® · Sin gluten ni colesterol · Sin conservantes, aditivos, potenciadores del sabor, colorantes, edulcorantes o agentes de carga!

Seguir Biotona en f y — www.biotona.es

AMANDIN ORGANIC PRODUCTS
La opción más saludable

RECETA

ESPACIO PATROCINADO POR:
Amandín | www.amandin.com

Mareva Gillioz, *Dietista y Coach nutricional, especializada en Naturopatía. Certificada en cocina crudivegana por Matthew Kenney Culinary Institute- www.marevagillioz.com*

Espaguetis a la Carbonara de Coliflor y Cúrcuma

DIFICULTAD: Baja
TIEMPO: 15 min

© Mareva Gillioz

INGREDIENTES
(2 RACIONES GRANDES)

Para los espaguetis de boniato

- 300 gr de pasta de boniato
- agua

Para la Carbonara de Coliflor

- 200 ml de crema de arroz, tipo nata
- 2,5 tazas de "flores" de coliflor, previamente cocidas 10 minutos al vapor
- 2 c. soperas de levadura nutricional
- 2 c. postre cúrcuma en polvo
- 1 c. postre de pimienta negra
- 1 c. sopera de aceite de oliva virgen
- 1 c. postre de cebolla granulada
- 1 c. postre de ajo en polvo
- 1 c. postre de Hatcho miso

Guarnición de verduras

- 6 tomatitos bio cherries
- ¼ de calabacín bio y crudo
- 1 c. sopera de hierbas de Provenza
- toppings: pipas de calabaza y piñones previamente salteados con una pizca de sal del Himalaya y levadura nutricional al gusto.

Elaboración Espaguetis de boniato

1. Poner agua a hervir en un cazo, y una vez rompa a hervir, añadir los espaguetis.
2. Remover para evitar que queden pegados, y pasados los 3-4 minutos, colar y pasarlos por agua fría. Echarles un chorrito de aceite de oliva, mezclar bien hasta que queden impregnados y reservar en un bol.

Elaboración Carbonara de Coliflor

1. En el vaso de una batidora, colocar la crema de arroz y coliflor, y batir bien hasta que quede un textura homogénea.
2. Añadir al vaso el resto de ingredientes y volver a batir.
3. Reservar la carbonara de coliflor.

Guarnición de verduras

1. Saltear las verduras en una sartén con un chorrito de aceite de oliva y hierbas, hasta que queden doradas.
2. Reservar.

Montaje final

1. Calentar los espaguetis en la misma sartén de las verduras. Retirar.
2. Mezclarlos con la carbonara y guarnición.
3. Añadir toppings al gusto y servir a la mesa!

¡Mamma mía, estos Espaguetis a la Carbonara de Coliflor y Cúrcuma están a punto de convertirse en uno de tus platos preferidos en casa! Un plato ganador para todo amante de la pasta a la carbonara pero que busca una versión más saludable, vegana, sin gluten ni lácteos, y que además sea digestiva, saciante y esté, por supuesto, ¡deliciosa!

La combinación de la coliflor y la cúrcuma potencian el poder antioxidante y depurativo de esta salsa carbonara vegana, repleta de color y sabor, junto con el Hatcho miso que aporta una función probiótica, aliada de nuestra microbiota.

Obtenemos así una comida completa y reconfortante, con su aporte en hidratos, proteínas y grasas saludables, verduras ricas en fibra, pigmentos antiinflamatorios, y culminado por unos toppings crujientes, como fuente de minerales como el zinc, magnesio y potasio. Esto si es desearse un "buon appetito". ■

ALIMENTACIÓN

LA SELECCIÓN DEL MES - LOS IMPRESCINDIBLES

ALIMENTACIÓN / ENDULZANTE

nuevo

Nuevo Sirope de Agave Raw-Crudo, de Sol Natural

El sirope de agave es una gran alternativa, pues, aunque endulza casi el doble que el azúcar, su índice glucémico es bajo. La versión raw (cruda) se extrae a bajas temperaturas (por debajo de los 40ºC), obteniendo así un sirope 100% crudo con una calidad superior.

- Sin Gluten
- Bajo Índice Glucémico
- Máxima calidad.

· **Certificado:** Euro Hoja
· **Marca:** Sol Natural
www.solnatural.bio
· **Distribución:** Vipasana Bio, S.L.

ALIMENTACIÓN / INFUSIÓN

Imprescindible

Armonía Interior, infusión ayurvédica, de Yogi Tea®

Descubre tu equilibrio interno. En la rápida era en la que vivimos no resulta fácil mantener una alimentación equilibrada y alcalina, pero aun así es necesario encontrar la manera de cuidarse. El disfrute de esta infusión de hierbas alcalinas nos permite encontrar nuestro equilibrio interior, pues nos da lo mejor de la naturaleza. Maravillosas hierbas suaves como la avena verde y la aromática lavanda le conceden a la infusión una nota muy especial.

· **Certificado:** Euro Hoja
· **Marca:** Yogi Tea®
www.yogitea.com
· **Empresa:** Yogi Tea GmbH

ALIMENTACIÓN / TOSTADAS

nuevo

Deliciosas tostadas de quinoa bio, de Le Pain des Fleurs

Receta sencilla y sabrosa con arroz semi-integral y quinoa, un poco de azúcar de caña integral y una pizca de sal marina de la Camarga.

· **Certificado:** Euro Hoja
· **Marca:** Le Pain des Fleurs
www.lepaindesfleurs.fr
· **Empresa productora:** Ekibio SAS
www.ekibio.fr

ALIMENTACIÓN / LATTE VEGETAL

nuevo

Nuevos Latte&GO!, de El Granero Integral

Descubre los Latte&GO para mezclar con agua fría, caliente o bebida vegetal. Gama: Jengibre, leche de coco y canela. Cúrcuma y leche de coco. Té Matcha y leche de coco. Bebidas especiadas fáciles y rápidas de preparar.

· **Certificado:** Euro Hoja / Sohiscert
· **Marca:** El Granero Integral
www.elgranero.com
· **Distribución:** Biogran S.L.
www.biogran.es

LA SELECCIÓN DEL MES LOS IMPRESCINDIBLES: *es un espacio no publicitario donde los productos referenciados son seleccionados según el criterio del consumidor.* **Recomiéndanos a bio@bioecoactual.com tu producto preferido**

ALIMENTACIÓN

COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS

CONCIENCIA ECOLÓGICA

Montse Mulé, Redactora, redaccion@bioecoactual.com

Oficio de restaurador

Tener oficio. La inquietud por aprender del joven aprendiz, el orgullo del trabajo bien hecho del profesional pleno, la satisfacción de la persona ya mayor que ha dedicado una buena parte de su vida a un oficio con amor por lo que hacía, intentando dar lo mejor de sí mismo en su trabajo.

Eso debería motivar a los restauradores, pero no siempre es así, (o casi nunca, me temo). La visita a un restaurante con más o menos nombre es siempre un deporte de riesgo. Para los vegetarianos o veganos más. Algunos restaurantes, por "postureo", añaden platos veganos en su oferta, la mayoría, no. El desmedido interés por el dinero ha propiciado que detrás de unos platos que pueden sonar bien, escritos en un menú o carta, se esconda la mezquindad más insultante, cuando no el engaño descarado. Como cada año en estas fechas hemos sorteado cenas de empresa, familiares, de amigos, fuera de casa, por comodidad,

123rf Limited©tribalium123

porque somos muchos, etc. y si escucháis un poco oiréis hablar de intoxicaciones varias, decepciones muchas, altos precios por bajo servicio, vinos y cavas "malillos". Es así. Es una pena. Se juega con la ilusión del cliente. La calidad de los alimentos y su relación con el precio es muy importante, pero la relación social también, y no queda bien andar quejándose, total, lo importante es reunirse, y de eso se aprovechan los buitres al acecho. Por eso, seguimos así, llenando restaurantes con poco oficio. ■

LA CÁMARA OCULTA

Pedro Burruezo, *Eco activista, Director de The Ecologist, asesor de BioCultura, hortelano y compositor, redaccion@theecologist.net*

Sin fanatismos

Lo tengo claro. En lo alimentario lo más ético, sostenible y ecológico es el consumo de productos orgánicos, de temporada, locales (siempre que sea posible), principalmente vegetales y/u ovolactovegetarianos y lo más artesanos posible. Procuro que en mi casa todo vaya por este camino. Por la salud de los míos, la mía y la de la tierra. Es una forma, además, de purificar la economía doméstica y de devolverle a la sociedad y al planeta la generosidad que tiene para con mi hogar. Además, bendecimos los alimentos antes de consumirlos.

Procuro no hacer excepciones, pero siempre las hay. Ahora, las grandes superficies han visto en lo ecológico un "nicho de mercado". Y, en breve, lo orgánico estará por todas partes. De hecho, ya, casi, es así. No es una mala noticia, al contrario. Pero, como consumidores responsables, es bueno que sepamos distinguir… La etiqueta "bio" no lo es todo. Hay que buscar, dentro de lo ecológico, lo genuino, lo local, lo personal, el sabor verídico y el comercio honesto…

123rf Limited©Stuart Miles

Eso sí: sin talibanismos. Cualquier fanatismo, venga de donde venga, es mear fuera del tiesto. La vida moderna, a veces, es compleja. Si, por diferentes razones, en diversas ocasiones a lo largo del mes, me veo obligado a adquirir mis alimentos fuera de la tienda orgánica del barrio, tampoco estoy siendo un traidor. Simplemente, hago lo que puedo en un mundo globalizado y hostil. Aunque siempre están muy claras mis prioridades. El comercio es necesario. Pero, cuanto más ético, mejor... ■

ALIMENTACIÓN

Cantero de Letur

YOGURES ECOLÓGICOS
DE CABRA CON
FRESA Y ARÁNDANOS

Toda una experiencia para tu paladar

Con todas las propiedades del yogur de cabra
y preparados de fruta excepcionales.

BIO
ES-ECO-002-CM
Agricultura UE

www.elcanterodeletur.com

AGRICULTURA / VINO

Joaquim Elcacho,
Periodista especializado en Medio Ambiente y Ciencia, jelcacho@gmail.com

La viña y el vino se hacen ecológicos

La Universidad de la Rioja acogió el pasado mes de noviembre la novena edición de las Jornadas Universitarias del Vino Ecológico, un encuentro que demuestra que el vino de producción ecológica no sólo está consiguiendo un rápido y merecido reconocimiento por parte de los consumidores sino que también ha consolidado su base científica.

La sesión inaugural de la jornada incluía una conferencia de Ana María Díez-Navajas, investigadora del Instituto Vasco de Investigación y Desarrollo Tecnológico NEIKER-Tecnalia, sobre la realidad actual y los retos de futuro de la viticultura sostenible.

Las estadísticas indican que el presente del sector es esperanzador. En el conjunto de España, según los datos del Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación, en el año 2017, la superficie calificada en agricultura ecológica ocupada por viñedos fue de 106.897 hectáreas, con un crecimiento del 3,1% respecto a los datos de 2016. El anuario ministerial indica que en 2017 había en España 939 bodegas y embotelladoras de vinos reconocidas como actividades industriales de agricultura ecológica. Por comunidades autónomas, Castilla-La Mancha encabezó el año pasado el ranking con 56.697 hectáreas de viñedos de producción ecológica, seguida de Catalunya (14.880 hectáreas) y Murcia (12.249).

Para hacernos una idea del crecimiento del sector podemos recordar que en 2003, primer año del que se disponen datos oficiales, en el conjunto de España estaban registradas 16.453 hectáreas de cultivo de vid con métodos de agricultura ecológica.

El ejemplo más destacado del rápido crecimiento del sector del viñedo ecológico lo encontramos en Catalunya. En el año 2000, los viñedos que ponían en práctica la agricultura ecológica ocupaban sólo 455 hectáreas (249 en la provincia de Barcelona, 29 en Girona, 52 en Lleida y 125 en Tarragona), según la estadística oficial del Consell Català de la Producció Agrària Ecològica (CCPAE). Después de un rápido y constante crecimiento, en el año 2017, la extensión de viña ecológica alcanzó en Catalunya las 14.880 hectáreas (7.919 en la provincia de Barcelona, 330 en Girona, 938 en Lleida y 5.693 en Tarragona).

Generalitat de Cataluña ©Marta Montmany

De hecho, en Catalunya, el crecimiento del sector de la viña ecológica es el más rápido y constante de todos los tipos de cultivos ecológicos destinados al consumo humano; sólo superado en el conjunto de la producción ecológica por el crecimiento de los cultivos del sector de prados, pastos y forrajes.

Unificación de la normativa, empuje definitivo

Con bastante frecuencia se critica a la Unión Europea y todo su entramado administrativo, político y jurídico con el argumento de la burocratización.

FERIAS

VENTA - ONLINE

En el caso de la producción ecológica se debe admitir que la UE está haciendo esfuerzos por no quedarse atrás en un progreso que parece imparable.

En el apartado positivo se puede destacar, por ejemplo, que el acuerdo alcanzado en 2012 por la UE sobre las normas a cumplir en el sector del vino ecológico ha sido un importante revulsivo que ha servido para unificar criterios, mejorar los controles de calidad y facilitar la promoción de los productos con el uso de una denominación y etiquetado comunes.

El reglamento europeo fue aprobado por el Comité Permanente de Agricultura Ecológica (SCOF) y permitió la utilización oficial de la expresión "vino ecológico" en las etiquetas de los productos que cumplen con los requisitos establecidos. De hecho, hasta el 2012 la Unión Europea sólo reconocía expresiones como la de "vino elaborado con uvas ecológicas", pero no disponía de un reglamento común sobre los procesos de vinificación, es decir, todos los pasos desde la uva hasta el vino.

Las nuevas normas europeas tienen la ventaja de ofrecer una mayor transparencia y facilitar el reconocimiento por parte de los consumidores. Además, ha permitido reforzar la posición internacional de los vinos ecológicos de la UE, ya que muchos otros países productores de vino (los Estados Unidos, Chile, Australia o Sudáfrica) ya habían fijado normas sobre los vinos ecológicos.

El Reglamento en vigor desde 2012 establece un subconjunto de prácticas y sustancias enológicas (vinificación) para la producción de los vinos ecológicos. Por ejemplo, en los vinos ecológicos no están autorizados ni el ácido sórbico ni la desulfurización, y el nivel de los sulfitos en el vino ecológico debe ser de entre 30-50 mg por litro, por debajo de sus equivalentes convencionales (dependiendo del contenido en azúcar residual).

Por descontado, además de estas prácticas de vinificación, el "vino ecológico" debe producirse naturalmente a partir de las uvas ecológicas; según las normas establecidas en el reglamento aprobado por la UE en 2007.

Generalitat de Cataluña ©Marta Montmany

La página web Vinos de España explica de forma divulgativa algunas de las características que se pueden encontrar en los vinos ecológicos. Así, indica este portal especializado, "la primera diferencia entre un vino que sea ecológico y uno común es la cantidad de polifenoles que contiene la uva con la que se elabora en cuestión. Y es que los vinos a los que nos estamos refiriendo tienen una cantidad de polifenoles bastante más elevada que los otros".

"Otra diferencia con respecto a los vinos que conocemos todos a día de hoy es la manera con la que se previenen las plagas que pueden atacar a las cepas. En los ecológicos no se utiliza en ningún momento ningún producto químico. De esta manera los pesticidas en ningún momento van a afectar al sabor del vino ni a los beneficios del mismo", destaca la página en un artículo repleto de elogios para la producción ecológica.■

Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación. Producción ecológica : https://www.mapa.gob.es/es/alimentacion/temas/produccion-ecologica/default.aspx
CCPAE: http://www.ccpae.org/
Comisión Europea. Acuerdo sobre las nuevas normas de la UE sobre el «vino ecológico»: http://europa.eu/rapid/press-release_IP-12-113_es.htm

HABLEMOS DE

Raúl Martínez,
Biólogo, Especialista en Medio Ambiente y Salud

Acrilamida: Alimentos dorados ¡pero no pasados!

Hace más de tres años, en octubre de 2015, en las páginas de esta misma publicación alertamos sobre los peligros que para la salud implicaba el consumo de alimentos que, tanto en el proceso de elaboración industrial, como en restaurantes o en nuestra casa producen acrilamida. Una sustancia, que ya advertimos en su momento, es peligrosa para la salud por su acción cancerígena demostrada. Se ha necesitado tres años para que las autoridades sanitarias, el Ministerio de Sanidad en colaboración con la Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición, hayan dado la voz de alarma en un problema tan grave como la presencia de este cancerígeno en la comida.

El Ministerio de Sanidad ha lanzado una campaña de concienciación a los consumidores bajo el lema «Con la acrilamida no desentones. Elige dorado, elige salud». **La campaña busca advertir de los riesgos que para la salud puede suponer cocinar a alta temperatura alimentos que contengan almidón**, y de esta forma evitar que en ellos se formen altas concentraciones de acrilamida.

El pasado 11 de abril de 2018 entró en vigor el **Reglamento (UE) 2017/2158** de la Comisión, por el que se establecen medidas de mitigación y niveles de referencia para reducir la presencia de acrilamida en los alimentos. Los productos alimenticios procesados a los que hace referencia el reglamento son las patatas fritas y derivados elaborados a partir de patatas frescas, los productos de aperitivo, galletas saladas y otros productos a base de masa de patatas, el pan, los cereales para el desayuno excepto el porridge o gachas de avena, los productos de bollería, pastelería, repostería, galletas, biscotes, barritas de cereales, cucuruchos, barquillos, panecillos de levadura y pan de especias, así como galletas saladas, panes crujientes y todo producto horneado a base de harina de cereales, el café tostado, el café instantáneo soluble y los sucedáneos del café. Y lo que es más importante, también reglamenta los alimentos infantiles y alimentos elaborados a base de cereales destinados a lactantes y niños de corta edad.

123rf Limited©Ulf Wittroc

La **acrilamida**, o amida del ácido acrílico, es un compuesto orgánico tipo amida, **blanco, inodoro y cristalino**, soluble en agua, etanol, éter y cloroformo. Se forma en alimentos durante su cocinado o procesado a altas temperaturas, especialmente en productos ricos en almidón y que contienen azucares reductores como la fructosa y glucosa. La acrilamida se forma en los alimentos por la reacción de la asparagina, aminoácido presente en grandes cantidades en cereales

ALIMENTACIÓN

y patatas, con los azucares reductores mencionados, que pardea u oscurece los alimentos y les confiere ese sabor característico.

La acrilamida se forma a temperaturas superiores a 120 °C en el proceso de dorado de los alimentos siempre en un entorno pobre en agua, bien sea a través de fritura, asado o tostado, y la cantidad producida dependerá del tiempo y la temperatura de cocción, de fritura o tostado, así como de la cantidad de asparragina y de azúcares reductores presentes en la materia prima.

La acrilamida se considera una sustancia sospechosa de ser cancerígena. Una sustancia cancerígena o carcinógena es aquella que por inhalación, ingestión o penetración cutánea puede ocasionar cáncer o incrementar su frecuencia, y la acrilamida es tan peligrosa que está sujeta a normativa en materia de salud laboral referente a protección de los trabajadores contra los riesgos relacionados con la exposición a agentes cancerígenos. También se la considera mutagénica, siendo mutágenos las sustancias y preparados que por inhalación, ingestión o penetración cutánea puedan producir alteraciones genéticas hereditarias o aumentar su frecuencia. La acrilamida es motivo de preocupación porque puede inducir mutaciones hereditarias en las células germinales humanas.

Son tantas las evidencias científicas en contra de la acrilamida que han llevado a la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (*EFSA*) a afirmar que la acrilamida "aumenta potencialmente el riesgo de desarrollar cáncer en los consumidores de todas las edades."

Para reducir la exposición a la acrilamida en casa debemos adoptar una serie de hábitos que nos van a permitir minimizar la exposición a esta sustancia y sus riesgos derivados. Es necesario cocinar los alimentos de una forma segura. Cuando freímos o asamos es imprescindible controlar los tiempos y las temperaturas. **Tiempos cortos y temperaturas bajas es lo más conveniente**. No debemos freír o asar a temperaturas superiores a 175º. La mejor forma de garantizar que durante el proceso no se produzca acrilamida es dorar los alimentos evitando ante todo quemarlos. Dorar los alimentos sin pasarlos. Otro factor que debemos controlar es la formación de los azúcares reductores, especialmente en la patata. La forma idónea de evitar su formación es almacenarlas en un sitio oscuro y fresco, evitando guardarlas en la nevera, ya que el frio favorece la liberación de estos azúcares, con la mayor formación de acrilamida durante el cocinado.

123rf Limited©jirkaejc

La acrilamida es una peligrosa sustancia tóxica que nos afecta a todos los consumidores, ya que se encuentra presente en gran número de alimentos de uso diario, de distinto origen y composición. No podemos estar seguros de no contaminarnos con ella. Una buena alternativa es evitar consumir aquellos productos procesados que sospechemos que la contengan, como los fritos industriales, y prepararlos nosotros usando ingredientes de buena calidad con métodos de cocción menos agresivos y más saludables. ■

ALIMENTACIÓN

ALIMENTACIÓN

PLANETA VIVO

Joaquim Elcacho,
Periodista especializado en Medio Ambiente y Ciencia, jelcacho@gmail.com

Huella ecológica: nos estamos comiendo el planeta

Los humanos estamos explotando los recursos del planeta Tierra a un ritmo insostenible. Consumimos mucho más de lo que nuestro entorno puede producir. Estas son dos formas de expresar un problema que se acrecienta constantemente, una realidad que se refleja en la denominada 'huella ecológica', la medida del impacto de las actividades humanas sobre la naturaleza, representada por la superficie necesaria para producir los recursos y asimilar los impactos de dicha actividad.

Uno de los sistemas de cálculo de la huella ecológica con más reconocimiento internacional es el realizado por la **Global Footprint Network** (GFN, Red Global de la Huella Ecológica). Para que tengamos una idea de la relación entre generación natural de recursos y consumo humano, este singular sistema de cálculo nos indica cada año el día en que es superada la capacidad de regeneración del planeta.

En la década de 1970, cuando se iniciaron este tipo de estudios, se calculaba que el consumo humano superaba la producción de la naturaleza a finales del mes de noviembre. Es decir, que vivíamos por encima de las posibilidades del planeta poco más de un mes al año.

El cálculo de la GFN indica que este 2018, "la humanidad ha superado el presupuesto anual el día 2 de agosto"; es decir que durante los últimos cinco meses del año estamos consumiendo recursos que la naturaleza no puede generar.

"Los costes de este sobreconsumo ecológico se están haciendo cada vez más evidentes en todo el mundo, en forma de **deforestación, sequías, escasez de agua potable, erosión del suelo, pérdida de biodiversidad y el aumento de dióxido de carbono en la atmósfera**", advierte el informe publicado por GFN. "Nuestro planeta es finito, pero las posibilidades humanas no. Vivir dentro de los límites de la naturaleza o dentro de las capacidades de regeneración de la misma es técnicamente posible, financieramente

123rf Limited©anyka

benéfico, y nuestra única posibilidad para un futuro próspero. En esencia, nuestro propósito es retrasar la fecha del sobreconsumo ecológico en el calendario". Así lo indico ***Mathis Wackernagel***, presidente de **Global Footprint Network** y creador de esta metodología de cálculo de la huella ecológica.

La huella ecológica que cada humano produce varía mucho en función del nivel económico, clase social, compromiso personal y país de residencia. La GFN considera que los países con más huella ecológica total son China, Estados Unidos e India, mientras que los que tienen una huella ecológica per cápita más elevada son Luxemburgo, Australia y Estados Unidos. España ocupa el puesto 22 del ranking mundial de la huella ecológica. De hecho, según esta metodología de cálculo,

VIVIENDA ANTI - HUMEDAD

ALIMENTACIÓN

los ciudadanos y turistas que visitan España consumen casi el triple de los recursos que genera la naturaleza en nuestro país.

El informe internacional ***Planeta Vivo 2016*** publicado por **WWF** destacaba que, "para satisfacer sus necesidades actuales, la humanidad está consumiendo una cantidad de recursos naturales equivalente a 1,6 planetas. De seguir así, en 2020 se necesitarían 1,75 planetas, y 2,5 planetas en 2050".

Los datos de ***Planeta Vivo*** muestran que el sistema alimentario actual es insostenible desde el punto de vista ecológico. Para documentar algunas de las paradojas más importantes de la sociedad de consumo actual, este estudio recuerda que "casi el 80% de los terrenos agrícolas se destina al ganado para producir carne y lácteos; y sin embargo, estos productos animales suministran apenas el 33% de las proteínas que consumen los seres humanos en el mundo".

La agricultura ocupa el 34% del área de tierra del planeta, es responsable del 69% de las extracciones de agua dulce y, junto con el resto del sistema alimentario, genera casi la tercera parte de las emisiones de gases de efecto invernadero, indica el trabajo impulsado por WWF a escala mundial.

Para dejar en evidencia este cúmulo de contradicciones, los autores señalan que "mientras que 759 millones padecen desnutrición, la cifra de personas con sobrepeso ascendió a 1.900 millones".

Volviendo al informe anual publicado por la GFN, y en un esfuerzo por destacar los aspectos positivos observados en los últimos años, se debe reconocer que **algunos países se están empezando a mover en la dirección correcta**, aunque en algunos casos este cambio esté provocado involuntariamente por la crisis económica iniciada en 2008.

Entre las paradojas de la huella ecológica a escala mundial destaca la situación de Estados Unidos, que en aspectos como el cambio climático ha dado un paso atrás importante por la decisión del gobierno Trump de abandonar el Acuerdo de París, pero en cambio reúne diversas iniciativas estatales y locales en favor del medio ambiente.

123rf Limited©thodonal

Por ejemplo, "la huella ecológica per cápita en los Estados Unidos se redujo casi en un 20% entre 2005 y 2013, después de alcanzar su pico en 2005", señala el informe del GFN. "Este cambio relativamente positivo incluye algunas mejoras introducidas en la economía después de la recesión, entre las que destaca la reducción de las emisiones de carbono por unidad de energía consumida", indica el informe publicado por GFN el pasado mes de agosto.

China es el país con la huella ecológica más grande del mundo y está gravemente afectado por problemas como la contaminación pero, según el apartado de aspectos positivos que destaca el informe del GFN, su gobierno parece comprometido a avanzar hacia una "civilización ecológica", con diversas iniciativas en favor de las energías renovables, la mejora de la calidad del aire y la reducción de las emisiones de gases de efecto invernadero.■

MEDICINA INTEGRATIVA

Marta Gandarillas,
Periodista especializada en Salud Natural, martagandarillas@hotmail.com

Alimentación en la fertilidad

La infertilidad afecta a una proporción significativa de la humanidad y las cifras probablemente estén subestimadas. Lo que está claro es que, en los últimos 20 años ha ido incrementándose. La Organización Mundial de la Salud (OMS) calcula que más del 10% de las mujeres tienen infertilidad (mujeres que han permanecido en una relación estable y lo han intentado sin éxito durante cinco años o más). En estimaciones que utilizan un marco de tiempo de dos años, los valores de prevalencia aumentan. Los informes a nivel mundial son variables pero se estima que hay alrededor de 50 millones de parejas infértiles en el mundo.

En cuanto a los hombres, un informe publicado en la revista "*Translational Andrology and Urology*", ha documentado cómo la calidad del esperma ha empeorado progresivamente en los últimos 20 años. Por otro lado, el British Medical Journal, publicaba un estudio que mostraba cómo la media de espermatozoides ha descendido un 45% en cincuenta años.

En lo que también hay consenso es en que nuestra alimentación y estilo de vida están incidiendo en el aumento de la infertilidad y la subfertilidad (fertilidad reducida). La edad cada vez más tardía de la mujer para buscar el embarazo es uno de los factores que está afectando. Según el último informe Eurostat sobre datos de natalidad, España es el país con menor tasa de fertilidad de Europa. Se tienen pocos hijos y se pospone mucho la maternidad. El 60% de las mujeres tienen su primer hijo entre los 30 y los 39 años.

Por otro lado, **la creciente toxicidad del medioambiente y de los alimentos que ingerimos, el consumo de fármacos** (muchos de ellos también a través de los alimentos animales) y los desequilibrios hormonales (debidos, sobre todo, a los disruptores endocrinos), han disparado los problemas de fertilidad.

123rf Limited©Vadim Guzhva

Pero como en cualquier problema que tiene que ver con salud, **la alimentación es un aspecto fundamental** y en el caso de la fertilidad, aparte de iniciar un proceso de detoxificación del organismo, es de vital importancia cuidar los alimentos que ingerimos y asegurarse que están incluidos determinados nutrientes que van a favorecer tanto la concepción como la gestación. **La oxidación y la acidificación del organismo van a afectar a la calidad de los óvulos y los espermatozoides y van a complicar mucho la implantación del embrión**.

FERIAS

Junto a la **detoxificación**, sería importante destacar que hay que evitar determinadas sustancias, que si ya de por sí no son saludables para nadie, menos en los casos de problemas de fertilidad. En este sentido, habría que eliminar de la dieta los azúcares y edulcorantes, las harinas refinadas, los metales pesados (que están presentes, por ejemplo, en los pescados grandes o la cosmética), el trigo, las carnes rojas (y en el caso de consumo de las blancas, deberían de ser de producción ecológica), reducir o eliminar los lácteos (y de consumirlos mejor de cabra), la soja y, por supuesto, el alcohol, el tabaco, la cafeína y las drogas en general.

Sin embargo, hay nutrientes que no pueden faltar. "***Los ácidos grasos poliinsaturados*** *constituyen uno de los nutrientes imprescindibles a la hora de tratar un proceso de fertilidad*", explica Carmen Salgado, naturópata, licenciada en farmacia y creadora del método de fertilidad natural Repronatur. "*El* ***omega-3 (DHA)*** *es muy importante para la maduración del óvulo y luego para el desarrollo de la retina y el cerebro del feto y el* ***omega-6*** *es necesario para el correcto funcionamiento de las hormonas. Un alimento muy recomendable serían los frutos secos y alguno de ellos, como los anacardos crudos, son especialmente útiles. Pero es muy muy importante que sean crudos y sin sal, si no ya no tienen estas propiedades*". Dentro de este grupo de los que se consideran lípidos, habría que evitar las grasas saturadas y de origen animal ya que alteran el equilibrio de hormonas y minerales.

Los ácidos grasos poliinsaturados constituyen uno de los nutrientes imprescindibles a la hora de tratar un proceso de fertilidad

Las **proteínas** son muy importantes, sobre todo, cuando ya hay embarazo. Son las que permiten formar la estructura del embrión y el desarrollo del feto, la placenta y otras estructuras como el útero. Es conveniente tomar alimentos ricos en proteínas de origen vegetal como cereales, frutos secos, semillas y legumbres, que aunque son incompletas respecto a los aminoácidos (a no ser que se combinen legumbres y cereales en la misma comida, por ejemplo) generan menos residuos tóxicos.

Los **hidratos de carbono** aconsejables serían los de **asimilación lenta** (ricos en fibra para regular la absorción de los azúcares) como las verduras, frutas, cereales integrales o legumbres.

123rf Limited©Anatoly Tiplyashin

Son también muy importantes los **minerales y vitaminas** como las del **grupo B** (entre las que se incluye el ácido fólico, que previene trastornos fetales y mejora la salud de las glándulas sexuales, o la B12, cuyo déficit provoca una disminución del esperma).

La **vitamina C** participa en la formación de colágeno y tejidos y facilita la absorción del **hierro**, el cual es necesario a su vez para la formación de sangre, su oxigenación y para incrementar el efecto de la **vitamina E**. Ésta última es muy importante en la reproducción. Es la vitamina de la fertilidad femenina. Previene y trata el aborto y en el caso del hombre ayuda a la maduración sexual.

La **vitamina A** es antioxidante y ayuda a la síntesis de progesterona y en la mujer es imprescindible para la síntesis de hormonas sexuales y ayuda a desarrollar la mucosa uterina.

El **zinc** y el **selenio** son también importantes. El primero para la calidad y motilidad espermática y de la testosterona. El selenio es fundamental para la fertilidad del hombre ya que se cree que influye en la calidad y motilidad de los espermatozoides. Se encuentra en los cereales integrales, los pescados mariscos y, en menor grado, frutas y verduras, que varía dependiendo de la concentración de los suelos en que se cultivan.■

ENTREVISTA

Marta Gandarillas,
Periodista especializada en Salud Natural, martagandarillas@hotmail.com

©Philippus-Thuban

Creadora del método de fertilidad natural Repronatur, que lleva 12 años funcionando y con una tasa de éxito del 87%. Naturópata, licenciada en Farmacia y especializada en Bioquímica, Carmen es también diplomada en Medicina Tradicional China. Hace 14 años fundó el centro Herbarum Natura en Madrid, donde dirige un equipo de terapeutas y tiene su consulta. Apasionada de la docencia, es también desde hace 11 años profesora del departamento de Naturopatía del Centro de estudios superiores Philippus Thuban.

Además de experta en Nutrición y Alimentación, está especializada en Nutrición Ortomolecular y Nutrición Celular Activa por la Sociedad Francesa de Medicina Ortomolecular. Para Carmen sería fundamental que cualquier pareja, sin necesidad de tener problemas de fertilidad, se preparara para la concepción. Limpiarse de tóxicos, atender a la alimentación y la nutrición y cuidar la parte emocional son aspectos fundamentales a la hora de prepararse para un embarazo.

Entrevista a Carmen Salgado

"La alimentación de la pareja es fundamental en la calidad de óvulos y espermatozoides"

¿Se considera enfermedad la infertilidad?

No es una enfermedad, aunque algunas enfermedades pueden producir esterilidad. Por ejemplo, las mujeres con endometriosis, miomas u ovarios poliquísticos suelen tener muchas veces dificultades para quedarse embarazadas.

La famosa hormona antimulleriana (AMH) que es la que suelen medir en los casos de infertilidad ¿es realmente tan decisiva?

La hormona antimulleriana se ha utilizado en medicina reproductiva durante muchos años como marcador de la reserva ovárica. Es una herramienta útil para conocer cómo funciona el ovario pero, aunque se ha considerado como una "bola de cristal" para evaluar la fertilidad, ya existen estudios publicados recientemente que muestran como mujeres con AMH bajas no tienen un pronóstico diferente para concebir que mujeres con niveles de AMH normales. SÍ que habría que tenerla en cuenta para individualizar el tratamiento pero no para saber el potencial reproductivo de esa mujer.

El hecho de tener la menstruación regularmente no significa que la mujer esté ovulando ¿a qué se debe esto?

Se debe a que nuestro ciclo lo controlan dos hormonas. Los estrógenos que se encargan de que exista óvulo y la progesterona que es de la que se deriva nuestra menstruación. Por ello puede ser que si hay alteraciones en los estrógenos la mujer tenga ciclos anovulatorios (es decir sin óvulo) pero sí tenga menstruación porque su progesterona no tiene ningún problema.

¿Qué es lo que diferencia y define mejor un tratamiento de fertilidad natural?

Se diferencia en muchos puntos.

COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS

- Se realiza un estudio del terreno fisiológico de esa persona para ver su estado de alcalinidad, estrés, oxidación.

- Se tiene muy en cuenta la alimentación que está realizando la pareja ya que es parte fundamental de la calidad de los óvulos y espermatozoides.

- Sólo se trabaja con vitaminas, minerales o plantas, todas de origen natural y que pueden combinarse perfectamente con los tratamientos de fertilidad, si en ese momento se estuvieran llevando a cabo tratamientos en clínicas de fertilidad asistida.

- Se trabaja profundamente la parte emocional de la mujer ya que la fertilidad está directamente relacionada con nuestro estado de estrés, nerviosismo, tristeza o incluso obsesión.

En tu experiencia, ¿cuáles son los casos más frecuentes en consulta?

Parejas que han intentando muchos tratamientos en clínicas de fertilidad asistida y o bien no han tenido respuestas ováricas, o nunca han tenido implantaciones. También las que sí que tienen embarazo pero tienen abortos repetitivos entre la 4ª y la 7ª semana.

La angustia de muchas mujeres con el sentimiento de "soy madre o no soy nada" es muy frecuente. Imagino que por la cantidad de intentos y el tiempo que llevan en estos procesos, las mujeres que llegan a nuestra consulta con sentimientos de desesperanza.

¿Qué te llevó a desarrollar el método Repronatur y cuáles son sus pilares fundamentales?

El día a día. Hace 12 años una mujer vino a consulta porque después de 8 fecundaciones in vitro (FIV) con abortos de repetición, quería prepararse porque al mes siguiente iba a realizarse otra. Imagínate lo que supone eso tanto a nivel emocional como a nivel físico para una mujer. Empezamos a trabajar y me llamó una semana antes de su siguiente FIV para decirme que estaba embarazada. Todavía lo recuerdo, fue muy emocionante. Seguimos trabajando y no abortó. Ahora tiene tres hijos.

Repronatur se basa en el estudio detallado e individualizado de qué problemas tiene la pareja que consulta para conseguir el embarazo y cuáles

123rf Limited©Evgeny Atamanenko

son sus necesidades específicas para mejorar la fertilidad. Una vez estudiado dónde se encuentra el problema, se diseña un plan específico de alimentación y de suplementos naturales para dar equilibrio a los ejes hormonales alterados, desbloquear sistemas y mejorar la calidad de óvulos y espermatozoides. Además se trabaja en la parte emocional como pilar muy importante en todo proceso de infertilidad.

¿Qué trascendencia tienen los tóxicos en los procesos de infertilidad? Y en este sentido ¿qué aportan los alimentos ecológicos?

Todos los tóxicos que provienen de la alimentación pueden alterar el PH haciendo que éste sea más ácido de lo fisiológico. Con un PH ácido es difícil que se implante un embrión. Además muchos alimentos contienen disruptores endocrinos que alteran enormemente los ejes hormonales, influyendo en la fertilidad de forma directa.

Creo que una de las claves de Repro-Natur es tener en cuenta que toda esta toxicidad hay que eliminarla antes de intentar conseguir un embarazo. Los alimentos ecológicos son fundamentales para disminuir tóxicos y que todo empiece a desbloquearse y a funcionar mejor fisiológicamente. ■

COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS

ESPACIO PATROCINADO POR:
VIRIDIAN | www.viridian-nutrition.com

viridian
Ethical vitamins with an organic heart

SALUD Y COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS

Lluca Rullan, *Periodista especializada en nutrición y salud natural. Dietista con perspectiva integrativa llucarullan@gmail.com*

Resetea tu cuerpo y empieza bien el año

123rf Limited©Claudio Ventrella

Ya pasaron las fiestas Navideñas, las comidas copiosas, los excesos quizás, de dulces y de alcohol. Aprovechemos la fuerza iniciadora de un nuevo año para proponernos comer de manera saludable y nutritiva de una vez por todas. Llevar una buena alimentación no nos asegura gozar de una salud de hierro, pero llevar una mala alimentación seguro que nos va a afectar negativamente tarde o temprano.

Para empezar de cero sería muy interesante hacer un reset con una depuración suave para eliminar las toxinas acumuladas. Al ser invierno, no es nada aconsejable hacer un detox a base de zumos o ensaladas que pueden enfriar demasiado el organismo. De hecho, si queremos comer crudos siempre los combinaremos con alimentos cocinados, por ejemplo en una ensalada tibia con escarola, rúcula, endivias (amargos que nos ayudan a depurar) o unos germinados encima de una crema de verduras.

En nutrición, muchas veces es más importante lo que quitamos que lo que ponemos y en una depuración es imprescindible porque no podemos estar limpiando por una parte y ensuciando por otra. Lo primero que tenemos que hacer es eliminar el café, azúcar, grasas de mala calidad, fritos y todos los ultraprocesados.

Nuestra alimentación se tiene que basar en alimentos reales que podemos reconocer tal y como nos los ofrece la naturaleza o que han sufrido un mínimo procesamiento como es el caso del aceite de oliva virgen. Así que llenemos la despensa de verduras de temporada como la familia de las coles (brócoli, coliflor, kale, repollo, col lombarda), nabo, zanahoria, hinojo o verduras de hoja verde como las acelgas y las espinacas. Con ellas llenaremos la mitad del plato y lo completaremos con cereales integrales y legumbres.

El gran aliado de la depuración en meses de frío es el caldo de verduras, que podemos preparar a base de verduras de raíz como la zanahoria o la chirivía, nabo daikon, puerro, cebolla y completarlo con setas shiitake, algas y jengibre. En el caldo caliente puedes añadir una cucharada pequeña de miso. El daikon, las setas y el miso nos ayudan a depurar, el jengibre nos va aportar calor interno y las verduras y las algas nos remineralizan. Podemos tomar una taza de caldo diaria, antes de la comida o entre horas.

Suplementación y ayudas naturales

El hígado está implicado en múltiples procesos y es muy importante descongestionarlo para que pueda llevar a cabo sus funciones de depuración, fabricar bilis y facilitar la digestión de las grasas.

Una manera muy sencilla y económica es con la cura del aceite y el limón en ayunas. Durante un mes toma una cucharada sopera de aceite de oliva virgen y una de limón. Espera 10 minutos antes de desayunar. Esta combinación promueve una descarga de bilis y es muy útil para desconges-tionar el hígado.

Preparados depurativos de venta en herboristerías. Ya sea en tintura o en ampollas nos pueden facilitar nuestro plan de depuración porque son fáciles de tomar y nos las podemos llevar fuera de casa. Suelen combinar varias plantas como la alcachofera, boldo o rábano negro. Ten en cuenta que son plantas muy amargas, pero de allí su poder depurativo.

Nuestra alimentación se tiene que basar en alimentos reales que podemos reconocer tal y como nos los ofrece la naturaleza

Infusión depurativa: otra opción es hacernos tisanas a base de plantas depurativas hepáticas como el boldo, alcachofera, desmodium o cardo mariano. También le podemos añadir alguna planta diurética como la cola de caballo o el diente de león que nos ayudará a eliminar líquidos.

**La suplementación debe ser prescrita y supervisada por un profesional de la salud.* ■

ALIMENTACIÓN

Maribel Saíz Cayuela, *Licenciada en Ciencias biológicas, PGD. Dietética y nutrición, bio@bioecoactual.com*

LA OPINIÓN DEL ESPECIALISTA / SALUD

La Depuración, una necesidad para potenciar nuestra salud

Nuestro organismo tiene la capacidad, los órganos y los mecanismos necesarios para una correcta depuración o eliminación de sustancias de deshecho. Estas sustancias provienen del propio metabolismo de las células, pero también ingresan en nuestro cuerpo desde el exterior. Algunos de estos compuestos se eliminan a través de diferentes procesos de detoxificación en los que están implicados el hígado, la vesícula biliar y los riñones; pero otros pueden almacenarse en nuestro organismo, fundamentalmente en el tejido adiposo. Aunque nuestro cuerpo dispone de la maquinaria necesaria para depurarnos, la comida procesada, la contaminación, el uso de detergentes y cosméticos con químicos, puede llevar a una sobrecarga del organismo.

Si queremos tener un organismo limpio y que funcione a todo rendimiento, es necesario revisar nuestra alimentación y detectar cuales son las fuentes de tóxicos y productos procesados que ingresan en nuestro cuerpo. Si tomamos conciencia de ello, podemos llegar a reducir esta carga de forma importante. El exceso de comida procesada y alimentos y bebidas con un alto contenido en conservantes, estabilizantes y demás productos químicos, puede interferir en el proceso digestivo, produciendo malas digestiones, hinchazón abdominal, gases, retención de líquidos, cefaleas y malestar en general. Por el contrario, cuando nuestro cuerpo está limpio, nuestra mente está clara y nos sentimos fuertes y vitales.

Convertir la depuración en un hábito al menos 1 o 2 veces al año, potenciará nuestra salud y calidad de vida.

Algunas plantas que contienen fitonutrientes específicos, nos ayudan a potenciar este proceso, estimulando las diferentes fases del proceso depurativo.

123rf Limited©puhhha

Podemos incorporarlas en la alimentación o tomarlas en forma de concentrados. Un ejemplo de ellas son los jugos de **rábano negro, alcachofa, limón** y los extractos de **cardo mariano, desmodium y manzanilla**, que pueden ayudarnos a mejorar el funcionamiento de estos órganos para que sean más eficaces.

Los cambios de estación son especialmente recomendables para realizar un plan detox, en tu dieta, además, después de las vacaciones, festivos navideños y excesos puntuales, retomar unos buenos hábitos y un saludable estilo de vida, potenciará nuestra vitalidad y nivel de energía.

¿Qué beneficios nos proporciona la depuración?

Vitalidad, energía y una mente más clara y serena. Las defensas se potencian y aumenta nuestra fortaleza frente a las agresiones externas. Nuestra piel se purifica y aparece más suave y luminosa. ■

COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS

LA OPINIÓN DEL ESPECIALISTA

Yolanda Muñoz del Águila, *Coordinadora y profesora de Red Ecoestética*
www.ecoestetica.org | aromaterapia@yolandamunozdelaguila.com

Maquillaje Econatural

Con el maquillaje Econatural, no sólo vamos a resaltar nuestra belleza sino que además vamos a cuidar de nuestra piel y de nuestro bienestar, porque al estar elaborado con aceites vegetales, extractos de plantas y micas, a la vez que nos maquillamos estamos nutriendo y protegiendo nuestra piel. Por ejemplo, la mayoría de máscaras de pestañas econaturales están elaboradas con aceite vegetal de ricino, que ayuda a potenciar el crecimiento capilar.

Aquí os doy algunos consejos para un buen maquillaje con el que nos sintamos bien y además sea duradero:

- Aplicamos la **base de maquillaje** con una esponja o un pincel de tal manera que cubra, pero sin extender, para que no sea absorbido, ya que no nos estamos poniendo una crema.
- El **corrector** o mejor **iluminador**, ya que no queremos corregir nada, sino iluminar nuestra mirada, nuestros labios y esos puntos reflejos que le darán un brillo especial a nuestro rostro.
- Los **polvos de tocador** que aplicaremos con una brocha sobre el rostro como si fuera una cascada, nos ayudarán a matizar el maquillaje y a protegernos de la polución del exterior.
- Estos tres productos deberemos elegirlos del color más parecido al de nuestra piel para no crear el efecto máscara, pero a partir de aquí jugaremos con los colores y las formas, la cromoterapia en el maquillaje.
- **Colorete**: Rosados para dar un aspecto más juvenil, marrones para dar un toque más elegante. Aprovecharemos el colorete para alargar o redondear nuestra cara dependiendo de la aplicación.
- **Sombra y perfilador de ojos**: Si queremos resaltar los ojos evitaremos los colores que más se parezcan al color de ojos, seamos atrevidas y si los ojos son marrones jugaremos con los verdes, los rosas y los azules… tened en cuenta que en maquillaje econatural encontraremos los colores de la naturaleza. Y en Fiestas aplicamos brillos, que la mirada brille.
- **Labios**: Marrones para la elegancia, rojos para la pasión, naranjas para la diversión, rosas para la salud.

123rf Limited©subbotina

Mi consejo es que si aplicamos colores más intensos en los ojos es bueno que en los labios sean más claritos y a la inversa, lo importante es resaltar una parte del rostro: o la mirada o los labios, lo contrario podría resultar poco elegante.

Actualmente en maquillaje econatural encontramos una amplia gama de eye-liner, máscaras de pestañas, colores de sombras y de pintalabios, opciones de conturing… así que adelante y disfrutemos de un maquillaje con el que la piel estará cuidada y además, será un maquillaje duradero. ■

COSMÉTICA

Clara Bosch, *Ingeniera y Técnica especialista en cosmética ecológica*
comunicacion@naturcosmetika.com | www.naturcosmetika.com

Cuidado de los labios en invierno

123rf Limited©Antonio Guillem

El frío, el viento o el ambiente demasiado seco pueden dañar la barrera natural de los labios. Cuando se secan y se agrietan pueden llegar a producir picor o resultar dolorosos y al mismo tiempo poco atractivos.

La piel de los labios es sensible y delicada. Es una zona expuesta a muchas agresiones externas producidas al comer, al respirar y al hablar… Su piel es más fina debido a su delgada capa córnea protectora que apenas retiene la humedad, haciendo que se sequen con más facilidad.

Para crear una película de protección, evitando así su deshidratación y aliviar los síntomas de unos labios secos, es aconsejable utilizar un **bálsamo labial**. Para muchas personas el bálsamo labial es imprescindible en la época de invierno, pero puesto que es un producto que se aplica en la boca y lo podemos llegar a ingerir, hay que tener en cuenta su composición al elegirlo.

Los principales ingredientes de un bálsamo labial son las ceras, responsables de crear la capa protectora. Las ceras usadas en los productos cosméticos pueden ser derivadas del petróleo o de origen natural.

Las **ceras derivadas del petróleo** o **aceites minerales** son incoloras e inodoras, muy utilizadas en cosmética por su bajo precio y su alta funcionalidad. En la lista de ingredientes se encuentran como paraffinum liquidum, paraffin, sinthetic wax entre otros. Su uso puede ser problemático debido a las posibles impurezas de una deficiente refinación del petróleo. En Europa están permitidas en cosmética siempre que se conozca el historial completo de refinación y se verifique que la materia inicial sea libre de impurezas como los hidrocarburos saturados de aceites minerales (MOSH) o los hidrocarburos aromáticos de aceites minerales (MOAH). Los MOSH pueden acumularse en algunos órganos según algunos estudios en animales, pero los expertos alegan que no se puede determinar que sean aplicables en humanos[1]. Los MOAH se sospecha que contienen sustancias cancerígenas pero la investigación es insuficiente para llegar a una conclusión definitiva[1].

El estudio realizado por la OCU en 2017[2] demostró que los bálsamos que contienen aceites minerales contienen dichas impurezas. En el estudio, todos los bálsamos analizados que contenían aceites minerales dieron positivo en presencia de MOSH y la mayoría en MOAH. Los únicos que dieron negativo fueron los que solamente contenían ceras naturales.

La **cera de origen natural** más utilizada es la de abeja, de propiedades antibacterianas, la cual forma un film protector no oclusivo donde los labios pueden respirar y previene la posible deshidratación. En los **bálsamos de certificación Bio** se usa cera de abeja Bio, que se extrae de los paneles de forma natural y respetuosa, obteniendo así una cera pura y sin tratamientos químicos.

Las **ceras vegetales** son una **alternativa vegana**, como la cera candelilla, obtenida a partir de las hojas de un arbusto pequeño, originario de Norte América, o la cera de carnauba, originaria de Brasil.

Lo mejor es un bálsamo **libre de aceites minerales** y sin impurezas. Los productos certificados por NATRUE o COSMOS solamente permiten ceras naturales y prohíben el uso de aceites minerales. Para un cuidado más intensivo en labios agrietados, algunos activos vegetales, como la equinácea o la melisa, proporcionan un alivio instantáneo. Otros ingredientes muy apreciados son la caléndula calmante o ácido hialurónico natural hidratante. ■

Fuentes:
1- Questions and answers on mineral oil components in food – BfR 2017
2- Labios protegidos – ocusalud Octubre 2017 nº134

LA ENTREVISTA

Oriol Urrutia, *Co-Editor,* | *comunicacion@bioecoactual.com*

Entrevista a Ignasi Aguiló

"La sostenibilidad a largo plazo es fundamental en nuestras decisiones"

Biográ, empresa pionera en la producción de alimentos saludables y sostenibles, afronta, con la nueva dirección de Ignasi Aguiló, el reto que está viviendo el grueso del sector ecológico especializado: profesionalización y mejora comunicativa. Son cambios imprescindibles en opinión de Biográ, con un producto de alta calidad que crece de forma imparable, sobre todo en la gama fresca, por sus características y beneficios nutricionales, ambientales y sociales.

¿Qué ha sido lo que más ha cambiado para ti al pasar de dirigir una empresa del sector convencional a hacerlo en el ecológico?

El cambio más grande es formar parte de un proyecto con una misión clara y real de aumentar el número de personas que optan por una alimentación saludable y respetuosa con el medio ambiente. Es un objetivo que vivimos todo el equipo en la elaboración de los productos, desde una I + D que los hace cada vez más equilibrados, hasta la manera de comprar las materias primas, producir en nuestro obrador y vender los productos. La sostenibilidad a largo plazo es fundamental en nuestras decisiones.

Trabajamos con transparencia máxima, tanto por el funcionamiento de la empresa como en la elección de las recetas. En la composición de nuestros productos hay líneas muy claras que respetamos siempre.

¿La profesionalización es imprescindible para que el sector ecológico histórico-tradicional avance? ¿Qué está aportando a Biográ?

Biográ ha hecho una gran labor en los últimos años, teniendo en cuenta los recursos iniciales; hoy el mercado pide herramientas muy diferentes. Ponemos el foco en alguien sensible a la propuesta ecológica y eso guía nuestra innovación, activación en el punto de venta, conexión con medios digitales e imagen de marca renovada. El esfuerzo del sector para concienciar a las personas sobre los beneficios de la alimentación ecológica ha incrementado mucho el consumo y cada vez tenemos más consumidores, y más exigentes.

Para satisfacer sus necesidades, nos interesa especialmente la experiencia de compra, desde las motivaciones que llevan al cliente a comprar en un establecimiento u otro, hasta cómo se mueve en el punto de venta y escoge un producto.

Desde la escucha cercana del consumidor ecológico de siempre, y del nuevo con motivaciones diferentes, Biográ ha desarrollado tres variedades de hamburguesas vegetales con base de soja texturizada para personas que ven la necesidad de reducir el consumo de carne por salud y ecología, sin renunciar al mejor sabor y textura. También han tenido muy buena acogida las nuevas variedades de hummus (tomate, zanahoria, kale), platos preparados (wok de verduras y tofu, quinotto de verduras y setas, garbanzos con alcachofas) y la nueva gama de productos de coco y snacks ecológicos.

¿Qué herramientas o estructuras le faltan al sector ecológico especializado? ¿Falta comunicación entre las empresas?

En el canal especializado faltan las herramientas consolidadas en el canal moderno. Queremos desarrollarlas gradualmente para dinamizar la venta, atraer nuevos consumidores y fidelizarlos.

Falta conocimiento de la evolución del sector que permita clarificar riesgos y oportunidades. También faltan herramientas de optimización de la venta (como estudios sobre disposición de los productos en las estanterías) y la rotación en la tienda (segunda exposición, redes sociales, degustaciones, promociones). El establecimiento es un showroom donde tienen que pasar cosas.

Respecto a la comunicación entre empresas, hay unos límites legales muy claros. A través de organizaciones sectoriales podemos vertebrar acciones en beneficio de todos.

¿La I + D de Biográ ha valorado la evolución del packaging para hacerlo más sostenible?

Estamos convencidos de que hay que avanzar hacia un embalaje más sostenible y, además, el consumidor lo pide. Por eso, en 2019 reduciremos el uso en dos categorías de producto muy relevantes y haremos inversiones en el obrador para reducir el impacto de los envases.

¿Piensas que la actitud activista trasciende al consumo?

#SaberComer vertebra nuestra misión. Es importante garantizar la sostenibilidad de los materiales que elegimos y el origen sin pesticidas de nuestros ingredientes. También la forma en que los tratamos y cómo gestionamos nuestros residuos.

Pero el consumidor va más allá. Equilibrio nutricional en ingredientes y cantidades, reducir el desperdicio alimentario, productos de proximidad y reciclaje también forman parte de una cadena cada vez más sólida para las nuevas generaciones.

Ahora bien, todo ello debe ir acompañado de una excelente experiencia en el sabor de los alimentos, no es suficiente que la propuesta sea saludable. ■

ALIMENTACIÓN