BIOECO ACTUAL®

Nº 62

MARZO 2019

INFORMATIVO MENSUAL INDEPENDIENTE Y GRATUITO DE CONSUMO DE PRODUCCIÓN ECOLÓGICA

"El mundo empezó sin el hombre, y acabará sin él" Claude Lévi Strauss

Consumo

Propuestas políticas para aumentar el consumo ecológico Pág. 6

Alimentación y cocina

Marzo: Habas y guisantes en la cocina Pág. 12

Agricultura

Suelo, Vida y Sociedad Pág. 28

La Entrevista

Manuel Gálvez, Fundador de Cadidiet Pág. 40

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

Andalucía Ecológica

3ª Edición BioCultura Sevilla - FIBES, 22-24 de marzo

123rf Limited©nito500

FERIAS

Montse Mulé,
Redactora, redaccion@bioecoactual.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 51.200 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, Pleneat 100% Organic Food**; 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, Mareva Gillioz, Eva López Madurga, Miriam Martínez, Isidre Martínez, Raúl Martinez, Pedro Pablo G. May, Yolanda Muñoz, Ángeles Parra, 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

BioCultura Sevilla ¡La Feria de Marzo!

Sevilla acoge de nuevo en su tercera edición del 22 al 24 de Marzo la Feria BioCultura, en el Palacio de Exposiciones y Congresos, FIBES. Este es el encuentro entre todos los actores del sector bio. Tanto a nivel profesional, como también con su público, el consumidor de alimentos ecológicos, de cosmética y moda responsable y sostenible, de bienestar y salud. Donde acercarse y conocer las ofertas de turismo responsable, artesanías, oenegés y, en general los diversos aspectos que rodean un estilo de vida acorde con los principios de la ecología.

©Centipede Films,S.L.

La Unión Europea define la agricultura ecológica como "aquella que se basa en un sistema sostenible que respeta el medio ambiente y el bienestar animal, pero también incluye todas las demás etapas de la cadena de suministro de alimentos (suministro de materias primas, procesamiento, almacenamiento, transporte, distribución y servicios minoristas)."

Los principios base de la agricultura ecológica en Europa son la prohibición del uso de pesticidas químicos y fertilizantes sintéticos; la restricción del uso de antibióticos en el ganado; la total exclusión de OGM (Organismos Genéticamente Modificados) y la aplicación de rotación de cultivos. En pocas palabras, respeto al suelo, a la salud y a la biodiversidad. BioCultura Sevilla será estos días el escaparate del movimiento ecológico.

Es pues BioCultura Sevilla, la Feria de Marzo, una cita que no se puede dejar escapar

El crecimiento del sector es imparable. A los concienciados antiguos se suman los jóvenes, los millennials, con una mayor cultura sobre la importancia de la alimentación en la salud, que empiezan a ser padres y madres y que, por supuesto, quieren lo mejor para sus hijos. Y no son pocos, alrededor de un 30% de consumidores bio tienen menos de 35 años. Este crecimiento se da en todo el mundo y no podía ser menos en Andalucía, la extensa región productora (un 51% del total de toda España) de olivos, frutas, frutos secos, cítricos, hortalizas, miel, etc… Apuntaba recientemente Agustín Peláez en el diario *Sur*: "España supera actualmente los dos millones de hectáreas dedicadas a la agricultura ecológica (2.018.802 hectáreas). Es hoy por hoy el país de la Unión Europea que más superficie dedica a la producción orgánica, con el 17% del total de la UE (12,1 millones de hectáreas)."

COMPLEMENTOS ALIMENTARIOS

FERIAS

Andalucía tiene registradas más de 976.000 hectáreas de superficie destinada al cultivo ecológico, con casi 14.500 operadores y más de 1.700 empresas dedicadas a actividades industriales ecológicas. Del total de ecoemprendedores del sector, más del 30%, son mujeres.

La organización de la Feria **BioCultura** se la debemos a la **Asociación Vida Sana**, liderando desde sus inicios la lucha por la agricultura ecológica en España y aglutinando pequeños y no tan pequeños productores, distribuidores, consumidores, pero también conocimiento y divulgación, con sus múltiples conferencias, ponencias, show cookings y actividades, que se van desarrollando al mismo tiempo que la feria, y que ponen al día de las tendencias y necesidades del sector en crecimiento a todos los interesados. El Festival "Mama Terra" a través de juegos y talleres ayuda a educar en el respeto a sí mismos y al medio ambiente a los más pequeños. La riqueza de gozar de buena salud se consigue con una alimentación variada y ecológica, predominantemente vegetal, evitando la ingesta de plaguicidas, pesticidas, conservantes, fertilizantes y antibióticos, que desgraciadamente forman parte de los alimentos convencionales. La alimentación ecológica es la mejor elección para evitar enfermedades en los niños como alergias y asma, y fortalecer su sistema inmunológico.

"Nosotros, desde la organización de la feria y desde Vida Sana, vamos a seguir empujando todo lo necesario para que el consumo siga creciendo en la comunidad (esto es una necesidad urgente) y para que la producción no decrezca ni se detenga." Son palabras de ***Ángeles Parra***, Presidenta de la Asociación. Ante el cambio político reciente comenta: "el cambio de color ideológico en la Administración andaluza no debería afectar a la buena salud del sector ecológico andaluz".

En esta nueva edición de **BioCultura Sevilla** se espera la participación de unos 220 expositores y alrededor de 13.000 visitantes que se reparten en porcentajes de la siguiente forma:

Agricultura y alimentación biológica, 64% (aproximadamente 14.000 productos certificados); Cosmética certificada 9%; Moda sostenible: 8%; Casa sana, 7%; Bienestar y salud 7%; Eco-estilo de vida: 5%.

En esta edición, la organización sin ánimo de lucro **Ecovalia**, fundada en 1991, que promueve la producción y la alimentación ecológicas en el ámbito nacional y también fuera de él, participará activamente, con su presidente ***Álvaro Barrera*** al frente, con los objetivos principales de la PAC, el cambio climático y el nuevo reglamento de producción ecológica. "Nuestro reto es fortalecer el sector, que año tras año crece en producción pero también en consumo, al tiempo que garantiza una alimentación saludable y respetuosa con el medio ambiente, y es clave en la fijación de población rural.", nos comenta.

©Centipede Films,S.L.

Sevilla ofrece además su encanto como ciudad, la tercera más visitada de España tras Barcelona y Madrid. Su catedral, con la Giralda; el Alcázar; el Archivo de Indias y la Torre del Oro; los paseos por el casco antiguo, el parque de María Luisa; los barrios de Triana y Los Remedios en el margen derecho del rio Guadalquivir,…en fin, una ciudad para disfrutarla en estos días de marzo con una media de temperatura de 16 º C, en los que la primavera se empieza a intuir en el aire de sus plazas.

Es pues **BioCultura Sevilla**, la ***Feria de Marzo***, una cita que no se puede dejar escapar. Por ser el escenario perfecto del panorama bio, para conocerse, tanto consumidores como productores y distribuidores, un lugar donde intercambiar ideas y proyectos, comprar y vender. El horario para visitarla es viernes y sábado de 10 a 20 y domingo de 10 a 19. ■

Alrededor de un 30% de consumidores bio tienen menos de 35 años

HIGIENE FEMENINA

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

Cuando las infecciones nos atacan una y otra vez

La tendencia a infecciones de repetición (del tipo que sea) indica un estado de debilidad en el sistema. Para que una infección se desarrolle es necesario no solo la presencia de un microorganismo, sino también el medio adecuado para que ese organismo pueda proliferar. Este "medio interno" se hace más propenso a las infecciones cuando está sucio (hay toxicidad) y cuando el sistema inmune es insuficiente (siendo el estrés físico, emocional o mental un gran inmunodepresor).

123rf Limited©Tamara Radavanavich

Veamos diferentes estrategias para cambiar esta situación:

Limpiar nuestro medio interno (de esta manera, aunque llegue un microorganismo no podrá proliferar). Para ello podemos utilizar diferentes recursos: plantas y alimentos medicinales que tienen acción desinfectante y que además pueden estimular el sistema inmunitario. Aquí tenemos la equinácea, el propóleo, el clavo, el jengibre, el tomillo, el orégano, la cebolla, el ajo, etc. También para limpiar, podemos utilizar remedios externos que ayudan a eliminar per se, como lavativas, lavados vaginales, lavados nasales; o remedios externos que ayudan a los órganos que se tienen que encargar de la eliminación (por ejemplo compresas de jengibre para estimular los riñones).

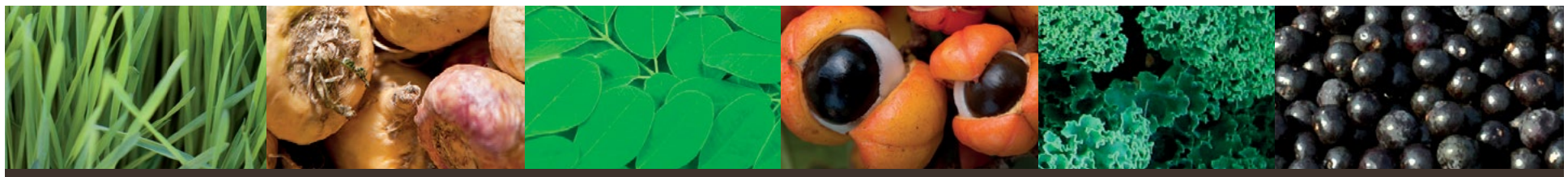
Nuestro complejo sistema inmunitario también se puede ver reforzado con algunos nutrientes como la vitamina C o el cobre (oligoelemento) o alimentos como las setas shitake, maitake, o reishi; al ser un reflejo de nuestra vitalidad, este sistema está íntimamente unido a la función de los órganos que incorporan energía del ambiente, como son el aparato digestivo y el respiratorio. Asegurarnos que estos dos sistemas funcionan bien es crucial para nuestra inmunidad.

Los antibióticos son una opción, pero su uso (y su abuso) va acompañado de unos cuantos problemas: alteran profundamente la flora intestinal y dificultan la absorción de nutrientes, debilitándonos, (de ahí la importancia de tomar probióticos tras el tratamiento); además, al no actuar limpiando el medio, dejan en realidad el tratamiento de fondo a medio hacer, favoreciendo infecciones por otros organismos que no son eliminados por ellos (como los hongos o los virus). Así que mejor limitar su uso a cuando sean realmente necesarios.

Y por último, si la infección se acompaña de fiebre, no te asustes, es importante controlarla pero no cortarla. Un remedio natural altamente eficiente es una cataplasma de arcilla roja en el vientre durante la noche. ¡Mis anginas de niña acompañadas de fiebre alta no se resistían a este remedio!.■

ALIMENTACIÓN

ALIMENTACIÓN



Súper alimentos Premium, Raw y certificados Biológicos

Una forma deliciosa de darse un impulso saludable diario

¿Fatiga, erupciones o síntomas de depresión? Es nuestro cuerpo diciendo que necesita una *cura depurativa*. Algo frecuente en los cambios de estación como *la primavera*, *la temporada de la limpieza*.

100% nature
Biotona
Fuel For Life!

Phyto-Detox®

- ✓ Una mezcla sinérgica de polvos de plantas con **función desintoxicante** y **depurativa**

Chlorella+Spirulina

- ✓ Una mezcla de dos algas
- ✓ Favorece el **nivel de energía** del cuerpo

Milk thistle

- ✓ Un polvo de semillas de cardo mariano
- ✓ Apoya a la **función del hígado**

Receta Green Detox

½ pepino · 2 puñados de espinacas · 1 vaso de zumo de manzanas natural · Jugo de ½ limón

Corte el pepino y ponga todos los ingredientes en un mezclador y mezcle hasta obtener un smoothie.

Añada una cucharadita de café rasa de uno de los Biotona Super Alimentos que prefiera.

Supergreens

- ✓ Una mezcla de los mejores super alimentos verdes de calidad superior
- ✓ Cada uno aporta una larga lista de **fitonutrientes** y **sustancias nutricionales**

— www.keypharm.com

100% puros, procedentes de agricultura biológica controlada · Certificados Vegan® · Sin gluten ni colesterol
Sin conservantes, aditivos, potenciadores del sabor, colorantes, edulcorantes o agentes de carga!

CONSUMO

Isidre Martínez,
Ingeniero Agrónomo, bio@bioecoactual.com

Propuestas políticas para aumentar el consumo ecológico

El consumo de productos ecológicos tiene una serie de objetivos de interés general que deberían situarse en una posición política mucho más relevante que la que ocupa actualmente. Teniendo en cuenta que las actuaciones políticas habitualmente buscan un rendimiento directo para la sociedad a la que se dirigen, es necesario que este impulso se dé en este nivel, es decir, a nivel nacional o regional.

Las propuestas deben dirigirse tanto al incremento de las producciones como del consumo. Ambos objetivos son inseparables para conseguir unos resultados adecuados, tanto en la población que los consume como en el entorno donde se realiza esta producción. Así pues, se trata de potenciar producciones orientadas principalmente a abastecer el mercado interior, ya que de esta forma se puede mejorar la soberanía alimentaria y las posibilidades del tejido productivo y comercial autóctono.

Si estas producciones se realizan de forma sostenible, como es el caso de las producciones ecológicas, entonces se consiguen optimizar todas las variables que deberían preocupar a los políticos encargados de la gestión del territorio: la alimentación, la salud, el medio ambiente, la energía, la economía y el consumo.

Así pues, esta debería ser la columna vertebral de cualquier política orientada al sector agroalimentario y medioambiental: potenciar de forma transversal producciones sostenibles orientadas al mercado interno. La palabra transversal es muy importante, ya que los objetivos que se persiguen y las herramientas necesarias no dependen sólo de un ministerio o de una consejería en particular, sino al contrario, dependen de la conjunción de una serie de esfuerzos que han de ser aportados por diferentes agentes políticos.

Esto plantea un primer reto, ya que la administración, desgraciadamente, sigue actuando de forma demasiado compartimentada y estanca, lo que conlleva el establecimiento de políticas excesivamente limitadas en un mundo donde los retos son cada vez más globales y transversales. Como hemos dicho, la producción de alimentos no se puede aislar de las necesidades del medio ambiente, de la salud de los ciudadanos, de la gestión del agua y la energía, de los retos planteados por el cambio climático, de la soberanía alimentaria, de la despoblación rural...

Hay que modernizar con urgencia la administración para poder dar respuestas adecuadas a problemas complejos. La administración debe superar las actuales estructuras temáticas verticales y crear equipos interdisciplinarios más permeables que se puedan ocupar de proyectos transversales.

123rf Limited©tixti. Pabellón de los Estados Unidos de América (Expo Milan 2015)

Por lo tanto, sería necesaria la creación de un equipo interdisciplinario de técnicos y profesionales que de forma transversal se ocuparan de potenciar y fomentar producciones agroalimentarias sostenibles y ecológicas orientadas al mercado interno, con el objetivo de potenciar una oferta de productos saludables para la población, rentable para las empresas y adecuada a los retos medioambientales y sociales que tenemos como país, especialmente a medio y largo plazo.

Desde este enfoque global, habría que determinar qué producciones se necesitan y en qué lugares se podrían obtener con mejores condiciones. Este análisis se debe realizar de forma conjunta con los actores sociales del territorio, no puede ser un ejercicio teórico impulsado sólo por técnicos, investigadores o políticos. Es necesaria la participación del máximo número de agentes implicados a todos los niveles.

ALIMENTACIÓN

Hablamos de orientar las producciones agroalimentarias hacia modelos más sostenibles y locales. De educar a las nuevas generaciones en estos valores ya desde la escuela. No hay que fijarse sólo en qué sistemas de producción de alimentos hay que impulsar, también hacia qué tipo de alimentación y modelos de consumo nos conviene desarrollar como sociedad.

La producción de alimentos no se puede aislar de las necesidades del medio ambiente, de la salud, de la gestión del agua y la energía, el cambio climático, de la soberanía alimentaria, de la despoblación rural...

Actualmente, con el auge de la alimentación ecológica, vemos que se han puesto en marcha toda una serie de tendencias que habría que corregir desde los poderes políticos. En primer lugar, el incremento de la demanda desconectado de la producción nos lleva a un escenario muy parecido al actual, donde los alimentos recorren largas distancias en manos de pocas empresas, que controlan los precios y condicionan la sostenibilidad del sistema alimentario y, en última instancia, la misma imagen de los productos, que se ve dañada y pierde credibilidad.

Por otra parte, desde los poderes políticos también hay que hacer un esfuerzo mucho mayor para impulsar la investigación y la mejora de los sistemas de producción agrarios hacia su sostenibilidad. Esta tecnología debe estar en manos, principalmente, de los propios productores, no de las grandes corporaciones que controlan la genética, la alimentación y la sanidad de cultivos y ganado. Desde estas corporaciones, que son las responsables de la financiación de la investigación, vemos actualmente como se impulsa una campaña que cada vez será más agresiva contra los alimentos ecológicos, negando que estos aporten ventajas, en comparación con los alimentos de la producción industrial intensiva.

123rf Limited©tixti. Discurso de Chellie Pingree sobre la alimentación durante la Expo Milan 2015

Por último, y para favorecer sistemas alimentarios sostenibles de base local, es necesario que el consumidor conozca el sistema de producción y el origen de los productos que puede encontrar en las tiendas. Los poderes políticos también tienen un importante papel en este sentido, impulsando la creación de un distintivo en el etiquetado de los alimentos que informe a los consumidores. Actualmente existen un gran número de indicaciones y logotipos, unos oficiales, otros privados, que pueden llegar a confundir más que informar. Es necesario que se desarrollen sistemas que permitan al consumidor conocer en un único indicador el grado de sostenibilidad del producto y que incluya todos los aspectos que se han comentado. Este es el gran reto de los poderes políticos. ■

HISTORIA Y ALIMENTACIÓN

Helena Escoda Casas,
Licenciada en Historia (UAB), helenaescodacasas@gmail.com

Una maravilla llamada lenteja

En nuestra cultura actual las lentejas no cuentan con el aprecio gastronómico que merecen. El origen del cultivo de las lentejas esconde una de las claves para reconstruir el rompecabezas que podría desvelar las incógnitas de la Historia de la Humanidad, pues se encuentra estrechamente unido a los orígenes de la agricultura y a las primeras civilizaciones desarrolladas en el Creciente Fértil durante la primera etapa del Neolítico.

La lenteja (*Lens culinaris*) es la semilla o leguminosa (fruto en vaina) de una planta anual herbácea de la familia fabaceae, originaria del Cercano Oriente. Existen dos variedades básicas de lentejas: **las pequeñas de color castaño y las amarillas de mayor tamaño**. A partir de estas dos, hay muchísimas variedades. Las propiedades nutricionales de las lentejas son bien conocidas, se caracterizan por su gran aporte en hidratos de carbono, proteínas y minerales, especialmente hierro, con un mínimo contenido en grasas. En Europa han sido durante siglos un alimento proteico básico para la supervivencia del pueblo llano, ya que en combinación con un cereal integral forman una proteína completa. Hace unos 10.000 años, en el Cercano Oriente, en un área en forma de media luna llamada el Creciente Fértil, comenzó la **Revolución Neolítica**, el cambio más importante que jamás ha experimentado la Humanidad, uno de los mayores impactos sobre nuestro Planeta. Según la **arqueobotánica**, dos tipos de cultivos favorecieron el éxito económico de las primeras civilizaciones: **los cereales y las legumbres**, entre estas segundas, la lenteja tuvo un papel puntal.

En lo que hoy es una Siria devastada por la guerra, 10.000 años atrás, empezaba el cultivo de la lenteja. De hecho, todavía hoy crecen ejemplares de lenteja silvestre por aquellos lares y hasta hace bien poco, el país era uno de los principales productores mundiales.

Años más tarde, las lentejas llegaron a Turquía (Anatolia), Egipto, Grecia, Bulgaria y hacia todo el resto del continente Euroasiático, donde devinieron un alimento puntal en distintas culturas autóctonas, durante siglos.

123rf Limited©belchonock

En la gastronomía de hoy día, las variedades más consumidas son **la verdina y la pardina**. La verdina es de tamaño pequeño y de color verde o amarillento. Es idónea para purés y cremas. La pardina es de tamaño pequeño y de color pardo y, como la castellana (grande), es adecuada para guisos. Hoy el principal productor mundial de lentejas es Canadá.■

VENTA - ONLINE

ALIMENTACIÓN

INVITACIÓN
Regístrese Ahora!

Fira Barcelona

DE VUELTA A BARCELONA

FREE FROM FUNCTIONAL FOOD EXPO | FREE FROM FUNCTIONAL HEALTH INGREDIENTS

ORGANIC NATURAL | VEGAN | FUNCTIONAL

FREE FROM • ORGANIC • VEGAN • FUNCIONAL • INGREDIENTS

28-29 MAYO – BARCELONA

MÁS DE 300 EXPOSITORES DE 45 PAÍSES
Esencial para profesionales de la alimentación:
Retail, HoReCa, Bio, Tiendas de Alimentación
Saludable y Deportiva

no lactose

WWW.FREEFROMFOODEXPO.COM

Sponsor: Proceli

Media partners: BIOECO ACTUAL, Bueno y Vegano

Partners: FACE Federación de Asociaciones de Celíacos de España, Associació Celiacs de Catalunya, uve Unión Vegetariana Española, proveg International, adilac

EL EVENTO MÁS ESPERADO EN EUROPA DE LA INDUSTRIA SIN/FREE FROM, VEGANOS, ECOLÓGICO/BIO, DIETÉTICA Y DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

NUTRICIÓN INFANTIL

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

Zinc, mineral esencial para el crecimiento

El zinc es esencial en la infancia: favorece un crecimiento normal y un buen funcionamiento del sistema inmunológico. El zinc también facilita el sentido del gusto y del olfato (lo que mejora el apetito), ayuda a madurar a los órganos sexuales en la adolescencia e interviene en la regulación de las glándulas sebáceas, por lo que deficiencias leves de zinc en este periodo pueden contribuir a la aparición de acné.

¿Dónde encontramos zinc? Este mineral está repartido en la mayor parte de los alimentos vegetales, especialmente en las legumbres, cereales integrales y sobre todo, semillas (las campeonas son sésamo y calabaza).

En los vegetales el zinc se encuentra unido a los fitatos, que dificultan su absorción, pero podemos preparar estos alimentos de forma que esta unión se "rompa". ¿Cómo lo conseguimos? En las legumbres, dejándolas en remojo unas 8-12 horas antes de cocerlas (el agua de remojo debe desecharse). También por supuesto podemos comerlas germinadas, en ensaladas y otros platos. En cuanto a los frutos secos y semillas, tanto el tostado como el remojo facilitan la liberación de los fitatos. Los procesos de fermentación también logran el mismo efecto y por ello los "quesos" veganos de frutos secos, fermentados con lactobacilos, son una forma ideal de tomar este alimento. El proceso de fermentación láctica también favorece la digestibilidad y la absorción de zinc y otros nutrientes en el pan de levadura madre, que es la mejor forma de comer pan.

Debemos empezar a introducir semillas molidas o en crema pronto en la alimentación de los bebés. En los purés de verduras dulces (calabaza, zanahoria, boniato) podemos añadir una cucharada de tahini tostado. También podemos añadir semillas de calabaza molidas en las gachas de avena. Los niños mayores pueden tomar para merendar semillas de calabaza, previamente tostadas en la sartén y aliñadas con unas gotitas de tamari. Es muy buena costumbre que los niños tomen semillas como tentempié y que todos las añadamos a ensaladas, arroces, pastas y platos de verdura.

123rf Limited©ratmaner. Alimentos ricos en zinc

La levadura nutricional es una buena fuente de zinc (algunas marcas además suplementan con zinc extra), lo que la hace un excelente condimento para toda la familia y especialmente para niños con poco apetito.

Los productos lácteos animales (leche y queso) tienen también bastante zinc por lo que dos raciones al día de estos alimentos son otra buena fuente de este mineral para los ovolactovegetarianos. ■

ALIMENTACIÓN

ALIMENTACIÓN

Pilar Rodrigáñez,
Técnico Superior en Dietética | rrpilar.bcn@gmail.com

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

RECOMENDADO POR

El arroz, el grano más noble y variado

Se trata de uno de los ingredientes más empleados por nuestra sociedad occidental y que desde siempre han utilizado culturas milenarias como la china o la india. El arroz es fácil de combinar en la cocina, a la vez que sus propiedades lo hacen sumamente interesante, tanto por sus aportes en vitaminas y minerales como por su capacidad para aportar energía estable y duradera. No contiene gluten y su naturaleza neutra permite, según la Medicina Tradicional China, tomarlo todo el año, tanto en épocas de frío como de calor.

Es noble

Una de las cualidades más curiosas del arroz es que se trata de un grano que no se ha dejado modificar por la mano del hombre. Esto quiere decir que, así como el trigo común ha sufrido grandes cambios en su composición molecular, debido a que durante el último siglo ha sido muy manipulado para convertirse en un alimento más rentable económicamente, el arroz, en cambio, no se ha dejado modificar, manteniéndose más o menos intacto. Se trata, por tanto, de un grano al que estamos adaptados genéticamente, es decir, que nuestro sistema digestivo está bien preparado para procesarlo. Algo que no sucede con el trigo, al menos no en su versión moderna, y que por ello se lo vincula a numerosas enfermedades.

Y muy variado

Los amantes de este cereal tienen unas cuantas variedades para escoger, que se diferencian en sus características nutricionales y, sobre todo, organolépticas. Veamos algunas de las más conocidas.

- **Arroz integral y semi integral**

  El arroz más completo es el integral. Al tener su cascarilla entera y su germen intacto, es más rico en micronutrientes que el arroz blanco. Concretamente, el arroz integral aporta vitaminas del grupo B y vitamina E, así como minerales como el fósforo, potasio, magnesio y, en menor medida, calcio, sodio y selenio. La variedad semi integral, por su parte, conserva el germen pero está recubierto por una capa menos de cascarilla. A nivel de riqueza en micronutrientes, es bastante similar al integral, pero tiene la ventaja de que se cocina más rápido y es más blando cuando se mastica y por esto suele utilizarse en las dietas infantiles o de personas mayores.

- **Arroz rojo**

  El arroz rojo destaca por su contenido en antioxidantes, gracias a los pigmentos que se encuentran en su cáscara. Estas sustancias tienen un papel importante en la prevención de ciertos tipos de cáncer.

123rf Limited©Amarita Petcharakul

- **Arroz negro (salvaje)**

  También muy rico en antioxidantes, este tipo es, en realidad, una semilla que se parece mucho al arroz integral, pero que estrictamente no lo es. El arroz negro es muy similar al arroz integral tanto en su aspecto como en sus propiedades nutricionales. Tiene un sabor más intenso y los granos son largos y oscuros y, por tanto, viste mucho cualquier plato en donde se lo añada.

- **Arroz basmati**

  Su nombre en hindi significa "rey de las fragancias". Este arroz de grano largo tan aromático es el más digestivo de todas las variedades. De hecho, cuando hay dificultades intestinales, el arroz basmati es un gran aliado pues el tipo de fibra que contiene resulta fácil de gestionar por este órgano.

Antinutrientes

Como todos los cereales, el arroz contiene ácido fítico, que es una sustancia que entorpece la absorción de nutrientes importantes. Para minimizar su presencia, existe un truco fácil y muy efectivo que conviene realizar, pues el resultado es muy diferente desde el punto de vista nutricional: un buen remojo –de entre 6 y 8 horas- antes de utilizarlo y luego desechar el agua utilizada. ■

ALIMENTACIÓN

ALIMENTACIÓN Y COCINA

Estela Nieto, *psicóloga, Master en psicopatología y salud y especialista en psiconutrición | www.nutricionesencial.es*

Iván Iglesias,
Experto universitario en Nutrición y Dietética

Marzo: Habas y guisantes en la cocina

En esta época del año, las paradas de los mercados comienzan a cambiar ligeramente. Entre las formas redondeadas de las coles, coliflores y verduras de invierno empiezan a hacerse un hueco las vainas de las primeras habas y guisantes.

Aunque podemos encontrarlos sin ningún problema en cualquier época del año congelados o en conserva, conseguirlos frescos es una oportunidad que no deberíamos dejar pasar.

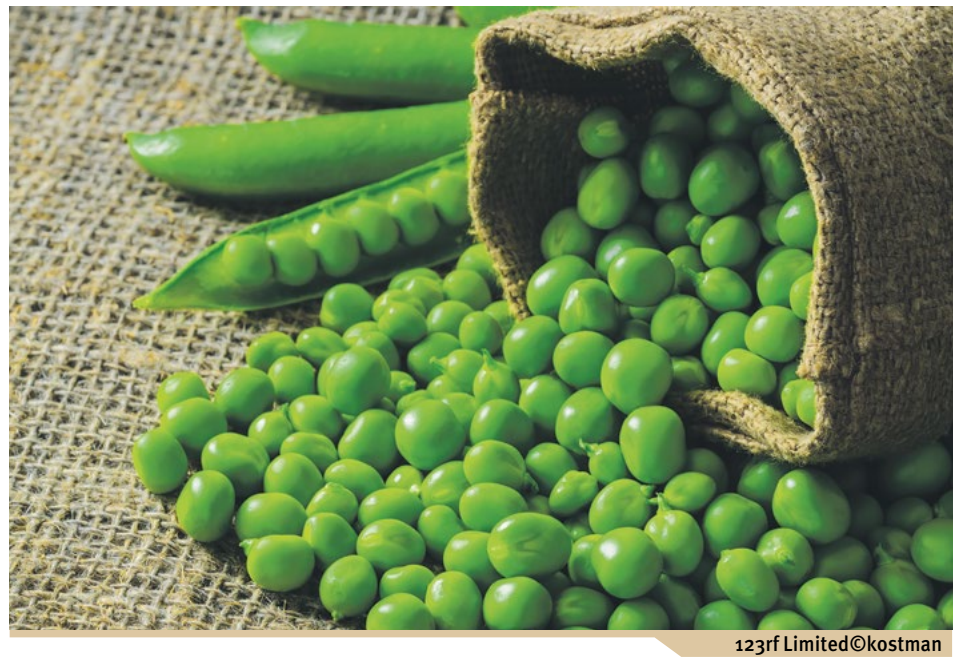
Tanto los guisantes como las habas son leguminosas, aunque no siempre lo tengamos presente, ya que se suelen preparar frescos y no es tan habitual encontrarlos secos como las demás legumbres.

Por lo tanto, habría que destacar que son alimentos muy ricos en proteínas y son una excelente fuente de fibra no soluble, muy útil para facilitar el tránsito digestivo.

Tanto los guisantes como las habas frescas tienen el pequeño inconveniente de que al venderse con vaina hay que desgranarlos. No requiere mucho tiempo, y si hay niños en casa es una actividad perfecta para hacer con ellos. De todas formas, el resultado compensa el esfuerzo, serán más tiernos y con más sabor que si los adquirimos congelados o en conserva.

Si tenemos la suerte de encontrar las habas muy tiernas, podemos consumirlas con la vaina, te aseguro que son una delicia. Al igual que los tirabeques, una variedad de guisante que se consume con vaina, o prácticamente se consume solo la vaina porque la semilla no ha llegado casi a desarrollarse y la vaina parece plana.

La preparación de estas legumbres es muy sencilla, no necesitan gran cosa para quedar excelentes. Una vez desgranadas, prepara una cacerola con bastante agua, añade un poquito de sal y cuando comience a hervir incorpora los guisantes o las habas. Deja que se cocinen a fuego medio con tapa durante unos 15 minutos aproximadamente, aunque todo depende del tamaño.



123rf Limited©kostman

Es importante que no nos pasemos de cocción ya que perderán textura, color y sabor. Así estarán listos para saltearlos rápidamente en la sartén con un chorrito de aceite, ajo, cebolla…

La temporada de guisantes se extiende desde marzo a junio y es el mejor momento para tomarlos frescos, aunque también se pueden encontrar secos para preparar deliciosos y contundentes platos, ideales para el invierno.

Las habas tienen una temporalidad muy corta que va desde marzo hasta mayo.

Así que si estos días ves en el mercado habas o guisantes frescos, te aconsejo que no lo dudes, llévatelos a casa. Podrás preparar una excelen-

FERIAS

ALIMENTACIÓN

te crema de verduras para cenar, un paté (estilo hummus) o añadirlos a casi cualquier plato.

Aquí tienes un ejemplo de receta exquisita empleando guisantes y habas: un risotto, que además es 100% vegetal.

Rissotto de guisantes y habas

Ingredientes (para 4 personas)

- 380 gr de arroz arborio o carnaroli
- 3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 2 chalotas
- 2 dientes de ajo
- 60 ml de vino blanco
- 6 hebras de azafrán
- 150 gr de guisantes frescos
- 150 gr de habas tiernas frescas
- 1400 ml de caldo de verduras
- Sal y pimienta al gusto

Para el caldo de verduras

- 2 puerros
- 1 rama de apio
- 2 zanahorias
- 1 chirivía
- 300 gr de repollo
- 3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 2,5 litros de agua
- Sal al gusto

©Estela Nieto. Risotto de guisantes y habas frescas

Elaboración

Para preparar el caldo, limpia las verduras y trocéalas, no demasiado pequeñas. Rehoga el puerro con un poquito de sal y el aceite hasta que comience a dorarse y añade el resto de verduras, cocina 5 minutos a fuego medio. Agrega el agua y cocina 40 minutos en cacerola o 20 en olla a presión. Así tendremos un caldo con mucho sabor para comenzar nuestro arroz con una buena base.

Coloca el aceite en una sartén alta o una cacerola y cuando esté caliente añade los dientes de ajo picados finos. Deja que se cocinen durante un minuto a fuego bajo y antes de que comiencen a dorarse añade la chalota picada. Espera a que empiece a dorarse y añade el arroz, los guisantes y las habas. Cocina 2 minutos a fuego medio.

Si no encuentras habas y guisantes frescos también puedes utilizarlos congelados.

Mientras tanto, prepara el caldo en otra cacerola para que esté caliente cuando necesites añadirlo al arroz, así no se cortará la cocción.

Añade el vino blanco a la cacerola y cocina hasta que se evapore completamente, el alcohol desaparece pero aportará mucho aroma.

Incorpora el azafrán y caldo hasta que quede al nivel del arroz.

Comienza a remover y según vaya el arroz absorbiendo el caldo ve añadiendo más, pero poco a poco.

La clave de un buen risotto es añadir el caldo según lo pida el arroz y remover para que vaya soltando todo el almidón posible. De esta forma tendremos un arroz bien cremoso.

Continúa así entre 18 y 20 minutos aproximadamente, será lo que necesite el arroz para estar tierno y suave pero no pastoso. El resultado no debe ser un arroz espeso ni pasado, sino con el grano entero y meloso, que haga ola al moverlo pero sin caldo.

Si justo antes de servir añades unos hilos de aceite de trufa y lo mezclas bien, conseguirás un arroz más cremoso con un sabor mucho más potente.

Un risotto es una receta perfecta en la que puedes usar gran variedad de ingredientes. Te aconsejo que, siempre que sea posible, los utilices de temporada, es el mejor momento en el que tendrán más nutrientes y sabor, y eso se notará en el resultado. Te recomiendo que pruebes el risotto con espárragos, champiñones, setas o calabaza, te aseguro que no te defraudarán.

Este es un plato delicado y suave además de nutritivo. Al utilizar guisantes y habas combinados con un cereal como el arroz tendremos una proteína de excelente calidad de origen vegetal.■

GASTRONOMÍA

Cristina Fernández,
Periodista & Blogger, www.paladarvegano.blog | crisfersan@mail.com

Mucho más que sushi

La gastronomía japonesa es una de las más refinadas del mundo. Sus platos son un festín de sabores para el paladar: están elaborados con ingredientes de buena calidad y tienen una presentación muy cuidada.

Al pensar en comida japonesa, vienen a la mente **sushi y sashimi**, dos de los platos más conocidos internacionalmente. El **sushi** es un plato de arroz cocido adobado con una mezcla de vinagre de arroz, sal y azúcar, mezclado con otros ingredientes como marisco o vegetales, que se acompaña con salsa de soja y wasabi. Hay diferentes tipos de sushi: **maki, uramaki, y nigiri**. El sashimi consiste en mariscos o pescado crudos, cortados finamente. Un **sashimi** muy conocido es el de **fugu** o pez globo, que es mortalmente venenoso si no se cocina bien.

El snack más popular de Japón es el onigiri, una bola de arroz rellena o mezclada con otros ingredientes

El **ramen** es una de las sopas japonesas más populares tanto dentro como fuera del país. Hay innumerables variedades, pero la receta original sería a base de fideos con carne de cerdo, cebolla, alga nori y huevo, con un caldo de carne, miso y salsa de soja. La **sopa de miso** es un plato básico que, con el arroz, suele estar presente en la comida principal del día. Y **kenchinjiru** es una sopa de verduras y tofu. Sin caldo, tenemos **Yakisoba**, tallarines fritos, y **Yakimeshi**, arroz frito. Ambos, de origen chino, se sirven con carne y vegetales.

El snack más popular de Japón es el **onigiri**, una bola de arroz rellena o mezclada con otros ingredientes. Y para picar mientras tomamos una cerveza **Kirin** o **Asahi**, el **yakitori**. Originalmente, era una brocheta de pollo con cebolla, pero con el paso del tiempo se han creado nuevas versiones. Las brochetas se acompañan con la **salsa teriyaki** que les da un sabor dulce.

¿Y para beber? El **sake**, bebida alcohólica hecha a partir de arroz, es para los japoneses como para nosotros el vino. El **whisky japonés** se considera uno de los mejores del mundo. Y si hablamos de té, encontramos diversas variedades de **té verde** como el **genmaicha** -con arroz tostado- y el **sencha** -preparado sin triturar las hojas-. El **mugi cha**, té de cebada, es también muy habitual.

123rf Limited©Sergii Koval. Tallarines de arroz con pimientos, zanahorias y calabacín

Los **wagashi** son dulces tradicionales elaborados con mochi (pastel de arroz glutinoso), anko (pasta endulzada de judías azuki) y fruta. De textura gelatinosa y perfecta apariencia, los hay de diferentes tipos y rellenos. Uno de los más conocidos es el **dorayaki**, el dulce favorito de Doraemon, que consiste en dos bizcochos redondos rellenos de anko.

Con estas propuestas podrás disfrutar de platos muy populares de la gastronomía japonesa, una cocina que fascina en Occidente. ■

El dorayaki es el dulce favorito de Doraemon, que consiste en dos bizcochos redondos rellenos de anko

ALIMENTACIÓN

Raúl Martínez,
Dietista-nutricionista, biólogo

Ciruelas Umeboshi, fuente oriental de salud

Todos hemos oído hablar de las umeboshi, las ciruelas japonesas fermentadas, y de sus extraordinarias propiedades nutricionales. Es el fruto verde del *Prunus mume*, conocido como **ume**. Un alimento extremadamente saludable, medicinal y alcalino, tan es así, que se le considera un superalimento. En japonés significa "ciruela seca", y son utilizadas desde hace milenios en Japón, China y Corea. Su sabor es peculiar, entre afrutado, ácido y salado. Su contenido en sal permite combinarlas con otros alimentos como el arroz, aportándole ese punto de sal del que el arroz carece. En Japón se consume como guarnición, en bolas de arroz, como pasta o en vinagre para condimentar platos. Las **ciruelas umeboshi** se toman con té verde añadiéndolas directamente en el mismo.

123rf Limited©Shojiro Ishihara

La evidencia más antigua de su uso se remonta a China hace 2.000 años, donde se han encontrado restos de este alimento en excavaciones arqueológicas. En Japón la referencia escrita más antigua es de hace 1.000 años. La medicina tradicional china la viene usando como medicina a fin de **reducir la fiebre, tratar las náuseas, estimular la digestión y controlar la tos, prevenir enfermedades y ayudar al cuerpo a eliminar toxinas**. Presenta actividad antimicrobiana oral que controla y previene enfermedades dentales asociadas con bacterias patógenas de la boca, Existen evidencias de que reduce el daño hepático, y por su poder alcalinizante y detoxificador, protege las células del daño causado por estrés oxidativo.

Las ciruelas umeboshi tienen una capacidad alcalinizante increíble, que se debe al alto contenido en ácido cítrico producido durante el proceso de fermentación láctica. En el proceso se usan ciruelas verdes, hojas de shiso y sal marina. Las hojas de shiso, *Perilla frutescens*, son muy beneficiosas para la salud debido a sus componentes antimicrobianos que permiten combatir las infecciones.

Las umeboshi son bajas en calorías, pero muy ricas en vitaminas, minerales, antioxidantes y fibra. Su valor energético es de 33 calorías por cada 100 gramos, aportando vitaminas A, C, E, tiamina y riboflavina. Entre los minerales es el hierro el más abundante, junto con el calcio, magnesio, cobre, zinc, fosforo y potasio.

A la hora de comprarlas es importante saber su origen y siempre optar por productos certificados bio. Debido a su gran demanda en Asia encontramos umeboshi de producción industrial, donde materias primas y procesos han sido modificados y sustituidos a fin de obtener un producto más económico. Para ello se usa tintes artificiales y conservantes que aumentan y permiten costos bajos de producción.■

ENTREVISTA

Montse Mulé,
Redactora, redaccion@bioecoactual.com

Peter Jacobs

Peter Jacobs es el director general de TerraSana. La empresa holandesa, productora y distribuidora, ofrece más de 400 productos, todos orgánicos certificados. Comida Positiva, según su lema, basada en la sostenibilidad. Le hacemos algunas preguntas para conocer mejor a TerraSana.

Quién es TerraSana?

TerraSana es una marca ecológica auténtica, conocida por sus alimentos ecológicos puros y de alta calidad desde hace más de 30 años. Yo soy el director de TerraSana desde el 2012, pero trabajo en este sector desde 1978. Y conservo la pasión al 100% por la alimentación ecológica. Nos gusta compartir esta pasión. Por eso, vendemos nuestros más de 400 productos de TerraSana sólo en tiendas especializadas. Ellas también comparten esta pasión. ¡Y la pasión es necesaria para cambiar las cosas!

¿Cómo de importantes son para vosotros los productos macrobióticos japoneses?

¡Muy importantes! TerraSana es el mayor importador europeo de alimentos macrobióticos japoneses. He visitado Japón y es maravilloso ver con qué dedicación, conocimiento y pasión producen estos productos de una manera auténtica. Estos productos son saludables y encajan en nuestro estilo de vida moderno Europeo. Compartimos esta pasión por la cocina japonesa auténtica y macrobiótica con Muso, nuestro socio japonés.

¿Quién es Muso? ¿Cuál es su relación con lo que es macrobiótico?

Yuko Okada, el fundador de Muso, y su hijo Seigo son amigos muy queridos. Yuko vio y experimentó el gran valor de los auténticos alimentos macrobióticos hace casi 50 años y comenzó a trabajar, basándose en los principios de George Ohsawa, para mostrar a las sociedades occidentales el valor de este maravilloso alimento. TerraSana importa sus productos desde hace unos 30 años y suministramos al mercado español desde entonces.

¿Cuántos productos macrobióticos tiene TerraSana?

¡Más de 200! ¡Yo mismo me he dedicado a dar a conocer estos maravillosos productos! Por ello, hemos creado una línea internacional de alimentos macrobióticos ecológicos bajo nuestra marca: **TerraSana, positive eating**. Queríamos compartir estos productos con el mundo. Hacer que la gente se sorprenda con su calidad. Que aprenda cómo se elaboran y como se utilizan. Por ello hemos hecho un libro de recetas, pequeñas películas de nuestros productores (http://www.terrasana.nl/japan-details/id/25) y mucho más.

Tenéis una amplia línea de alimentos mediterráneos y otros alimentos ecológicos. ¿Podemos encontrarlos en tiendas especializadas en España?

¡Por supuesto! Y sólo en tiendas ecológicas especializadas. Suministramos nuestros productos a 9 distribuidores regionales españoles. Y no sólo nuestros productos macrobióticos ecológicos. También productos que elaboramos en nuestras instalaciones como nuestras cremas de frutos secos, y mucho más. Pero eso no es todo también tenemos una amplia gama mediterránea. Sin concesiones, solo máxima calidad.

Usted parece ser una persona muy motivada y promotora de los productos ecológicos.

Sí, lo soy. Desde hace 42 años. Estoy convencido de que sólo la auténtica agricultura ecológica y un estilo de vida más saludable contribuyen al uso sostenible del suelo. Combinado con una política de precio justo. Y esto es necesario en todos los aspectos, tanto si se trata de salud, hambre, sostenibilidad o economía. Y, al mismo tiempo, nos hace felices, nos hace disfrutar de la vida al máximo, se nos dibuja una sonrisa en la cara porque sabemos y sentimos la diferencia. Esto es de lo que trata la alimentación positiva de TerraSana.■

ALIMENTACIÓN

Peter Jacobs,
Director general de TerraSana

SABER +

Kuzu y Tamari, sabor y autenticidad

Kuzu

El kuzu se obtiene de la planta Pueraria lobata. Una planta fibrosa, con hojas en forma de corazón y enormes raíces. Las raíces alcanzan una longitud de entre 1 y 2 metros y un peso que oscila entre 90 y 180 kilos. ¡Las raíces están entre las más grandes del mundo!

Una curiosidad de la planta de kuzu, es el hecho de que nuestros productores usan todas las partes de la planta: las hojas como alimento para el ganado, la fibra de las ramas para elaborar tejidos. Sin embargo, el producto más conocido, es el almidón que se obtiene de sus raíces. El Kuzu se utiliza generalmente como espesante en la cocina japonesa, y es particularmente eficaz para dar cuerpo a sopas y salsas.

¿Pero qué hay detrás? ¿Cómo se cosecha nuestro kuzu? Esta es una labor cuidadosa y que requiere de mucho esfuerzo y tiempo. Durante los meses de diciembre a abril, nada menos que 300 "horikos" (nombre que se emplea en Japón para los hombres que recolectan el kuzu) desentierran las raíces del kuzu con sumo cuidado. Un trabajo arduo, pero que desempeñan con pasión y respetando las reglas de la naturaleza. Una de estas es que el horiko sólo puede desenterrar las raíces de las plantas que tienen un mínimo de 20 años de edad. Las raíces más jóvenes tienen que seguir su curso. Después de la cosecha se realiza el procesamiento. Una técnica tradicional, que nuestro productor y sus antepasados llevan realizando desde hace más de 150 años. Las raíces son cortadas en trozos manualmente, posteriormente se trituran, se empapan y se enjuagan. La pasta gruesa que se obtiene, se lava varias veces y se filtra en agua de manantial, hasta que queda un almidón de un color blanco puro. Después este almidón se seca, se corta en pequeños trozos y se envasa. Esto crea un maravilloso espesante natural con un poder excepcional.

Tamari

El tamari es una deliciosa salsa de soja con un intenso sabor. Comúnmente usado como condimento en sopas de miso, junto con sushi o simplemente para añadirlo a unas verduras.

Pero, ¿te has preguntado alguna vez como se obtiene el tamari? Pues léelo atentamente, que te quiero contar la increíble historia que hay detrás del tamari de TerraSana. Elaborado en Japón bajo la atenta mirada del maestro Tomoyasu, novena generación de una familia productora de tamari.

Después de una selección cuidadosa de las judías de soja, estas se cuecen y se mezclan con el koji. Durante tres días, gracias a las cálidas temperaturas y a la alta humedad en la sala de fermentación, el koji crece explosivamente. Posteriormente las judías de soja fermentadas se mezclan con agua y sal marina. Esta mezcla se almacena en unas barricas de cedro de 100 años de antigüedad, lugar en el que continua el proceso de fermentación durante un mínimo de 18 meses. Pero esto solo es una pequeña pincelada de este proceso, ya que la mezcla se cubre con paños de yute y una capa de piedras de río dispuestas de una manera muy especial. De tal manera que los productores de tamari extraen cuidadosamente un poco de tamari cada día y lo vierten delicadamente sobre las piedras. Y esto no es todo, una vez que el tamari posee el sabor y la calidad óptima, es prensado. Un proceso manual y también sorprendente. El tamari se dispone entre unas especies de sabanas de 1 cm, hasta crear una torre de unas 100 capas de tamari "empaquetado". A continuación, esta torre se prensa y se presiona lentamente durante días. El líquido que se obtiene es nuestro tamari.

¡Pasión y respeto por la naturaleza en todo momento dando lugar a un sabor único!.■

ALIMENTACIÓN

AMANDIN ORGANIC PRODUCTS
La opción más saludable
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*

RECETA

DIFICULTAD: Baja
TIEMPO:
8' preparación + 4' cocción

INGREDIENTES (2 RACIONES)

Ingredientes

- 2 tazas de horchata bio
- 1 manzana bio con piel
- 1 c. sopera de canela en polvo
- 1 c. postre de jengibre en polvo
- 1/2 c. postre de nuez moscada
- 1 c. café de clavo molido
- pizca de sal no refinada
- pizca de pimienta en polvo

Elaboración

1. Verter los ingredientes en el vaso de la batidora y batir todo hasta que quede bien homogéneo.
2. Versión fría: añadir 1-2 cubitos de hielo (volver a sazonar si necesario) y volver a batir. Servir.
3. Versión caliente: llevar a fuego lento durante 5 minutos y servir.
4. Opcional: espolvorear canela o jengibre en polvo al gusto por encima.

Horchata de Speculoos con Manzana

©Mareva Gillioz. Horchata de speculoos con manzana

Celebramos que llega la primavera con esta **Horchata de Speculoos con Manzana**, versátil, apta para días frescos o cálidos porque puede tomarse fresquita o caliente, a la escucha de tu cuerpo como debe ser, 100% reparadora y fácil de hacer!

Ya sabemos que en Marzo, el tiempo va cambiando a menudo y las necesidades de tu cuerpo también. Por eso esta bebida reconfortante va a ser una de tus aliadas para empezar bien el día o para cualquier momento de pausa en el que necesites algo naturalmente dulce, sano y **sin lactosa, ni caseína**, nada que te pueda inflamar a ti y a tu valioso intestino.

La horchata es una de las bebidas más saludables, digestivas y tradicionales en España. No solo es rica en **grasas mono-insaturadas** sino que éstas van unidas a **fosfolípidos**, mejorando así la nutrición y calidad celular. Además es rica en **fibra**, lo que la convierte en una aliada de nuestra salud cardíaca, siendo capaz de aumentar el buen colesterol HDL mientras reduce el colesterol LDL y triglicéridos. Una de sus grandes virtudes es que contiene **fibra de poder prebiótico** (aún más presente en la chufa), también llamada fibra soluble, un manjar para que nuestras bacterias amigas del intestino puedan aprovecharla y mejorar así la calidad del **trabajo inmunitario, hormonal y del sistema nervioso-emocional de nuestro organismo**. Reconocida por ejercer una acción protectora y carminativa, el hecho de que sea precursora del óxido nítrico, le hace sumar la propiedad de poder mejorar la **circulación y presión sanguínea**.

Combinada con la manzana, sumamos en dulzor natural y en el poder antioxidante de sus **fitoquímicos**. Su riqueza en **polifenoles** la convierte en una de las frutas favoritas de nuestros intestinos, tanto para el delgado como el grueso. Son las bacterias, las que una vez más, van a disfrutar de lo lindo con esta rica horchata, pero ten de todas formas en cuenta, que si ellas están contentas, ¡nosotros también! Que nunca falten, por lo tanto, bebidas placenteras y repletas de felicidad digestiva y más si vienen acompañadas de un **mix de especias medicinales** que conforman el sabor característico de la galleta Speculoos, famosa en Bélgica y Holanda, con mucho aroma a canela, con la que regulamos la **glucemia** en sangre además de mejorar la **salud digestiva con propiedades antioxidantes y antiinflamatorias**. Una mezcla que recomiendo tener de más, en un tarrito de vidrio, para ir usándola en tus batidos, lattes o bebidas favoritas.■

ALIMENTACIÓN

LA SELECCIÓN DEL MES - LOS IMPRESCINDIBLES

ALIMENTACIÓN / ESPECIAS

nuevo

Molinillos regulables ¡y reutilizables!, de Sol Natural

En envase de vidrio y recargables, los nuevos molinillos de Sol Natural son una opción más sostenible para los condimentos.

Se puede elegir el grosor del grano, y disfrutar del aroma y sabor de la Sal Rosada del Himalaya y de la Pimienta Negra recién molidos.

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

ALIMENTACIÓN / TORTITAS

nuevo

Tortitas Bañadas Individuales Bio, de El Granero Integral

Nuevas Tortitas de Maíz y Chocolate Negro y Tortitas de Arroz y Chocolate Negro con Coco, el snack perfecto para cualquier momento, en packs individuales de dos tortitas. Sin Gluten, fuente de fibra y bajo contenido en sal. Aptas para veganos.

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

ALIMENTACIÓN / CHIPS

nuevo

Chips de Coco Tostados, de Los Frutos del Sol

Estos chips son finas láminas de coco tostadas, con un sabor increíble y con una gran versatilidad. Podemos comerlos como snack saludable, son un ingrediente genial para dar el toque final a recetas dulces, para acompañar mueslis o granolas y también en preparaciones saladas, como en las cremas y salteados de verduras.

- **Certificado:** Euro Hoja
- **Marca:** Los Frutos del Sol - Amandín | www.amandin.com
- **Empresa productora:** Costa Concentrados Levantinos, S.A.

COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS / VITAMINA C

nuevo

XTRA-Tonic Vida Activa, un plus "BIO" para poder con todo, de Faes Farma

Cuando las obligaciones cotidianas absorben toda la energía, nada mejor que añadir a tu rutina un plus de Ginseng siberiano ecológico, un tónico reconocido por su actividad adaptógena. XTRA-Tonic Vida Activa es uno de los nuevos vitamínicos de Phyto-Actif a base de plantas de origen ecológico con una novedosa fórmula 3 en 1...

1. Aporta vitamina C de la acerola.
2. Con un complejo vitamínico 100% vegetal.
3. Incorpora un tónico específico para cada necesidad..

- **Certificado:** Euro Hoja
- **Marca:** Phyto-Actif www.diafarm.es/phyto-actif
- **Distribución:** FAES FARMA www.faesfarma.com.

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

ALIMENTACIÓN

CONCIENCIA ECOLÓGICA

Montse Mulé, Redactora, redaccion@bioecoactual.com

El gran libro de las leches vegetales y sus derivados

Este es el título del libro de Mercedes Blasco, colaboradora de Bio Eco Actual y Bueno y Vegano, entre otras publicaciones; autora de diversos libros de nutrición y cocina, filósofa, documentalista y promotora de la soberanía alimentaria a través de la empresa familiar Madre Tierra Semillas Biológicas.

Este libro, de 368 páginas, editado por RBA, es un tratado exhaustivo sobre las leches vegetales, las nuevas estrellas de la dietética actual, por sus propiedades nutricionales y sus múltiples beneficios para la salud.

Mercedes Blasco describe paso a paso el cómo elaborarlas, qué hacer con el okara, el valioso poso restante después de elaborar las bebidas. En el libro se encuentra toda la información y más de doscientas recetas estupendas. A las leches de cereales más populares de avena y de arroz se suman las de alforfón, amaranto, cebada, espelta, mijo, quinoa; y las de frutos secos, como las de almendras, anacardos, avellanas, castañas, coco, macadamias, nueces, piñones, pistachos; y las de legumbres como la leche de soja, de altramuces, de cacahuetes. Nada se resiste a convertirse en leche, también tubérculos como la chufa; semillas como el cáñamo, el alpiste, la chía, las pipas de girasol y las de calabaza, el lino y el sésamo. Un mundo nutritivo y sabroso en una presentación excelente. Recomendación máxima. También se encuentra en ebook.

ISBN:978-84-9118-155-2. ■

LA CÁMARA OCULTA

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

Madre no hay más que una

Mi madre es una gran polemista. Le gusta polemizar. Me lleva más la contraria que mi hija pequeña, la adolescente. La abuela de la casa discute por todo. Siempre nos dice que eso de "comer ecológico y vegetariano es una tontería, una gran chorrada. Yo he comido toda la vida normal y aquí estoy, con 85 años, como un roble". La verdad es que sí, tiene "una mala salud de hierro". A sus 85 años tiene más ganas de guerra que muchos jóvenes que viven aislados en su cuarto, conectados con el mundo, pero desconectados de lo esencial.

Lo que no sabe o no dice mi madre es que, en buena medida, si ha gozado de una buena salud, al menos hasta la fecha, ha sido porque, de pequeña, en el pueblo, solo comía ecológico (todo era "bio" sí o sí) y, además, de dieta mediterránea total: muchos vegetales, frescos, locales, poca carne... Siempre recuerda "aquellas migas que comíamos todos juntos". Se comía en grupo, con cariño, con hermandad. Hoy, eso ha prácticamente desaparecido.

123rf Limited©Yuliya Yurchenko

En la actualidad, muchos niños y niñas comen "malamente", según diría Rosalía. Mucha bollería industrial. Muchos productos precocinados. Mucha proteína animal de origen insalubre. ¿Qué será de la salud de todos estos chaborrós cuando sean adultos? Yo ya no lo veré, pero lo puedo intuir. De hecho, las estadísticas no engañan. Aumenta el cáncer, las alergias alimentarias, las enfermedades raras, la diabetes, la obesidad… Si no quieres ese futuro para tus hijos, ahora es el momento de actuar. Mañana ya será tarde. ■

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

COMERCIO JUSTO

Paula Mª Pérez Blanco, *Responsable Comunicación Fairtrade Ibérica.*
Periodista Especializada en Periodismo Cultural | @sellofairtrade / www.sellocomerciojusto.org

Empoderar a las mujeres

La desigualdad sigue siendo una de las barreras que más dificultan el desarrollo tanto social como mundial. Es una enorme injusticia que a pesar de que las mujeres están muy involucradas, su trabajo no esté tan reconocido y recompensado como debiera. El papel de la mujer en la agricultura ha aumentado con el tiempo por motivos de diversa índole, incluyendo factores como la migración y los conflictos. Es importante tener en cuenta que las mujeres constituyen alrededor del 43% de la fuerza laboral agrícola en los países en vías de desarrollo, con grandes variaciones de país a país. Sin embargo, es una triste realidad que las mujeres tienen menos acceso a los recursos productivos, provocando así una importante brecha de género y por ende una gran desigualdad. La *Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación* estima que cerrar la brecha de género en la agricultura podría reducir el número de personas desnutridas en 100-150 millones y aumentar la producción agrícola en los países en vías desarrollo entre 2,5 y 4%.

Entre el 60% y el 80% de la comida mundial está producida por mujeres

Es necesario que existan políticas e intervenciones positivas de género para las mujeres, sus familias y sus comunidades, para así mejorar necesidades básicas como la salud, el bienestar, la autonomía y la influencia de las mujeres, así como para mejorar la educación, al tiempo que se contribuye al crecimiento económico y al bien común de toda la sociedad. Para ***Fairtrade*** promover la igualdad e incidir en que las mujeres accedan a los beneficios por igual es una prioridad y una de nuestras líneas importantes de trabajo.

Por ello el enfoque de *Fairtrade* pretende abordar las relaciones desiguales de poder con el fin de promover tanto la igualdad como el empoderamiento de las mujeres. Y esto se logrará principalmente mediante el fortalecimiento del capital humano, social y financiero de la mujer. Este enfoque se alinea al mismo tiempo con el marco estratégico *Fairtrade* 2016-2020 enfocado a la actuación y ejecución y dirigido por la destacada teoría del cambio de *Fairtrade*. Además, adopta el marco del género en el trabajo y refleja las recomendaciones del informe de igualdad en la cosecha. La estrategia de género de *Fairtrade* busca promover la igualdad y el empoderamiento de las mujeres en las organizaciones de productores mediante la construcción de poder y autonomía tanto de mujeres como de niñas. En el año 2015 *Fairtrade* revisó su estrategia de género para fomentar un enfoque de la perspectiva de género en todos los aspectos de nuestro trabajo. Por tanto, esta nueva estrategia ha adoptado una serie de enfoques estratégicos más específicos, así como los procesos técnicos e institucionales para lograr el objetivo fundamental de la igualdad además de tener presente que los estándares *Fairtrade* ya incluyen criterios que se han diseñado para evitar la desigualdad.

Foto cedida por Comercio Justo

FERIAS

Justicia e igualdad real sin barreras

La estrategia tiene como objetivo principal ofrecer un enfoque transformador sobre la igualdad en el sistema *Fairtrade*. Los enfoques transformadores sobre la igualdad comparten una comprensión de la necesidad de ir más allá de la participación de las mujeres en las actividades e instituciones, sobre todo de cara a desafiar los patrones y estructuras de género aceptados, con el objetivo de reequilibrar de forma permanente y profunda la desigual distribución del poder entre géneros. *Fairtrade* también reconoce que el género es una de las diversas variables que determinan las relaciones de poder y las desigualdades sociales que resultan de una red de factores contextuales, como la raza, clase, identidad religiosa o étnica. Además, también hay que tener en cuenta que las cuestiones sociales en las cadenas de producción agrícolas varían según la región, el país y el contexto local y que continúan evolucionando y se vuelven cada vez más complejas.

Foto cedida por Comercio Justo

Hay muchos proyectos donde *Fairtrade* está beneficiando directamente a mujeres, lo que permite cambios en la toma de decisiones y en las estructuras de poder en las organizaciones de productores certificados y la mejora de las oportunidades económicas. Además algunas organizaciones de productores están llevando a cabo análisis de género y poniendo en práctica nuevos programas y políticas de igualdad. Pero si bien el enfoque de *Fairtrade* se centra principalmente en los cambios, las actitudes, las prácticas y las políticas en la producción agrícola y el comercio, hay que tener muy en cuenta que se requieren importantes transformaciones en ámbitos como la política y la sociedad. Esta estrategia por tanto tiene como objetivo cerrar esta brecha y establecer un camino y un enfoque claro para el trabajo global de *Fairtrade* sobre la igualdad, de cara tanto al marco estratégico como al alcance de los necesarios Objetivos de Desarrollo Sostenible y que puedan llegar a lograrse de una forma tangible y real. En *Fairtrade* nos dedicamos a la igualdad y a que todas las personas obtengan una justicia e igualdad real sin barreras. **Lograr igualdad de género en la agricultura significa empoderar a los productores y trabajadores para construir comunidades donde todos se sienten respetados y valorados por igual**. Y uno de nuestros objetivos siempre ha sido el empoderamiento de la mujer en los países en vías de desarrollo. El 8 de marzo es una fecha muy destacada que conmemora a todas las mujeres del mundo, en la que se recuerda lo que se ha conseguido pero también es muy importante reflexionar sobre el largo camino que aún nos queda para que exista una igualdad real entre mujeres y hombres.■

FERIAS

ALIMENTACIÓN

TIEMPO DE VACACIONES

Cristina Fernández,
Periodista & Blogger, www.paladarvegano.blog | crisfersan@mail.com

Cinco propuestas de viaje para Semana Santa en España

Queda poco para Semana Santa -del 14 al 21 de abril (hasta el 22 en algunas comunidades autónomas)- y toca ir haciendo planes. En Bio Eco Actual os proponemos cinco destinos en España para pasar estos días tan esperados.

Durante Semana Santa muchos rincones de España se transforman: los habitantes viven con intensidad e ilusión festividades tradicionales, algunas de ellas declaradas de Interés Turístico Internacional, como la Semana Santa de **Sevilla** y la de **Cuenca**.

Sevilla, la capital andaluza, es un clásico para estas fechas y se convierte en una de las ciudades más demandadas por los viajeros. Los costaleros cargan en sus espaldas las imágenes de vírgenes o cristos, adornadas con esmero para la ocasión, en procesiones por las calles del casco antiguo. Los nazarenos, quienes cubren su rostro en señal de penitencia, los acompañan. La procesión más popular, en la que participan las hermandades más antiguas de la ciudad, es la de La Madrugá, que se celebra la noche del Jueves al Viernes Santo.

Aprovechando que estás en Sevilla no puedes perderte la famosa Giralda, el Real Alcázar y la Catedral, que, junto con el Archivo de Indias, fueron declarados Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO. El Museo de Bellas Artes es la segunda pinacoteca más importante de España, famoso por sus obras de arte barrocas, entre las que destacan las de Zurbarán, Murillo o Valdés Leal. También déjate llevar por las calles del barrio de Triana, visita un tablao de flamenco y tapea de bar en bar. Durante esta época, podrás degustar torrijas, pestiños y potaje de garbanzos con bacalao y espinacas.

123rf Limited©Antonio Ciero Reina. Jesús crucificado, Semana Santa de Sevilla, la Hermandad del Cachorro

La Semana Santa también se vive con fervor en la ciudad de **Cuenca**: su casco antiguo medieval se convierte en el escenario de procesiones que se suceden durante toda la semana. Destaca la procesión Camino del Calvario, conocida popularmente como las Turbas, que se celebra en la madrugada del Viernes Santo. También podrás disfrutar de la Semana de la Música Religiosa.

La ciudad de Cuenca es uno de los principales conjuntos monumentales de España y fue declarada Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO. Fundada por los árabes, conserva el recinto histórico amurallado con calles empedradas empinadas y castillos medievales en ruinas. El símbolo de la ciudad son sus casas colgadas, que están sujetas a una pared de roca calcárea. Son edificios de origen gótico popular y están ubicadas sobre los ríos Júcar y Huécar. Actualmente, sólo se conservan tres.

Si huyes del gentío y lo que te apetece para Semana Santa es des-

ALIMENTACIÓN

ALIMENTACIÓN

conectar, relajarte y disfrutar de la naturaleza, aquí van propuestas de viaje alternativas.

Viajar a **Lanzarote** es una buena elección en cualquier época del año. La isla fue declarada Reserva de la Biosfera por la UNESCO en 1993 y en 2015 se convirtió en el primer destino certificado por ***Biosphere Responsible Tourism*** a nivel mundial. La isla ofrece una combinación ideal para unas vacaciones perfectas.

Con 300 conos volcánicos, tiene un paisaje de otro mundo. Es de visita obligada el Parque Nacional de Timanfaya -hay varias excursiones guiadas para explorarlo- y la Punta del Papagayo, en la costa del sur, donde se encuentran dos de las mejores playas de la isla: Playa del Papagayo y Playa Mujeres, de arena fina y dorada, y aguas azules y limpias.

No te puedes perder las obras del célebre artista lanzaroteño César Manrique, entre las que destacan Jameos del Agua, la adecuación de la Cueva de los Verdes y el Mirador del Río. Te recomendamos que también vayas a la isla de La Graciosa, un paraíso para todos aquellos que huyen del estrés y el ruido, ya que sus parajes y playas siguen prácticamente intactos. La mejor manera de recorrerla es en bicicleta.

123rf Limited©Ignacio Ruiz. Delta del Ebro (Tarragona)

De las Canarias volvemos a la Península para proponeros la visita a otro lugar único como es el **Parque Natural del Delta del Ebro**, situado en la provincia de **Tarragona**. Es un espacio protegido desde 1983 -fue posteriormente ampliado en 1986- y es una de las zonas húmedas más amplias de la Europa mediterránea. Está incluido en el Top 100 de los destinos turísticos más sostenibles del mundo por la asociación ***Green Destinations***.

El Ebro llega aquí al mar, flanqueado por marismas y extensos arrozales, cuyo aspecto varía según las estaciones. También hay grandes lagunas rodeadas por juncales, dunas, playas de arena dorada desiertas y pueblos marineros con encanto como Poblenou del Delta y el Deltebre. En estas tierras planas encontrarás una gran diversidad de flora y fauna. Precisamente, la observación de aves (o birdwatching) es una de las actividades más populares de la zona.

Si seguimos en el Mediterráneo, encontramos otro paraíso: el **Parque Natural Cabo de Gata-Níjar**, situado en Almería, declarado Reserva de la Biosfera por la UNESCO en el año 1997. Parece mentira, pero, aunque la costa mediterránea se asocia a grandes edificaciones y masificación turística, todavía queda algún rincón entrañable y salvaje que no ha sucumbido a ello.

El Parque Natural Cabo de Gata-Níjar tiene una gran variedad geológica como consecuencia del vulcanismo. Y es el hogar de flora endémica propia de un clima semiárido único en Europa como palmitos y esparto. Además, podrás encontrar playas urbanas con bandera azul, salvajes acantilados con espectaculares vistas, playas naturales con aguas cristalinas y extensas praderas de alga posidonia en los fondos marinos. Destacan la playa de los Genoveses y la de Mónsul, la más famosa de la zona, por las formaciones de lava erosionada que la rodean y por haber sido el decorado de escenas de películas muy conocidas como ***Indiana Jones y la última cruzada***.

En abril el clima es más suave y agradable que en verano y el territorio todavía tiene tintes verdes, así que si vas en Semana Santa es muy probable que tengas un verano a principios de primavera. ■

www.floradix.es

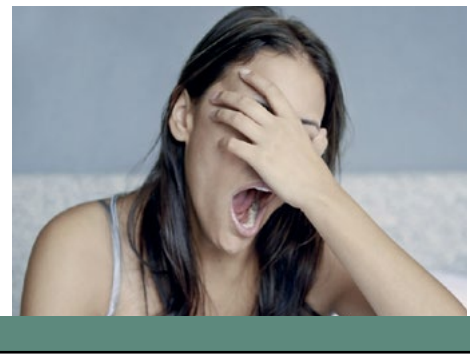
Palidez, decaimiento, irritabilidad

síntomas de una falta de hierro

El hierro es el elemento básico para estar en forma, con energía y plena capacidad de rendimiento. Esta sustancia indispensable para la vida es absolutamente necesaria para mantenernos activos. Este mineral es, tras el calcio, el que alcanza mayor concentración en el organismo humano con una cantidad aproximada de entre 3 y 5 g. Todas las células lo necesitan. Las mitocondrias, las pequeñas centrales energéticas de nuestras células, trabajan a pleno rendimiento gracias a él. Y también desempeña un papel decisivo en las tareas de regeneración, formación de colágeno, defensa inmunitaria y producción de hormonas.

Niveles bajos de hierro. Síntomas

Dado que el hierro interviene en múltiples procesos y funciones del organismo humano, su carencia puede dar lugar a síntomas muy diversos. Nos sentimos cansados, decaídos, agotados y somos más propensos a sufrir infecciones, además nuestra capacidad de rendimiento es menor. En ocasiones, unas reservas de hierro agotadas se notan literalmente en la cara: piel macilenta, seca o áspera, mucosas pálidas, uñas quebradizas, caída del cabello y grietas en las comisuras de la boca son indicios externos de carencia de hierro. A estos puede sumársele dolores de cabeza, sensibilidad al frío, irritabilidad, incluso dificultad para concentrarse.



Salus

Si te vas de viaje llévate los comprimidos, y para los celíacos pide Floradix-Floravital

fabricado en Alemania

Pregunta en centros especializados, farmacias y parafarmacias

Floradix es un preparado fabricado en Alemania que contiene hierro orgánico, además de vitaminas B_2, B_6, B_{12} que ayudan a disminuir el cansancio y la fatiga. Gracias a que estos nutrientes llegan al intestino ya disueltos en un medio líquido son absorbidos más rápidamente. Particularmente beneficioso para las mujeres, incluyendo embarazadas y madres lactantes, niños, adolescentes, convalecientes, deportistas y vegetarianos.

Más información en: salus.es salus_es www.salus.es

ALIMENTACIÓN

Neus Elcacho,
dietista integrativa y coach nutricional neuselcachodietista@gmail.com

Esperanza de vida y consumo de aceite de oliva

123rf Limited©dolgachov

La persona más longeva del mundo, Jeanne Louise Calment, que murió con 122 años, achacaba su buena salud al deporte y al aceite de oliva que tomaba diariamente.

¿Puede el aceite de oliva realmente ayudarnos a vivir más, y mejor?

Investigadores de la **Universidad de Barcelona**, encabezados por ***Jordi Salas Salvadó***, encontraron que un aumento de 10g por día de aceite de oliva virgen extra (lo equivalente a una cucharada sopera) puede reducir un 10% el riesgo de enfermedad cardíaca y muerte cardiovascular. El equipo de Salas vio que los ácidos grasos del aceite de oliva podrían ayudan a mejorar la sensibilidad a la insulina. Este es un factor importante a tener en cuenta ya que las enfermedades cardiovasculares y cerebrovasculares son actualmente las principales patologías causantes de muerte prematura.

Estos beneficios se asocian, por otro lado, a su aporte de polifenoles, un tipo de antioxidantes (que encontramos en mucha mayor cantidad en el aceite de oliva que es extra virgen) claves también para reducir el estrés oxidativo y ayudar a combatir la inflamación. Asimismo, los beneficios del aceite de oliva virgen extra incluyen la capacidad de ayudar en la salud cerebral y el sistema nervioso, interfiriendo también en nuestro estado de ánimo, y a protegernos de enfermedades cognitivas relacionadas con la edad.

Cada año se diagnostican en España más de 228.000 nuevos casos de cáncer. El aceite de oliva podría jugar también un papel muy importante para prevenir su progresión: Un componente presente en el aceite de oliva, llamado oleósito, que es capaz de atacar las células madre tumorales (CMT) en animales de laboratorio, y reducir la actividad del oncogén p21Ras, en especial en cáncer de mama, que previene el daño del ADN, según un estudio del **Instituto Catalán de Oncología (ICO)**.

El profesor de la **Universidad de Tufts** (Boston), ***José María Ordovás***, explicaba también en el "***I Simposio sobre aceite de oliva y salud en el umbral del nuevo milenio***" que el aceite de oliva ayuda a prevenir las mutaciones genéticas que dan lugar a enfermedades cardiovasculares y el cáncer, y que todos estamos hechos para poder vivir hasta 120 años.

En definitiva, el consumo de aceite de oliva se asocia a una mejor calidad de vida y esperanza de vida, pero no se sabe la cantidad diaria necesaria para ello, sólo que se haga de forma regular (sin hacer falta que sea en grandes cantidades -tenemos que tener en cuenta que no deja de ser un alimento muy calórico-) y sobretodo que se consuma de la máxima calidad .■

VIVIENDA ANTI - HUMEDAD

TRATAMIENTO DEL AGUA

natural &organic products europe
LONDON
7-8 April 2019
ExCeL | London

natural food show
natural beauty & spa
natural living
natural health

Tu elección natural para:

ECOLÓGICO
NATURAL
VEGANO
FREE-FROM
SOSTENIBLE
VEGETARIANO
ECO-FRIENDLY
ÉTICO

Liderando el camino...

... del evento natural para profesionales preferido de Europa!

La demanda de productos naturales y ecológicos de salud, bienestar, belleza y cuidado personal está experimentando un fuerte crecimiento gracias a un nuevo tipo de consumidor comprometido con la salud y el medioambiente.

Natural & Organic Products Europe es el único evento donde encontrarás bajo un mismo techo, las últimas novedades en productos veganos, sostenibles, sin crueldad animal y respetuosos con el medio ambiente, de la mano de más de 700 proveedores y miles de marcas de renombre.

¡YA PUEDES INSCRIBIRTE!

Reserva gratuitamente tu entrada como profesional en **www.naturalproducts.co.uk**
Introduce el código **NPEG43** y aprovecha nuestras ventajas exclusivas.

Únete a nosotros...
Encuéntranos en Natural Products Europe #NPE19

FERIA PROFESIONAL

AGRICULTURA

Juana Labrador Moreno, *Dra. En Biología y profesora de Agroecología en la Escuela de Ingenierías Agrarias de la Universidad de Extremadura* | *labrador@unex.es*

Suelo, Vida y Sociedad

Sé que hay multitud de excepciones, pero cada día me impresiona más, la despreocupación que nuestra modernísima sociedad muestra por el medio natural.

Esta actitud alarmante de incoherencia, es asumida como "normal" sin plantear la más mínima duda. Primero, a través de una cultura antropocéntrica que facilita la desconexión con lo natural; así a la naturaleza que nos acompaña en el viaje, la llamamos "medio ambiente" para tener la sensación de que nosotros somos simples observadores de ese otro mundo alejado y doblegado, que aunque próximo, está fuera de nuestras ocupaciones más inmediatas.

Segundo, guiados por la desidia, dejamos su protección en manos de los políticos o de los técnicos; unos, regidos por la inmediatez del poder y portadores de un enorme desconocimiento en estos temas, y los otros, aleccionados en el axioma de que cualquier impacto ocasionado por la actividad humana tiene solución a través de la técnica y el capital.

Y finalmente, en el tercer puesto del ranking de la insensatez, al no ser testigos directos e inmediatos de la degradación, parece que todo sucede en países "menos desarrollados"; sólo cuando "la caja tonta" nos muestra las consecuencias de nuestro modelo unificado de consumo sobre nuestra salud, sobre la extinción de especies, sobre la contaminación de aguas y suelos, sobre las poblaciones de seres humanos que deben huir de su modo de vida, sólo en esos segundos, nos paramos a pensar que la lógica que dirige nuestras actuaciones sobre el medio ambiente no es la correcta.

Esta forma desconcertante de actuar es mucho más impactante cuando hablamos del suelo, esa capa que constituye la cubierta de la superficie terrestre, la "piel de nuestro planeta", vital para el ser humano ya que el suelo no sólo nos provee de alimento, sino que es la base reguladora de nuestra existencia en este planeta.

123rf Limited©Tobias Arhelger

El suelo, no es sólo un sustrato productivo; es el responsable de servicios ambientales que posibilitan el bienestar humano: es mitigador del cambio climático, receptor y cosechador del carbono, receptáculo del agua dulce, cobijo de una enorme biodiversidad, filtro regulador de plagas y enfermedades, medio para suministrar oxígeno a la atmosfera a través de las plantas que sostiene, es fuente de salud y de bienestar y es al fin y al cabo, el sustrato sobre el que desarrollamos nuestra existencia.

Nuestra relación con el suelo también tiene sus incoherencias. Culturalmente lo hemos llamado suelo en vez de tierra, primero para diferenciarlo del planeta y segundo por alejarnos de la "sacralidad" del término "madre tierra", para olvidarnos de la obligación de su cuidado, de la gratitud por su fertilidad.

Ignorantes de la trascendencia de su conservación, dejamos su protección en manos de tecnócratas que lo consideran un sustrato inerte y

ALIMENTACIÓN

de legisladores que nos demuestran cómo, el ladrillo, que al fin y al cabo es arcilla transformada, es más importante que la seguridad alimentaria local y global.

Así, y una vez más, la tierra fértil cede frente a otros usos especulativos: levantamos urbanizaciones y carreteras y sellamos kilómetros de suelos que nunca volverán a tener la menor posibilidad de engendrar la vida; deforestamos tierras frágiles de vocación forestal para cultivar "alimentos" que degradan el suelo, perjudican la salud y generan pobreza en biodiversidad y en economía local.

Junto a la construcción y la deforestación, el acaparamiento de tierra por multinacionales, se realiza de forma silenciosa y paralela a la marginalización de la agricultura a pequeña escala.

La tierra propiedad de pequeños agricultores disminuye porque es imposible rentabilizarla dentro de una PAC (Política Agraria Común) amoldada a lo intensivo y a lo industrial; al mismo tiempo, recuperar la tierra, para regresar y/o establecerse en el campo, es prácticamente imposible para la juventud rural y el campesinado como pone de manifiesto el informe sobre la situación con respecto a la concentración de tierras agrícolas en la UE: "¿Cómo facilitar el acceso de los agricultores a la tierra?" (2016/2141(INI).

Esto no sólo está sucediendo en continentes alejados; sin ir más lejos Europa está sufriendo de forma limitada pero creciente este fenómeno. El informe "Alcance del acaparamiento de tierras cultivables en la UE" (2015), muestra la magnitud de este proceso. Actualmente, los nuevos acaparadores llamados "inversores agrícolas no tradicionales" -bancos, fondos de inversión y de pensiones y otros actores financieros- controlan una parte en constante crecimiento de las tierras cultivables y de las subvenciones de la PAC.

El suelo entra y sale a capricho de los poderosos de la agenda política internacional. Los políticos europeos, llevan demorando la aprobación de leyes conservacionistas para el suelo -desde el 2017, hay encima de la mesa del Parlamento Europeo una propuesta de Resolución sobre Suelos que lleva dando vueltas desde el 2006- .Mientras, las consecuencias sobre la degradación del suelo, la contaminación de alimentos y del agua o las repercusiones sobre el cambio climático debidas a prácticas de manejo agrario industrializadas siguen en progresión.

123rf Limited©Yotrak Butda. Tala y quema de bosque en Tailandia

Como sociedad humana hemos perdido esa cosmovisión no excluyente del medio natural. En ella, el hombre, la mujer, no son nada fuera del contexto de su integración con lo que les rodea y las consecuencias de sus actos sobre su medio, sobre la tierra que pisan, les repercute. En esta lógica no existe un medio ambiente separado del ser humano, ni siquiera debería existir el concepto como tal.

Creo que lo leído exige una reflexión sosegada y una movilización activa. No olvidemos que cuando la evolución dirigió la creación celular organizada, el contacto con suelo y la acción de un pensamiento creador permitió el surgimiento del primer ser humano.■

AGRICULTURA

Raúl Martínez,
Biólogo, Especialista en Medio Ambiente y Salud

Patatas transgénicas, un riesgo innecesario

Una vez más nos enfrentamos a un potencial problema ligado a un producto agrícola, en este caso un alimento de amplio uso y gran popularidad. Un problema que se vislumbra en el horizonte y que de seguro traerá consigo polémica. Se trata, como no, de un nuevo caso de un organismo modificado genéticamente (OGM), más concretamente, de la manipulación genética llevada a cabo sobre un producto de consumo masivo, la patata. Una modificación genética, que como veremos a continuación, no está exenta de polémica.

Los organismos modificados genéticamente se han convertido en tema recurrente y habitual. Estamos muy acostumbrados a oír hablar de ellos en los medios de comunicación, pero no todo el mundo conoce a ciencia cierta a que se refiere y de que se trata. Por ello, antes de hablar de patatas modificadas genéticamente debemos comentar brevemente que son los OGM y que implica la manipulación genética de organismos.

Un organismo modificado genéticamente es un organismo cuyo genoma ha sido modificado en un laboratorio. El genoma de este organismo se ha diseñado para favorecer determinadas características o rasgos biológicos deseados por sus creadores, los ingenieros genéticos, para potenciar determinadas características fisiológicas, como pueden ser sabor, aspecto, resistencia a infecciones y plagas, resistencia a situaciones límite, como la derivada de falta de agua en episodios de sequía. A diferencia de la agricultura y ganadería tradicional, la producción de razas y variedades no se consigue mediante tiempo, esfuerzo y azar, mediante la práctica de criar individuos que tengan los rasgos deseados, individuos que se aparean y por recombinación génica fijan esos caracteres. La diferencia reside en que se actúa en laboratorio sobre el genoma de estos individuos y este genoma se modifica en función de las características buscadas, obteniéndose por este procedimiento un organismo que tiene las peculiaridades deseadas para los fines deseados.

123rf Limited©Kirill Makarov

Para conseguir la modificación genética se utilizan técnicas de recombinación del ADN, técnicas que permiten actuar sobre el genoma con precisión extrema a nivel molecular. **La modificación puede ser llevada a cabo sobre un gen, modificando molecularmente parte del mismo, o bien insertando un gen o genes de otra especie no relacionada con el organismo sobre el que se actúa**, y que va a aportar aquella o aquellas características o peculiaridades que se buscan. Los rasgos que se obtienen mediante esta técnica no se conseguirían fácilmente mediante la selección natural tradicional, y en algunos casos, no se obtendrían nunca mediante esta técnica.

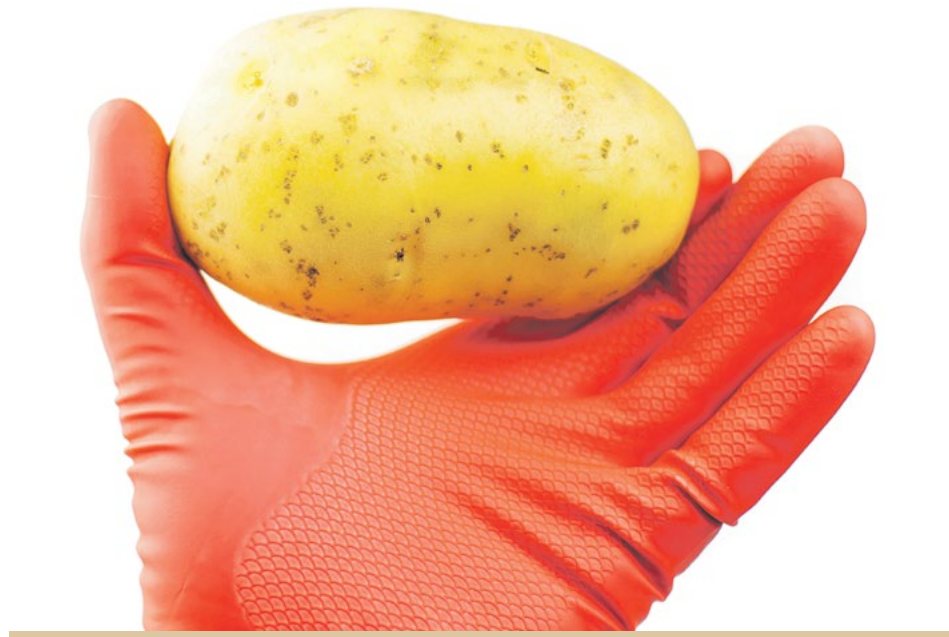
La modificación genética de organismos tiene una larga historia en la agricultura, buscando, en un principio, la resistencia a plagas y enfermedades, a condiciones ambientales, y **a ciertos tratamientos químicos como**

ALIMENTACIÓN

ALIMENTACIÓN

son los herbicidas. Actualmente se va más allá, y lo que se dice que se está buscando es mejorar la calidad del producto, tanto características organolépticas como nutricionales. Un buen número de modificaciones transgénicas están dirigidas a obtener resistencia a los herbicidas usados en la agricultura, como es el caso del glifosato. Las variedades transgénicas cultivadas de la soja y del maíz son resistentes a este compuesto químico. Otras modificaciones van dirigidas a aumentar resistencia frente a insectos. Se busca combatir los insectos desde la misma planta, por lo que se **diseñan introduciéndoles en su genoma los genes de la bacteria *Bacillus thuringiensis*** que son letales para ellos. Esta bacteria edáfica está siendo usada muy eficazmente como alternativa biológica a los plaguicidas, habiendo demostrado reiteradamente que es un buen sustituto a los insecticidas que se usan en la agricultura. Un ejemplo de cultivo transgénico cuyo objetivo es aumentar el valor nutricional lo encontramos en el arroz dorado, que ha sido diseñado con tres genes que sintetizan biológicamente el betacaroteno, precursor de la vitamina A. El mundo de los OGM agrícolas es muy variado. Centrémonos en la patata OGM bautizada como Innata.

Este organismo modificado genéticamente fue aprobado por el USDA en 2014 y por la FDA en 2015 para su uso en agricultura. Su nombre viene por el hecho de que para su mejora no se ha utilizado material externo de otras especies, sino únicamente genes "innatos" de las patatas, genes que se han desactivado mediante biotecnología. Las modificaciones introducidas tienen como fin evitar la aparición de dos problemas que sus parientes no modificadas tienen. Por un lado, la gran concentración del aminoácido asparagina, y por el otro el problema de los moretones o manchas negras. La asparagina, junto con el almidón, reacciona a altas temperaturas formando la acrilamida durante el cocinado. La acrilamida se sabe que es un cancerígeno en humanos, por lo que es necesario controlar su aparición durante la fritura. Respecto a las manchas negras, esta variedad ofrece mayor resistencia al impacto que los causan durante la recogida y el transporte. El moretón se produce cuando un tubérculo golpea contra un objeto que daña las célu-



123rf Limited©Kostiantyn Zapylaiev

las que están bajo la piel sin llegar a romperla. Al cabo de uno o dos días el tejido dañado se vuelve cada vez más oscuro hasta hacerse negro.

Los detractores de este OGM dicen entre otras cosas que justamente el moretón es la forma visible de que la patata está dañada y puede estar pudriéndose, por lo que las técnicas biotecnológicas usadas para enmascarar el ennegrecimiento pueden hacer que los consumidores ingieran un producto en mal estado originando problemas para la salud.

En la actualidad solo existe una variedad disponible en el mercado de patata OGM, por lo que es **fácil evitarla. No compre patatas que no sean de cultivo orgánico y variedad tradicional**. Es la forma más segura de evitar riesgos innecesarios asociados al consumo de este OGM. ■

MEDIO AMBIENTE / SALUD

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

Resistencia a los antibióticos provocada por la ganadería

123rf Limited© budabar

Más de 700.000 personas mueren cada año en todo el mundo (30.000 de ellas en Europa) por infecciones provocadas por bacterias que se han hecho resistentes a los medicamentos específicamente creados para combatirlas (antibióticos). Si la tendencia se mantiene al ritmo de la última década, a mediados de este siglo morirán por esta causa unos 10 millones de personas al año, según han advertido reiteradamente la Organización Mundial de la Salud y la Comisión O'Neill creada por el gobierno del Reino Unido específicamente para estudiar este problema.

Los antibióticos son medicamentos utilizados para prevenir y tratar las infecciones bacterianas. La resistencia a los antibióticos se produce cuando las bacterias mutan en respuesta al uso de estos fármacos. Así, se debe recordar que son las bacterias -y no los seres humanos ni los animales de granja-, las que se vuelven resistentes a los antibióticos.

La causa principal de la aparición de bacterias resistentes (en ocasiones conocidas como superbacterias) es que los humanos -especialmente, los habitantes de los países ricos- hacemos un uso incorrecto o exagerado de los antibióticos (por ejemplo, la automedicación) para tratar nuestras enfermedades.

Otro importante motivo de la proliferación de superbacterias está relacionado con el uso igualmente exagerado e inadecuado de antimicrobianos en ganadería y acuicultura, especialmente en las grandes granjas y piscifactorías en las que se utilizan estos medicamentos para acelerar el crecimiento de los animales de forma fraudulenta o incluso para tratar a animales sanos con el supuesto objetivo de prevenir infecciones futuras.

"El volumen de antibióticos utilizados en animales sigue aumentando en todo el mundo debido a la creciente demanda de alimentos de origen animal, con frecuencia producidos mediante ganadería intensiva", destacaba el doctor *Kazuaki Miyagishima*, director del Departamento de Inocuidad de los Alimentos y Zoonosis de la **Organización Mundial de la Salud**, coincidiendo con la celebración de la **Semana Mundial de Concienciación sobre los Antibióticos**, que se lleva a cabo desde hace siete años a principios del mes de noviembre.

La Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO) ha aprovechado este año pasado la semana de concienciación sobre los antibióticos para recordar que "los agricultores desempeñan un papel clave para frenar la propagación de la resistencia a los antimicrobianos entre los patógenos que causan enfermedades, y pueden realizar una contribución importante, simplemente adoptando buenas prácticas de higiene en las actividades cotidianas en sus explotaciones".

"Cuando utilizamos los antimicrobianos en las granjas de forma excesiva, contribuimos a la propagación de la resistencia antimicrobiana, ya que los patógenos resistentes pasan

ALIMENTACIÓN

al medio ambiente a través de los desechos animales y la escorrentía de la explotación", advirtió *Juan Lubroth*, Jefe Veterinario de la FAO.

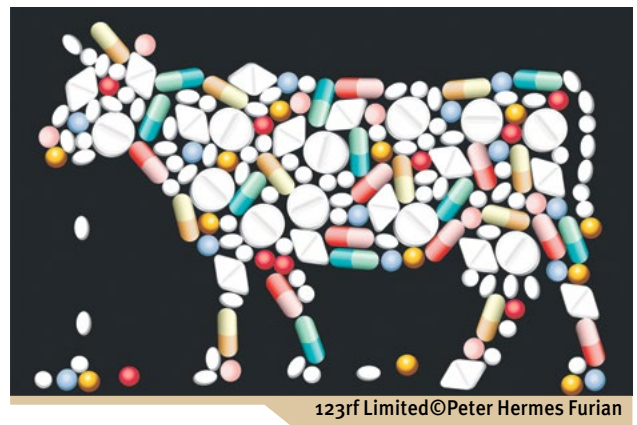
La FAO calcula que en la actualidad se están utilizando en animales en todo el mundo 27 clases diferentes de antibióticos y solo 89 países tienen sistemas fiables para recopilar datos sobre el uso de estos medicamentos en el ganado. El diagnóstico de la FAO es rotundo: "El uso responsable de los medicamentos antimicrobianos no es solamente un problema en el campo de la salud humana".

La población en general quizás no conozca con detalle esta realidad pero los antibióticos se están utilizando "ampliamente en los animales domésticos y en piscifactorías, e incluso se espolvorean en cultivos y huertos frutales para combatir infecciones que afectan a los animales y plantas destinados a la alimentación", denunciaba la FAO en un informe difundido el pasado 14 de noviembre desde su sede mundial en Roma.

En concreto, la práctica más conocida en ganadería es la incorporación de antibióticos, "a veces de forma rutinaria, a los piensos, incluso cuando los animales ya están sanos, para tratar de evitar infecciones y que los animales engorden más rápido", indicaba la FAO.

Frente la peligrosa utilización de antibióticos en ganadería, los expertos recomiendan medidas sanitarias alternativas y mucho más racionales. Por una parte, la masificación de las granjas y la acumulación de animales en recintos pequeños e insalubres se han convertido en unas de las fuentes principales de enfermedades para estos animales.

En naves en las que conviven miles de cerdos, ovejas, pollos o vacas sometidos a estrés y exposición a todo tipo de residuos es relativamente fácil que una infección se convierta rápidamente en un brote epidémico. La mejora de las condiciones de salubridad, la reducción de las cabezas de ganado y la naturalización de los espacios en los que viven estos animales son algunas de las condiciones imprescindibles para evitar que los antibióticos mal administrados se conviertan en la alternativa fácil para mantener en pie las explotaciones ganaderas industrializadas. Textualmente, la FAO recomienda a los ganaderos una cosa tan sencilla y lógica como esta: "Mantenga a los animales secos y cómodos con mucho espacio; reducir el estrés animal reduce su riesgo de infección; lo mismo sucede si los alimenta adecuadamente y se asegura de que tengan agua limpia".


123rf Limited©Peter Hermes Furian

Parece mentira pero en pleno siglo XXI, la FAO ha de recordar a los ganaderos la conveniencia de mantener "limpio y sin desperdicios el lugar donde guarde a los animales y las zonas exteriores; limpiar regularmente el estiércol y el lugar donde duerme el ganado". "Separe a los animales cuando enfermen para evitar la propagación de la enfermedad, y solicite asesoramiento veterinario inmediato para obtener el diagnóstico y el tratamiento adecuados", indica la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación en el último punto de su decálogo para reducir el problema de la resistencia a los antimicrobianos. La salud de los animales de granja está en juego, y la de los humanos también.■

Fuentes de información científica:
Review on Antimicrobial Resistence. Informe de la Comisión O'Neill https://amr-review.org/
OMS. Resistencia a los antibióticos, febrero de 2018. https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/resistencia-a-los-antibi%C3%B3ticos
FAO, Página en internet especializada en resistencia antimicrobiana. http://www.fao.org/antimicrobial-resistance/es/

MEDICINA INTEGRATIVA

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

El Quiromasaje (II) Anatomía, fisiología, técnica y sensibilidad

El estresante ritmo de vida actual provoca en nuestro cuerpo alteraciones en su estructura que se manifiestan en forma de contracturas, tensiones y disfunciones de muy diferente índole. Como ya vimos en el número anterior, el quiromasaje es una acción manual, en la que el tacto y el contacto se convierten en una herramienta ideal para conseguir altos grados de bienestar y relajación y restablecer las funciones del cuerpo tanto física, fisiológica como psíquicamente.

De esta manera, el quiromasaje, como disciplina que se engloba también dentro de las terapias complementarias e integrativas de las que venimos hablando en esta sección, hace un abordaje integral de la persona. No se trata de una enfermedad, una dolencia o un síntoma, sino que hace referencia a una forma de abordar la salud que se ocupa de la persona en su totalidad, un sujeto que es único y que presenta un desequilibrio que se expresa con una serie de síntomas. Este abordaje total de la persona por el que no se puede separar la parte física de la fisiológica, la emocional y la espiritual, requiere de unos conocimientos amplios y profundos que tienen mucho que ver con el origen de la medicina hipocrática.

Como ya decíamos, la educación y la actuación en la prevención han de ser herramientas de primer orden dentro del sistema sanitario si es que no se quiere llegar al colapso. En este sentido las terapias complementarias pueden aportar un papel clave y, como ocurre ya en muchos otros países, debieran convivir armónicamente con la medicina oficial. Pero eso pasa por una regulación que acredite a los profesionales de dichas terapias (como ya ocurre en los países que las tienen reconocidas e incluidas en sus sistemas de salud), de manera que el usuario tenga garantía de la cualificación del profesional al que acude y el profesional tenga reconocida su profesión, formación, experiencia y conocimientos.

123rf Limited©Gleb TV

En el caso del Quiromasaje, fue Vicente Lino Ferrándiz, naturópata y doctor en medicina y cirugía, quien al fundar la Escuela Española de Quiromasaje, quiso profesionalizar esta técnica del masaje y resaltar la necesidad de una formación y conocimientos en fisiología y anatomía, al tiempo que destacaba la importancia de dominar la técnica y desarrollar la sensibilidad.

Destaca la importancia de los tejidos blandos, principal objeto de su intervención, en concreto la piel, la fascia, el músculo, el tendón y el ligamento.

La piel está repleta de terminaciones nerviosas, sensores (los llamados exteroceptores), glándulas exocrinas y una extensa malla vascular sanguínea y linfática que responden a la acción mecánica de la mano. Por eso es importante que el terapeuta esté atento a todas ellas para mitigarlas

COMPLEMENTOS ALIMENTARIOS

o exacerbarlas según las necesidades de la persona. La fascia, tejido conjuntivo que recubre, une, protege y soporta los órganos y músculos del cuerpo, tiene la característica de ser muy distensible y deslizable por lo que, cuando hay contracturas se encuentra inflamada y retraída. También el músculo, el tendón y el ligamento ofrecen información de su estado al quiromasajista, que buscará las técnicas adecuadas para restablecer el equilibrio.

El Quiromasaje se sirve de la palpación, el amasamiento, la presión, la percusión o el estiramiento a diferentes ritmos y con intensidades progresivas. Aunque fundamentalmente trata el sistema muscular, aumentando la flexibilidad y reduciendo la fatiga y el dolor, también actúa sobre el sistema respiratorio induciendo a una respiración más lenta, sobre el sistema nervioso, permitiendo que el cuerpo se relaje, y sobre los sistemas, circulatorio y linfático, promoviendo la eliminación de los deshechos metabólicos del cuerpo.

Como comenta ***José Antonio Suances***, responsable del departamento de Quiromasaje de Philippus Thuban y fundador de la TAIEC (Técnica de Abordaje Integral de la Estructura Corporal), "*nuestro Sistema Digestivo puede verse muy beneficiado de estos procesos de eliminación. El estreñimiento que es uno de los males de nuestro tiempo, puede verse aliviado con la acción del Quiromasaje. Este masaje actúa desde el epigastrio o boca del estómago, hasta el intestino delgado en sus procesos de absorción y los del intestino grueso en sus procesos de eliminación. En general, todo nuestro "delantal" abdominal puede liberarse de las tensiones acumuladas en el mismo.*" A todo esto hay que añadir también su acción en el sistema endocrino, que además de las funciones metabólicas del organismo, interviene en la ansiedad, el estrés… entre otras. A través de las técnicas del Quiromasaje, se regulan muchas hormonas y se produce una liberación de endorfinas, que proporciona bienestar, disminuye el dolor y promueve un sueño de más calidad.

Pero el Quiromasaje también trabaja en un plano más profundo y humano, que es la parte energética. "*Las manos del quiromasajista*", comenta

123rf Limited©Wavebreak Media Ltd

José Antonio Suances, "*se convierten en las trasmisoras y facilitadoras de procesos energéticos, despertando sobre el cuerpo de quien lo recibe, una acción restauradora y reparadora. Permite poner en funcionamiento la capacidad que todo cuerpo tiene de recuperarse, restaurarse y encontrarse de nuevo en altos grados de bienestar*".

La sensibilidad que el Quiromasajista desarrolla a través de sus manos, hace que su trabajo se adapte a las necesidades de cada persona en particular. "*Sus manos*", dice José Antonio Suances, "*tienen ojos que no es que vean, sino que sienten. Curiosamente el sentido del tacto, en el mapa del cerebro, está justo al lado del sentido de la vista*".

El Quiromasaje, recibido de forma regular, es una técnica ideal para prevenir y mantener nuestro cuerpo en equilibrio, tanto físico como psíquico.■

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*

Embarazo y programación prenatal

123rf Limited©rawpixel

Una frase muy extendida es que durante el embarazo hay que comer por dos, pero la verdad es que hay que comer el doble de bien.

Si nos hemos preparado para este momento tan maravilloso y único, ya llevaremos una alimentación limpia basada en hortalizas, frutas, cereales integrales, legumbres y grasas de calidad como el aceite de oliva virgen, aguacate, frutos secos y semillas. En cualquier caso, vamos a repasar los nutrientes y alimentos que no te pueden faltar y los suplementos más interesantes para la salud de la mamá y la programación de la salud del bebé.

Nutrientes imprescindibles

Ácido fólico: la vitamina B9 ayuda a prevenir enfermedades congénitas del tubo neural. En los alimentos la encontramos en forma de folatos, pero son sensibles a cocciones largas. Está presente en verdura de hoja verde oscura como espinacas o acelgas, espárragos, frutos secos, semillas y legumbres.

Vitamina D: muy importante en la concepción, en el mantenimiento del embarazo y para evitar la diabetes gestacional. La fuente más significativa es la exposición solar.

Vitamina B12: funciona en tándem con la vitamina B9 en la síntesis de ADN y ARN para generar células nuevas y formación de glóbulos rojos. Está presente de forma activa sólo en la proteína animal. Consulta con tu terapeuta si eres vegana.

Hierro: en las analíticas trimestrales se controla mucho el hierro porque es fundamental para la salud de la mamá y el bebé. A veces, hay falsos positivos que se deben valorar por un profesional porque los suplementos aislados de hierro causan estreñimiento y comprometen los niveles de hierro y zinc.

Ácidos grasos Omega 3: las embarazadas necesitan cubrir 200 mg/día. A parte del desarrollo del cerebro del bebé también es protector para la madre. Tener unos niveles óptimos puede evitar la diabetes gestacional, parto prematuro o depresión posparto.

Zinc: contribuye en la visión, sistema inmunitario y crecimiento del bebé. Son ricas en zinc las semillas de calabaza, sésamo, frutos secos, cereales integrales, legumbres o la yema de huevo.

Prebióticos y probióticos: incluye fermentados (kéfir, xucrut, miso) para aportar microorganismos sanos y también prebióticos para alimentarlos. El mejor manjar son las patatas cocidas y refrigeradas 24 h. Durante el embarazo ya hay traspaso de microbiota madre-bebé, pero la gran colonización de su intestino ocurre durante el parto.

Suplementos

Aunque llevemos una alimentación saludable, durante el embarazo estamos creando otra vida. Si nuestra dieta tiene alguna carencia, al bebé no le faltará de nada porque está protegido por la naturaleza. Tirará de nuestras reservas y podemos entrar en déficit.

Los suplementos más interesantes de Viridian son:

- **Ácido fólico:** con la cantidad estipulada de 400 µg/día. Es recomendable tomarlo tres meses antes del embarazo y el primer trimestre.
- **Ácido fólico con DHA:** ayudan en el desarrollo del cerebro y sistema nervioso del bebé.
- **Embarazo complex:** un multivitamínico prenatal con las cantidades requeridas de ácido fólico, pero también con hierro, calcio y las vitaminas y minerales que hemos mencionado como claves para el embarazo.
- **Hierro orgánico líquido:** tiene hierro, vitamina C, vitaminas del grupo B, ácido fólico y yodo que trabajan en sinergia para revertir la anemia.
- **Simbióticos:** Viridian cuenta con una amplia gama de probióticos más prebióticos para la salud de nuestra microbiota intestinal.

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

COSMÉTICA

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

LA OPINIÓN DEL ESPECIALISTA / SALUD

Nutrición y rendimiento cognitivo

Una adecuada nutrición mantiene la integridad del cerebro a nivel funcional y estructural, mejora las capacidades cognitivas y previene el deterioro de la cognición asociado a la edad.

El cerebro necesita un aporte continuo de nutrientes para su correcta formación, desarrollo y funcionamiento. Existen múltiples nutrientes necesarios, pero algunos poseen una mayor importancia para la cognición y la salud del cerebro en general.

Entre los aspectos a destacar podemos mencionar, el índice glucémico, el aporte adecuado de aminoácidos y ácidos grasos esenciales (DHA-OMEGA-3) y las vitaminas y oligoelementos fundamentales para el correcto funcionamiento cerebral. También son fundamentales determinados fitoquímicos, presentes principalmente en los frutos rojos y determinadas plantas medicinales (*Bacopa monnieri, Ginkgo biloba, Melisa officinalis*), evaluadas hoy día por sus propiedades neuroprotectoras, potenciadoras de las capacidades cognitivas y equilibrantes del sistema nervioso, en términos de inquietud y autocontrol.

123rf Limited©Ion Chiosea

En primer lugar, el Índice glucémico, es un aspecto muy importante ya que el cerebro humano, necesita un aporte continuo de glucosa para mantener las capacidades cognitivas. Los alimentos de bajo índice glucémico reducen la resistencia a la insulina y pueden mejorar las capacidades cognitivas (atención, memoria, cálculo etc.)

La calidad y cantidad de Proteínas que ingerimos con la dieta pueden modular la síntesis de neurotransmisores. Diversos estudios muestran una asociación positiva entre la ingesta de determinados aminoácidos y la capacidad cognitiva.

Los ácidos grasos poliinsaturados tienen un papel beneficioso para la función cognitiva y el consumo elevado de ácidos grasos saturados se asocia con deterioro cognitivo.

Las vitaminas B1, B6, B12 y B9 (ácido fólico) y el Zinc, son esenciales para el correcto funcionamiento cerebral. La vitamina B1 modula el rendimiento cognitivo; la vitamina B9 es esencial para el correcto desarrollo y funcionamiento cerebral. Las vitaminas B6 y B12 están directamente involucradas en la síntesis de neurotransmisores.

El Zinc interviene en el metabolismo energético, en las defensas antioxidantes e inmunitarias y en la síntesis de neurotransmisores, y desempeña un papel importante en las actividades cerebrales. Su deficiencia está relacionada con el déficit de atención e hiperactividad en niños, problemas de memoria y aprendizaje en adolescentes y estrés, depresión y deterioro cognitivo en adultos y ancianos. ■

COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS

COSMÉTICA

Montse Mulé,
Redactora, redaccion@bioecoactual.com

Dientes y encías sanas

Sabemos que es muy importante la higiene bucal. Pero no sirve cualquier dentífrico si lo que pretendemos es potenciar nuestra salud, ya que la boca absorbe enseguida los ingredientes tóxicos de los dentífricos llamados convencionales y estos pasan a la sangre rápidamente. Además de que nos exponemos a ellos de forma regular y constante, día tras día. Por lo tanto, sí, también en la higiene dental, recomendamos usar dentífricos naturales y certificados ecológicos, no testados en animales, libres de triclosan, (sustancia demostrada como disruptora endocrina), libres de flúor (controvertido entre otras cosas por estar ya presente en el agua del suministro en España), conservantes tipo parabenos, edulcorantes artificiales, colorantes, microperlas de plástico, etc.

Los dentífricos procedentes de la cosmética convencional suelen hacer mucha espuma y tener sabores artificiales muy marcados. Al pasar a usar dentífricos de alta calidad certificados ecológicos notaremos enseguida la diferencia. Para bien, naturalmente.

Los dentífricos certificados orgánicos son, desde cualquier punto de vista, la solución sana al lavado dental diario. Un buen cepillado con un dentífrico ecológico, dos o tres veces al día, después de las comidas, mantendrá las encías fuertes y los dientes sanos y prevendrá la aparición de caries.

Hay una gran variedad de dentífricos certificados por las certificadoras de Cosmética como Natrue, BDIH, Demeter, Cruelty Free International, Vegan, EcoCert, BioCosmetique o BioInspecta.

Las sustancias que componen los dentífricos deben respetar el equilibrio de la flora bucal, eliminando la placa bacteriana, luchando contra la gingivitis; y reducir el sarro, sin dañar el esmalte y sin irritar las encías. Entre sus principales ingredientes encontramos carbonato cálcico, sal marina (tonifica las encías), bicarbonato sódico, mirra (desinfectante), aloe vera (calmante y cicatrizante), menta, tomillo, salvia, aceites esenciales, propóleo (antiinflamatorio y antimicrobiano), neem(antiséptico y bactericida), etc.

123rf Limited©Cathy Yeulet

Los ingredientes dependerán del tipo de producto, por ejemplo, si se siguen tratamientos homeopáticos se buscarán dentífricos libres de aceites que puedan interferir en los efectos de la homeopatía. Si se es vegano, dentífricos certificados como veganos. Algunos fabricantes ofrecen dentífricos especiales para los más pequeños, con sabores suaves, con extracto de flor de caléndula, aceites esenciales naturales, y sin riesgo en el caso de que traguen un poco en el proceso del cepillado. ■

COMPLEMENTOS ALIMENTARIOS

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

Cuidado para la piel seca

La **piel seca o muy seca** se caracteriza por una falta de agua y grasa, provocando una sensación de tirantez. Este tipo de piel presenta enrojecimientos, su apariencia es áspera y con tendencia a escamarse. Suele ser más fina y su delgadez favorece la penetración de agentes irritantes o alérgenos. Además la sequedad es el factor principal del envejecimiento prematuro. A la larga una piel seca puede convertirse en una piel sensible y reactiva si no la cuidamos adecuadamente.

Con **la edad**, la piel se vuelve más seca y fina ya que la renovación celular es cada vez más lenta. Además disminuye la secreción de sebo y esto afecta a la regeneración de su barrera protectora. Factores como **la dieta, el alcohol, el tabaco o algunos medicamentos** también pueden contribuir a incrementar la sequedad en la piel. La exposición a **factores ambientales**, como el viento, el frio, el sol, ambientes con poca humedad, la calefacción o incluso el cloro de las piscinas hacen que la piel seca sufra más, haciéndola más vulnerable al envejecimiento.

Muchas veces una piel seca puede confundirse con una **piel deshidratada**. Esta anomalía no sólo afecta a las personas con la piel seca sino también puede darse en otros tipos, como la mixta o grasa. A pesar del mito, beber mucha agua no es suficiente para mantener una piel hidratada, ya que ésta es el último órgano del cuerpo en absorberla. Por este motivo es muy recomendable cuidarla con un tratamiento cosmético adecuado para mantener sus niveles óptimos de hidratación.

Una buena rutina de higiene y cuidado facial diario mejora el aspecto de la piel seca, refuerza su barrera protectora y evita la pérdida de agua, disminuyendo así su sensación de tirantez. Utilizar productos de **limpieza y cuidado** es fundamental, y por supuesto, si son **naturales** mucho mejor.

La limpieza es un paso imprescindible en toda rutina facial. Una **leche limpiadora** a base de aceites vegetales es una buena alternativa a los jabones o geles limpiadores con detergentes fuertes como los sulfatos, que limpian de forma más agresiva pero que pueden llegar a resecar. Después de la leche podemos aplicar un **tónico facial** natural sin alcohol, que no reseca la piel sino que la hidrata y la prepara para el tratamiento posterior.

Es recomendable también aplicar diariamente una **crema facial hidratante** que hidrata intensamente, ayudando a mantener la piel elástica. Y para un tratamiento más completo se puede utilizar un **sérum hidratante**, pues es "el complemento extra al tratamiento facial diario" o también podemos aplicar una **mascarilla hidratante**, una o dos veces por semana.

123rf Limited©Phongthorn Hiranlikhit

Los ingredientes naturales, como son los **aceites vegetales**, a diferencia de las siliconas o parafinas, no obstruyen los poros y son altamente beneficiosos para la piel seca. Además estos productos pueden contener otros principios activos naturales como por ejemplo la rosa damascena, que hidrata y regenera la piel, o extractos de alga, que aportan firmeza y elasticidad.

La diferencia entre un producto a base de aceites minerales derivados del petróleo o una crema natural certificada con una base de aceites vegetales es que esta última siempre tratará la piel de forma respetuosa y saludable.

Los aceites vegetales no obstruyen los poros y son altamente beneficiosos para la piel seca

Un buen tratamiento con productos a base de ingredientes naturales mantendrá la piel con una buena hidratación, mejorando su elasticidad y firmeza, y a la larga frenará su envejecimiento prematuro. ■

LA ENTREVISTA

Enric Urrutia, *Director,* | *bio@bioecoactual.com*

Manuel Gálvez,
fundador de Cadidiet

"El consumidor medio tiene actualmente mucho más conocimiento y responsabilidad frente a los productos que consume."

Manuel Gálvez, junto a su esposa Belén Roca, es el fundador de Cadidiet, distribuidora que desde hace 25 años surte a supermercados y tiendas especializadas, herbolarios y dietéticas de toda Andalucía con las principales marcas nacionales e internacionales de productos de alimentación y cosmética ecológicas. Los dos atienden a sus clientes desde su empresa en Algeciras (Cádiz).

¿Cómo fueron tus primeros pasos en el sector de la dietética?

Hace ya 50 años, coincidiendo con los comienzos de la dietética y siendo todavía un niño, comencé a recolectar plantas medicinales para ayudar a mi padre en el negocio familiar. Después de recoger las distintas plantas con las que trabajábamos, las desecábamos y preparábamos para venderlas en los mercados de Algeciras y la Línea. Además de plantas, también vendíamos especias y algunos de los pocos productos dietéticos que existían por aquel entonces. Todavía no existía ningún producto Bio como tal, aunque creo que sería más fiel a la realidad decir que la práctica totalidad de productos lo eran, ya que eran pocos quienes usaban abonos químicos o pesticidas y, mucho menos, semillas transgénicas.

¿Cuándo y cómo decides crear una distribuidora de productos ecológicos?

Fue a los 22 años cuando empecé mi andadura como distribuidor, primero con auto-venta sólo para la provincia de Cádiz hasta que, algunos años después, extendí el área de distribución hasta abarcar Andalucía Occidental primero y, más tarde, toda Andalucía. Tiempo después, se incorporó Belén, mi mujer, a mi vida y a la empresa. Ella trajo aires frescos y nuevas ideas. La empresa no ha parado de crecer y ahora contamos con 4.000 referencias en distribución y unas 50 firmas, algunas de ellas llevan con nosotros desde el principio.

¿Crees que la demanda de alimentos ecológicos en Andalucía se corresponde a la producción?

En Andalucía existe una gran producción de alimentos ecológicos, especialmente de frutas y verduras, aunque existen pocas empresas transformadoras y comercializadoras. La mayor parte de lo que se produce se exporta al extranjero o a otras comunidades de España. Por otra parte, hay que tener en cuenta que otros países de Europa están mucho más avanzados que nosotros en el consumo de alimentos bio y pueden ofrecer productos que aquí, de no ser importados, no se encontrarían.

¿Está lo suficientemente informada la sociedad andaluza sobre el beneficio del consumo de alimentos ecológicos?

Gracias a las nuevas tecnologías, el público está cada vez más informado y eso ha hecho que los consumidores hayan tomado conciencia de la importancia de mantener una buena alimentación, así como de los peligros que puede acarrear el consumo de productos desnaturalizados por el efecto de pesticidas y otros agentes químicos. Aun así, creo que queda un largo camino por recorrer, aunque es innegable que en el aspecto de información y toma de conciencia, hemos avanzado muchísimo durante los últimos años.

¿Varía mucho el consumo de una a otra provincia andaluza?

Podemos observar que los mayores índices de consumo de alimentos bio tienen lugar en las áreas con mayor desarrollo socio económico. El precio de estos alimentos, superior al convencional, es en muchas ocasiones un factor determinante. En nuestro caso, la provincia de Málaga presenta un consumo considerablemente mayor que el resto de provincias, determinado en gran medida por contar con una importante población extranjera, con una desarrollada conciencia hacia los alimentos bio y acompañada de un notable poder adquisitivo.

¿Cómo crees que será el mercado ecológico de aquí a 10 años?

El consumidor medio tiene actualmente mucho más conocimiento y responsabilidad frente a los productos que consume. Creo que esta tendencia continuará en aumento y con ella, la continua expansión de este mercado. Seguramente aparecerán grandes cadenas, tal y como ocurre en otros países, aunque las pequeñas tiendas, por su cercanía, amplio conocimiento de sus productos y asesoramiento personalizado, ofrecen ventajas insustituibles que harán que tengan siempre un lugar muy importante en el mercado. ■

ALIMENTACIÓN