BIOECO ACTUAL®

Nº 83

Enero 2021

INFORMATIVO MENSUAL INDEPENDIENTE Y GRATUITO DE CONSUMO DE PRODUCCIÓN ECOLÓGICA

"La tecnología moderna debe a la ecología una disculpa" Alan M. Eddison

Alimentación

La importancia de los superalimentos Pág. 6

Seguridad alimentaria

Mensajes de salud en los alimentos, ¿cómo se regulan? Pág. 20

Terapias naturales

Jin Shin Jyutsu. El redescubrimiento de una sabiduría innata Pág. 24

La entrevista

Jordi Vilà, Chef Alkimia, "queremos productos vivos, sea una lechuga, unas verduras, lo que sea" Pág. 32

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

IMPRESO EN PAPEL ECOLÓGICO Y RECICLADO

@bioecoactual @bioeco_actual
Bio Eco Actual Bio Eco Actual

¡ATENCIÓN TIENDAS! Visitad
www.masterorganic.es

Navegando por el campo de minas de los envases sostenibles

123rf Limited©boumenjapet

Sol natural
ALIMENTACIÓN ECOLÓGICA

Equilibrio natural

El Psyllium, originario de Asia, es la cáscara molida de la semilla de Plantago Ovata. El resultado es una **fibra soluble y prebiótica** con una elevada capacidad de absorción **muy beneficiosa para el tracto digestivo y la salud en general**.

Toma 1 o 2 cucharadas por las mañanas (en ayunas) disueltas en agua, zumo, bebida vegetal... y seguidamente toma un vaso de agua entero.

REGULADOR DEL TRÁNSITO INTESTINAL
Alivia el estreñimiento y la diarrea.

AYUDA A CONTROLAR EL PESO
Crea saciedad que reduce la sensación de hambre.

www.solnatural.bio Tel. 937 566 020 hola@solnatural.bio
Solnaturalbio Solnatural Biosolnatural

ALIMENTACIÓN / ENVASES

Jim Manson,
Periodista, bio@bioecoactual.com

BIOECO ACTUAL

EDITA:
Centipede Films,S.L.
Tel. 93 747 43 19 - 664 32 02 51
C/ Santa María, 9 1º 2ª
08172 Sant Cugat del Vallès
Depósito Legal: B.20513-2013

TIRADA 57.000 EJEMPLARES

www.bioecoactual.com
bio@bioecoactual.com

DIRECTOR
Enric Urrutia

REDACCIÓN
Montse Mulé

DISEÑO Y MAQUETACIÓN
QUAE Soluciones Creativas a Medida

EDICIÓN DIGITAL
Oriol Urrutia

INFORMÁTICA
Marcel Graupera, WIB Consultoría Informática

DISTRIBUCIÓN
Comunidad de Madrid, Castilla y León, Castilla La Mancha: **El Horno de Leña**; León: **Natimel**; 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: **La Ventana Natural, Naturitas, Suscripress**

COLABORADORES
Núria Arranz, Mercedes Blasco, Joaquim Elcacho, Cristina Fernández, Marta Gandarillas, Laura I. Arranz, Iván Iglesias, Jim Manson, Miriam Martínez, Raúl Martinez, Estela Nieto, Pilar Rodrigáñez, Ana María Rodríguez, Lluca Rullan, Maribel Saíz, Roberto San Antonio Abad, Verónica Velasco.

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

Navegando por el campo de minas de los envases sostenibles

¿Cuál cree usted que es el país de Europa que tiene la creación de residuos municipales per cápita más alta? La respuesta le puede sorprender. Es Dinamarca, sus ciudadanos producen 777 kilos de residuos por persona cada año, en comparación con la media europea de 480 kilos. Otro país escandinavo, Noruega, ocupa el segundo lugar. Dado que Escandinavia está tan fuertemente asociada a todos los temas ecológicos y sostenibles, esto puede parecer contra-intuitivo. Pero si esta anomalía nórdica nos dice algo sobre el negocio desconcertantemente complejo de los envases, es que cabe esperar lo inesperado.

123rf Limited©Elizaveta Galitckaia. Envase de vidrio vs plástico

Un buen ejemplo es el caso de la decisión del supermercado británico *Morrison* de eliminar la envoltura de plástico de los pepinos, bajo la presión creciente de los consumidores y de los medios de comunicación. Parece que todo el mundo está de acuerdo en que el pepino retractilado es un ejemplo de libro de envase excesivo. Pero cuando, 18 meses después, *Morrison* examinó el efecto de haber desenvuelto sus pepinos, descubrió que había provocado un tercio más de desperdicio alimentario.

El vínculo directo entre el desperdicio de alimentos y los envases es lo que complica toda toma de decisiones en este ámbito. Las investigaciones de la organización benéfica WRAP muestran que los consumidores suelen expresar su preocupación por el envasado excesivo, pero tienen una conciencia limitada sobre el papel de los envases en la conservación de los alimentos. La realidad es que actualmente **se consideran prioridades igualmente importantes reducir los envases y reducir el desperdicio alimentario.**

Gran parte del foco actual en la innovación de envases se encuentra en el desarrollo de alternativas al plástico, especialmente en el ámbito de los materiales biodegradables y compostables. Como resultado, hemos visto como muchos grandes minoristas cambian a bolsas compostables. Pero la investigación publicada por la Universidad de Plymouth demuestra que, también aquí, el panorama es complicado. Los investigadores demostraron que las bolsas de transporte biodegradables permanecían completamente

El vínculo directo entre el desperdicio de alimentos y los envases es lo que complica toda toma de decisiones en este ámbito

ALIMENTACIÓN

ALIMENTACIÓN / ENVASES

123rf Limited©Kuznetsov Dmitry

intactas (y funcionales) tres años después de haber sido sumergidas en el agua de mar o enterradas en el suelo. Muchas bolsas "compostables" sólo se biodegradan en las instalaciones de compostaje industrial, y son muy pocas las que ahí llegan. Al mismo tiempo, se sabe que las alternativas al plástico contaminan las instalaciones de reciclaje convencionales.

Por lo tanto, siguen las preguntas sobre la utilidad de los bioplásticos. ¿Es hacer un uso sensato de los recursos el cultivo de plantas de bioplástico (piénsese en la necesidad de desviar la tierra del uso alimentario), por ejemplo? ¿Qué pasa con la contaminación por el uso adicional de fertilizantes y pesticidas? Ahora bien, un número creciente de marcas ahora se proclama orgullosamente libre de plásticos. *Alara Wholefoods*, pionera de los cereales ecológicos con sede en Londres, por ejemplo, ha cambiado a un material 100% 'compostable para el jardín' fabricado con fibras vegetales y el distribuidor internacional de productos ecológicos *Eosta* también se ha trasladado "decisivamente a bioplásticos completamente compostables".

La reducción del plástico es otra estrategia clave. En el Reino Unido, el productor de yogur ecológico *Yeo Valley* fue uno de los primeros innovadores, desarrollando envases con paredes de plástico más finas y claras, reforzadas con una capa de papel reciclable que se arrancaba. Las oportunidades comerciales de innovación en esta área también evolucionan rápidamente.

Mientras tanto, hay una oportunidad creciente de utilizar los envases para comunicar los valores de la marca y una de las tendencias más candentes en el comercio minorista de alimentos es el envasado libre. En los años setenta y ochenta, los contenedores de ingredientes a granel eran una característica básica de casi todas las tiendas de alimentos naturales. Ahora vuelven, y no sólo en negocios independientes pequeños. Las principales cadenas de supermercados alrededor del mundo también están probando zonas libres de envases y venta a granel. El supermercado británico *Waitrose* ha presentado recientemente su estación de recarga 'Unpacked'. También se abren tiendas especializadas en **residuos cero**: *Unverpact* en Alemania,

Hay una oportunidad creciente de utilizar los envases para comunicar los valores de la marca

Unpackaged en Londres y la franquicia italiana *Negozio Leggero*. La prueba real de este modelo audaz e intransigente -en estas tiendas no envasan productos- será si los consumidores ven que es una propuesta práctica. Lamentablemente, un pionero de cero residuos, *Ingredients* con sede en Austin, Texas, tiró la toalla recientemente. Sus propietarios concluyeron (como Kermit): "Es difícil ser verde". ■

Nota del Editor: En España, en los últimos años han aflorado las tiendas a granel, y hoy podemos encontrar más de 230 establecimientos a lo largo y ancho del territorio y más allá de Barcelona y Madrid, donde Gra de Gràcia o Yes Future en la Ciudad Condal y Unpacked Shop o Casa Terra son respectivamente algunas de las propuestas más destacadas. El directorio **www.tiendasagranel.com** de 'Vivir sin plástico' puede ser de utilidad para quien quiera buscar propuestas sostenibles y alternativas cerca de casa.

Con todo, el futuro de la sostenibilidad en los envases en España (y en el mundo) debe pasar por una apuesta de la gran distribución y el comercio especializado por envases con menor impacto ambiental y, sobre todo, con eficiencia. Y es probable que, en ocasiones, eficiencia signifique escapar del marketing sencillo y de social media. No por ser más reciclable habrá un menor impacto ambiental si el desperdicio afecta una parte importante de la producción. Y viceversa: el fin -como ese packaging práctico e impoluto o ese doy-pack para los cereales tan útil- no siempre justifica los medios.

EL PRODUCTO DEL MES

Cubitos de caldo bio sin azúcar, de Natur Compagnie

Invierno es la mejor época para disfrutar estos caldos, muy útiles para entrar en calor y para aportar a tus platos un extra de sabor y aroma, añadiendo muy pocas calorías a tu dieta.

Los cubitos de caldo de Natur Compagnie, se elaboran sin azúcar y sin grasa de palma (con aceite de karité y de girasol), y cuentan con cinco variedades para satisfacer a todos los tipos de público: verduras; verduras bajo en sal; verduras sin levadura; de pollo; y de ternera.

¡Pruébalos y disfruta del sabor y calidad del mejor caldo!

- Sin azúcar
- Sin levadura

Certificado:
Ecológico (Euro Hoja)

Marca:
Natur Compagnie

Distribución:
Granovita SAU
www.granovita.com

Recomendado por

MASTER ORGANIC
Revista de novedades y tendencias para el profesional
TENDENCIAS Y NOVEDADES BIO: ALIMENTACIÓN, COSMÉTICA Y COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS

www.masterorganic.es

ALIMENTACIÓN

Mercedes Blasco, *Nutricionista, Máster en Nutrición y salud*
bonavida099.blogspot.com | Facebook: Sonrisa vegetariana

Cómo hacer mermelada de frutos del bosque

Los frutos del bosque como fresitas, moras, frambuesas, grosellas y arándanos se caracterizan por ser una de las más importantes fuentes de vitaminas, bioflavonoides, ácidos orgánicos y antioxidantes como las antocianinas, que les proporcionan su bonito color azulado o morado. Pero su temporada es intensa y corta, por lo que súbitamente hay mucha cantidad. Una buena forma de conservarlas es haciendo mermelada.

Las mermeladas tradicionales se suelen hacer con una gran proporción de azúcar, por lo que su valor nutricional queda alterado. Es preferible elaborar mermelada con bayas muy maduras que aporten todo su dulzor natural y añadiendo sólo una pequeña porción de un endulzante saludable, como el xilitol de abedul. Como las frutas del bosque no espesan la mermelada por sí mismas, se ha de echar una cucharadita de postre de pectina o de agar-agar en polvo por cada kilo de fruta, para que tome una consistencia gelatinosa.

Las frutillas se usarán bien limpias y sin tallos ni impurezas. Se echan en una olla ancha y de fondo grueso, con el zumo de medio limón, y se dejan cocer a fuego lento durante 15 minutos, para evaporar el agua que contienen y condensar sus azúcares. Cuando están reblandecidas se añade el xilitol de abedul, en proporción de la mitad del peso de la fruta y la pectina o el agar-agar. Se lleva a hervor y después se sigue cociendo a fuego lento 15 minutos más, revolviendo con una espátula. El sabor de las frutas del bosque es delicioso en sí mismo, pero también se puede aromatizar con canela, vainilla, jengibre o cardamomo.

Si elaboramos la mermelada con moras y queremos que sea fina, la pasaremos por el pasapurés antes de echar el endulzante y la pectina, para retirar las semillas.

Una vez acabada, se envasa en botes herméticos que se hierven cubiertos de agua durante veinte minutos, para que se conserven durante meses. Se envasan con la mermelada muy caliente, ya que el calor destruye los gérmenes. Se tapa y se les da la vuelta para que se haga el vacío, así la presión elimina el aire del envase.

123rf Limited©Elena Schweitzer

Para hacer una mermelada cruda y rápida usaremos semillas de chía, que combinan a la perfección con todo tipo de frutillas del bosque. Ponemos en remojo una cucharada de chía cubierta de agua templada y la trituramos con 150 gr de bayas y una cucharadita de xilitol. Esta es una mermelada muy nutritiva, porque mantiene todas las vitaminas de la fruta y los omega 3 de la chía. Pero no se conserva, sólo se mantiene 5 días en la nevera. ■

ALIMENTACIÓN

ALIMENTACIÓN

Cantero de Letur
NUEVO
Laban
Un sabor con toda la antigua sabiduría oriental
Otros pueblos, otras culturas, otros sabores y aromas.
Disfruta del milenario sabor del laban, leche de cabra
fermentada al estilo árabe.
Cantero de Letur
Laban
Leche fermentada
estilo árabe
ECOLÓGICO DE CABRA
@elcanterodeletur
@canteroletur
www.elcanterodeletur.com
REDUCE PLÁSTICOS
desde 1990
BIO
ES-ECO-002-CM
Agricultura UE

ALIMENTACIÓN

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

La importancia de los superalimentos

Consumidos desde hace miles de años por las comunidades indígenas, los superalimentos han llegado a nuestras despensas en los últimos tiempos. En su mayoría son alimentos naturales y crudos que destacan por su alto valor nutricional.

"En los últimos años ha aumentado el consumo porque el ciudadano busca unas fuentes naturales de suplementación", explica a **Bio Eco Actual** ***Mar Molina***, responsable de **Linwoods** para el mercado español, una compañía pionera y especialista en la comercialización de semillas molidas en frío. "A pesar del aumento de la competencia, hemos tenido un incremento en ventas en el último año del 5,8% en el mercado español, en el que estamos desde hace 13 años".

El consumo de superalimentos de la marca **Iswari**, presente en España desde 2012, también sigue incrementando año tras año. "El consumidor cada vez es más consciente de lo que come, intenta siempre que puede consumir productos menos procesados y entiende que 'es lo que come'", expone ***Tiago Vilela***, director de marketing de la compañía. "La pandemia vino a reforzar las ventas en productos que aportan más beneficios al sistema inmunitario, mientras que otros han bajado su consumo, como serían los snacks", añade.

123rf Limited©Yasuhiro Amano. Moringa en polvo, con propiedades antihipertensivas entre otras

En la misma línea, se mueve ***Diego Sanchez***, brand manager de **El Grano Integral**, una marca de la empresa **Biogran**, que empezó a desarrollar sus propios superalimentos en el 2015. "Es una categoría que crece cada año. Esto es debido a que cumple con las expectativas de un consumidor cada vez más preocupado por su salud y más informado a nivel nutricional. Con la pandemia, la preocupación por la salud, obviamente, ha aumentado, además del consumo en el hogar, lo que favorece el crecimiento de esta categoría, que incluye especias y plantas, algas, proteínas vegetales, y nuestra gama de semillas molidas vitaseeds".

"Tras la llegada de la COVID-19 el consumo de los superalimentos ha aumentado significativamente. El hecho de ver en peligro nuestra salud ha hecho que mucha más gente haya apostado por una dieta saludable, y los superalimentos son un buen aliado para ello", afirma ***María Villanueva***, responsable del departamento de comunicación de **Sol Natural**, empresa que lanzó este tipo de productos hace un par años. "Su consumo ha aumentado en los últimos años. Cada vez son más conocidos sus efectos beneficiosos, que no milagrosos. Para notar los efectos de los superalimentos es necesario tomarlos a diario y llevar una vida saludable".

Los superalimentos no son la panacea, pero incluirlos en la dieta diaria aporta beneficios para la salud. Semillas de lino y chía, bayas de goji, moringa, brócoli, cúrcuma, aguacate, jengibre, açaí, guaraná, camu-camu, kale, kuzu, maca, matcha… son algu-

ATENCIÓN TIENDAS

nos de los nuevos y exóticos alimentos que ocupan las estanterías de las tiendas de alimentación.

"En España ya había cultura de utilizar las semillas de lino, sésamo, girasol y calabaza, pero no en la molienda en frío. Ahora el consumidor tiene una solución fácil y cómoda para incorporarlas a su día a día y obtener así una serie de nutrientes que no puede conseguir de una manera natural en su dieta", dice Molina. "Además, si están molidas, las asimilas más rápida y fácilmente y se digieren mucho mejor, garantizando la conservación de sus propiedades nutricionales".

123rf Limited©Przemysaw Ceglarek. Chia, rica en Omega3

Los superalimentos tienen una alta concentración de antioxidantes, grasas saludables, vitaminas y minerales. "Estar bien nutrido es una necesidad de salud; en la actualidad se da la paradoja de estar sobrealimentados (exceso de calorías, azúcares, grasas poco saludables, sal, aditivos…) pero mal nutridos (falta de vitaminas, minerales, fibra…) lo que puede derivar en enfermedades crónicas. Seleccionar los alimentos adecuados y disfrutar de ellos, puede ser la clave para revertir esta paradoja. Y aquí entran nuestros *super foods*", explica ***Vanesa León***, nutricionista de **Biogran**.

Vilela comenta: "Lo más importante de los superalimentos es que son realmente beneficiosos para la salud. Aportan un alto contenido de micronutrientes ya que están llenos de vitaminas, minerales y oligoelementos. Esto permite mejorar de modo general la salud física y el bienestar mental, refuerza nuestro sistema inmune y reducen el riesgo de enfermedades como el colesterol, la diabetes, la obesidad, la hipertensión o el cáncer, entre otras, y además nos ayudan a desintoxicarnos mejorando el rendimiento, aumentando la vitalidad y haciéndonos sentir rejuvenecidos".

Villanueva explica: "Apostamos por los superalimentos porque realmente creemos en los beneficios que estos pueden aportar a nuestra salud. Eso sí, para aprovechar al máximo su potencial, su uso debe ir de la mano de una dieta saludable. De nada sirve tomar cúrcuma por sus propiedades antiinflamatorias, si tu alimentación está basada en ultraprocesados". Y añade: "Aunque todos los superalimentos tienen en común el alto valor nutricional, cada uno contiene diferentes propiedades y pueden beneficiarnos en diferentes aspectos. Por este motivo es importante conocerlos y escoger los que mejor nos complementen según nuestras necesidades específicas. Básicamente existen 4 grupos: **los proteicos** -como las semillas de cáñamo y la proteína de guisante-, **los estimulantes** -maca, cacao, guaraná-, **detox** -hierba de trigo, chlorella y espirulina-, y **antioxidantes** -açai, matcha y moringa-".

A la hora de incorporar superalimentos a nuestra dieta es importante también que éstos tengan certificación ecológica, tal y como recomienda la nutricionista León: "Los alimentos ecológicos permiten cubrir necesidades nutricionales con un menor impacto sobre la fauna, la flora, el suelo, el agua y en definitiva sobre el planeta. Aportan nutrientes de calidad sin pesticidas ni plaguicidas, al tiempo que algunos estudios constatan que los alimentos de cultivo ecológico aportan mayor cantidad de polifenoles, carotenos y otras sustancias antioxidantes".■

NUTRICIÓN INFANTIL

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

Cómo afectan los colores de los alimentos a los más pequeños

¿Quién no tiene un color preferido? Los bebés y los niños pequeños también, aunque estos suelen ir cambiando con la edad. Y esta preferencia por determinados colores se refleja sobre todo en los alimentos por los que más atraídos se sienten. La mayor parte de investigaciones sobre este tema coinciden en que **los colores favoritos de los niños pequeños son el naranja, el rojo y el amarillo**, mientras que los menos atractivos para ellos son el negro, el verde y el morado.

123rf Limited©Oleksandra Naumenko

Esto es a rasgos generales, porque cada persona es un mundo y además los gustos están muy influenciados por las experiencias que hemos vivido. Así, los bebés que no ven nunca nada verde en los platos familiares, es esperable que sientan desconfianza ante este color y lo eviten cuando son más mayores.

Los estudios han revelado también que a las niñas y niños les gustan las comidas con muchos colores y que cuanta más variedad de colores ven en el plato más se animan a probar y a comer, incluso alimentos que, si se presentaran solos, rechazarían. Por ejemplo, presentar espinacas junto con zanahorias, tomates y maíz aumenta las posibilidades de que coman al menos parte de la espinaca, comparado con ponerles espinacas solas o en un mismo plato con brócoli, guisantes y espárragos. Esto no significa que debamos cocinar mayor número de alimentos diferentes todos los días, pero sí podemos cocinar más cantidad de un determinado alimento e ir aprovechando alimentos de días anteriores para lograr más combinaciones en la mesa cada día. Combinar restos de varias comidas también puede ser una buena idea a la hora de preparar las tarteras del colegio o las comidas para llevar de excursión.

Cuando ya son más mayores y muestran interés podemos empezar a explicarles el significado de los diferentes colores en las frutas y verduras y cómo cada color representa una propiedad beneficiosa para la salud. Es mejor no hacer esto si no están aún preparados porque entonces solo generaremos rechazo. Por ejemplo, podemos explicarles que **el color verde lo da la clorofila**, que se encarga de transformar la luz del sol en energía y que es la "sangre" de las plantas. El color verde también indica que esa verdura es rica en el calcio que necesitan los huesos. **El color naranja intenso** de zanahorias, boniatos, calabazas y pimientos **representa la vitamina A**, que mantiene sanos los ojos, mientras que **los tonos naranjas más suaves, así como los amarillos representan la vitamina C**, que ayuda a cicatrizar las heridas y a defendernos de infecciones. ■

ALIMENTACIÓN

ALIMENTACIÓN

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

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

RECOMENDADO POR

Hierba de trigo: 5 beneficios de este superalimento poco conocido

123rf Limited©serezniy. Hierba de trigo

En estas fechas todo el mundo anda buscando algún alimento o producto que le ayude a quitarse de encima los excesos de las fiestas. Sin embargo, lo primero (como podréis intuir), es volver a los hábitos que nos dan salud: ordenar las ingestas, recuperar las verduras, dejar de lado las bebidas alcohólicas, reducir el consumo de harinas y azúcares…

Luego, es cierto que hay algunos alimentos que son especialmente interesantes y que pueden ser un buen apoyo para limpiar el organismo. Es el caso de la hierba de trigo, ¿la conocíais?

¿Qué es la hierba de trigo?, ¿tiene gluten?

La hierba de trigo, también conocida como *wheatgrass*, es nada más y nada menos que el germinado de la semilla de trigo a la que se la deja crecer unos días hasta quedar como la hierba. En el proceso, el gluten desaparece y, por tanto, es un alimento apto para las personas que tienen sensibilidad a esta sustancia.

Destaca por su altísimo contenido en **clorofila** y es este pigmento verde esmeralda lo que probablemente le otorgue su mayor poder terapéutico.

Es muy fácil de consumir, normalmente en forma de polvo, añadiéndola a zumos y batidos. Su sabor es fresco y bastante neutro.

Densa nutricionalmente

Esto quiere decir que en un mínimo de calorías (28 gramos del alimento contienen aproximadamente 120 kcal), la hierba de trigo tiene una gran cantidad concentrada de nutrientes, entre ellos hierro, calcio, magnesio, aminoácidos, clorofila y vitaminas A (en forma de carotenos), C y E. Todos estos nutrientes son especialmente interesantes para mantener el sistema inmunitario tonificado.

De los 17 aminoácidos que tiene, 8 son esenciales, es decir, solo pueden obtenerse a través de la dieta. Esto lo convierte en un alimento muy interesante para las personas que llevan una alimentación vegetariana.

Depurativa

La clorofila es popularmente conocida por su efecto detoxificante. Este es el principal motivo por el cual muchos de los productos que se utilizan para limpiar el organismo tienen color verde.

La hierba de trigo es, en este sentido, un superalimento que destaca por su capacidad para limpiar la sangre de metales pesados y también para limpiar el intestino de microorganismos patógenos.

También se ha estudiado la hierba de trigo como "limpiador" en los tratamientos con quimioterapia.

Antioxidante

Es muy rico en este tipo de sustancias, concretamente Superóxido dismutasa – SOD y vitaminas C y E.

Como sabemos, los antioxidantes protegen de los radicales libres, que favorecen la aparición de enfermedades neurodegenerativas, cáncer, envejecimiento prematuro y problemas cardiovasculares.

Diversos estudios han sido realizados para conocer sus efectos antioxidantes, pero éstos son primordialmente in vitro y en animales. Más ensayos -en humanos- son necesarios para apoyar estas conclusiones.

Antiinflamatoria

Concretamente los estudios apuntan a una mejora en los síntomas de la colitis ulcerosa, una enfermedad intestinal con base inflamatoria.

Paul Pitchford en su libro "Sanando con alimentos integrales", destaca las propiedades antiinflamatorias de la hierba de trigo, otorgadas por la clorofila, la Superóxido dismutasa – SOD y por sus mucopolisacáridos, un tipo de fibra soluble.

Cercana

No hace falta traerla del otro lado del mapa y, aunque esto no sea un beneficio directo para nuestra salud, lo es para la salud de nuestro Planeta Tierra. Un criterio cada vez más primordial que debemos tener en mente a la hora de adquirir nuestros alimentos. ■

ALIMENTACIÓN

INFANCIA Y SALUD

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

Complementos alimenticios en la infancia, ¿cuándo son necesarios?

En la civilización occidental, con abundancia, incluso exceso de alimentos, la preocupación por la falta de apetito de los niños está generalizada y casi todas las familias han sufrido esta obsesión en alguna ocasión.

Las farmacias, parafarmacias y tiendas de alimentación natural ofrecen decenas de complementos que prometen aumentar el apetito de niños y niñas. En su mayoría están constituidos por mezclas de plantas medicinales, jalea real y vitaminas, aunque algunos llevan también extracto de quina, un tónico que se empleaba en el pasado para combatir la fiebre y la malaria.

¿Son necesarios?

La mayoría de las veces no, y además tampoco suelen ser eficaces y ni siquiera convenientes. Muchos proporcionan un exceso de vitaminas que pueden ser contraproducentes. Solo en casos muy concretos, y por cortos periodos de tiempo, por ejemplo en convalecencias de enfermedades largas o graves, o cuando por problemas conductuales se rechazan todo tipo de alimentos, estarían indicados, siempre bajo la supervisión de un pediatra.

123rf Limited©Katarzyna Białasiewicz

¿Por qué no comen los niños?

En la inmensa mayoría de los casos, porque no tienen más hambre, lo que significa que su organismo les está enviando el mensaje de que ya no necesitan más comida. Como los niños pequeños viven en estrecho contacto con su cuerpo y comen solo por hambre y no por conveniencia social o para cubrir necesidades emocionales como hacemos los adultos, no entienden que tengan que comer si no tienen hambre, y se rebelan contra la presión de los adultos porque coman más que lo que su cuerpo les dice que necesitan.

¿Cuándo debes preocuparte?

Si tu hija o hijo deja de comer o empieza a comer menos y además está cansado, triste, pálido, con poca energía, duerme mal, le salen muchos “moratones”, o en los más pequeños, deja de ganar peso, hay que consultar al pediatra cuanto antes, pues estos signos pueden estar indicando una enfermedad. Lo importante será siempre buscar la causa de la pérdida de apetito, no tratar el síntoma con un complemento vitamínico o estimulante del apetito.

Lo importante será siempre buscar la causa de la pérdida de apetito, no tratar el síntoma

Preocúpate más de la calidad que de la cantidad

En la sociedad actual el problema no es cuánto comen los niños, sino si lo que comen les está nutriendo o simplemente engordando. Ofrece a tus hijos una variedad de alimentos poco o nada procesados, ricos en nutrientes y bajos en azúcar, grasas saturadas y calorías vacías, y deja que ellos decidan la cantidad que necesitan en cada momento. De esta forma nunca te equivocarás. ■

ALIMENTACIÓN

Distribuido en exclusiva por VIPASANA bio Sol Natural

HiPP BIOLÓGICO

Más de 60 años dedicados a la alimentación infantil BIO

HiPP va más allá de lo ecológico.

- ✔ Más de 260 revisiones por tarrito.
- ✔ Producción de envases climáticamente neutra.
- ✔ Valores límite más estrictos que los exigidos por la ley.
- ✔ Granjas que respetan el bienestar de los animales y que siguen los estrictos estándares HiPP.
- ✔ Investigación para preservar las especies y promover la biodiversidad.

Con la garantía personal de Stefan Hipp. Stefan Hipp

Con garantía personal BIO Stefan Hipp STEFAN HIPP

HiPP BIOLÓGICO Mis Primeras Frutas Ciruela y pera

HiPP BIOLÓGICO Menú Grandullón Verduras y arroz con pavo

hippbio.es

COCINA

Estela Nieto, *Psicóloga, Máster en psicopatología y salud, y especialista en psiconutrición | www.nutricionesencial.es*

Iván Iglesias, *Chef y profesor de cocina vegana*

Diferentes métodos de cocción para diferentes finalidades

A la hora de cocinar los alimentos para elaborar platos, es evidente que la materia prima es la base. Si su calidad es excelente es muy probable que el resultado también lo sea.

Otro aspecto decisivo para conseguir sacar todo el partido de un alimento y convertirlo en un manjar es elegir adecuadamente cómo cocinarlo.

Podremos elegir entre freír, escaldar, cocer al vapor, estofar, guisar, hornear… y muchos más, pero ¿cómo influye y qué buscamos en un alimento cuando utilizamos cada uno de ellos?

123rf Limited©seventyfour74. Friendo setas

Cocción en agua:

Es el sistema más frecuente si buscamos una manera fácil de cocinar las verduras. No se usan grasas, solamente agua. Es perfecto cuando hay problemas digestivos y si se busca mantener puro el sabor de un alimento. Es necesario conocer el tiempo de cocción adecuado para mantener una buena apariencia y textura de los ingredientes.

El método más sencillo es el hervido, por el cual los alimentos se cocinan dentro de un líquido, generalmente agua. Al no necesitar el uso de grasa, el resultado es muy suave y ligero. Pero al cocinarse directamente la comida sumergida en agua se pierde cierta cantidad de nutrientes que quedan diluidos en el líquido. Para conseguir un mejor aprovechamiento de estos, se puede optar por la cocción al vapor. Conservan el sabor y la textura si se aplica adecuadamente. Blanquear consiste en una cocción muy corta en agua hirviendo para luego pasar los alimentos a agua muy fría. Así se corta la cocción, se mantiene la textura y sobre todo el color.

Cocción en grasa:

Al cocinar con aceite se consigue una temperatura superior a la del agua. Podemos hablar de freír, saltear, dorar, rehogar, sofreír… En todos ellos el sabor es mucho más pronunciado que con la cocción en agua, consiguiendo platos sabrosos al eliminar parte del agua de los alimentos gracias a la acción del aceite. Obtendremos exteriores crujientes mientras que el interior se mantiene jugoso. Pero debemos recordar que son platos bastante calóricos.

Cocción en seco:

De esta manera se preparan horneados, gratinados, alimentos a la parrilla, a la plancha o a la brasa, y aunque no lo parezca, también el baño maría o la cocción al vacío.

Así se mantiene todo el sabor de los ingredientes sin diluirlo por medio del agua ni modificarlo por las grasas. En el caso de los primeros, el uso de hornos o parrillas hace que la parte exterior de los alimentos se tueste y adquiera un sabor característico. En la cocción al vacío y al baño maría se busca una temperatura constante que es transmitida por el agua, pero sin un contacto directo.

Con este método de cocción se consigue concentrar el sabor de los alimentos y potenciarlo, a la vez que un mejor control de la cocción al no existir contacto con la fuente de calor. ■

ALIMENTACIÓN

dalia

La revolucionaria gama de derivados del tisú ecológicos

100% energías renovables | libres de blanqueantes y lejías

de cartón, como las cajas de cereales: alternativa reciclada, reciclable y resistente

www.dalia.eco

encuéntralo en biogran

AMANDÍN
Natural & Organic

RECETA

ESPACIO PATROCINADO POR:
Amandín | www.amandin.com

Estela Nieto, *Psicóloga, Máster en psicopatología y salud, y especialista en psiconutrición* | *www.nutricionesencial.es*

Iván Iglesias, *Chef y profesor de cocina vegana*

Sopa de miso

La sopa de miso es uno de los platos más típicos de la gastronomía japonesa. De sabor intenso y sabroso, esta sopa es perfecta para las épocas de frío.

La sopa de miso se prepara con un caldo típico llamado dashi. Se elabora con alga kombu y katsouboshi (bonito seco) por lo que, originalmente, la sopa de miso no es vegana. Puedes usar un caldo de verduras en lugar de dashi y añadir la pasta de miso. Al ser un producto fermentado, si no está pasteurizado es conveniente que no llegue a hervir para mantener su poder probiótico.

A esta sopa se le suele añadir tofu, shiitake y cebolleta para decorar, pero se le pueden añadir variedad de verduras como zanahoria, daikon, pok choi, noodles, arroz...

Entre las propiedades de la sopa de miso están su alto poder remineralizante, ayuda a nuestro intestino ya que provee de bacterias beneficiosas a nuestra flora intestinal por ser un alimento fermentado y ayuda a eliminar tóxicos.

Preparar una sopa de miso es muy sencillo y en menos de 10 minutos, con lo que tengas en la nevera, puedes tener listo un plato excelente. En Japón no se toma exclusivamente para cenar, sino que puedes encontrar personas que la toman tanto en el desayuno como en cualquier otro momento.

Para esta receta usaremos pok choi, una verdura de hoja verde con tallos gruesos pero tiernos. Si no lo encuentras puedes sustituirlo por kale o incluso por espinacas.

©Estela Nieto

INGREDIENTES (2 raciones)

- 600 ml de caldo Genmai Miso AMANDÍN
- 3 setas shiitake.
- 6 hojas de pok choi o uno si es pequeño.
- 1 hoja de alga nori.
- 1 zanahoria.
- 50 gr de tofu.
- 50 gr de fideos de arroz.
- Opcional: un puñadito de setas enoki.
- Cebolleta fresca y cilantro para decorar.

DIFICULTAD: Baja
TIEMPO:
5' Preparación
5' Cocción

Elaboración

Calentar el caldo de miso sin que llegue a hervir y mantener durante 5 minutos.

Mientras tanto preparar las verduras. Pelar la zanahoria y cortar en juliana muy fina.

Cortar las setas en láminas finas y añadir al caldo mientras se calienta.

Preparar el tofu en dados y cocer los fideos de arroz en agua hirviendo según las indicaciones del fabricante. Cocinar el pok choi en agua hirviendo durante 4 minutos para que esté más tierno, pero permanezca verde.

Para montar el plato colocar en cada cuenco el tofu, la zanahoria en juliana, los fideos de arroz y el pok choi. Colocar las setas enoki y añadir por encima el caldo con las setas mientras está caliente.

Decorar con rodajas finas de cebolleta fresca, cilantro y unos trozos de alga nori. ■

ALIMENTACIÓN

LA SELECCIÓN DEL MES - LOS IMPRESCINDIBLES

ALIMENTACIÓN / CEREALES

imprescindible

Cereales Fibro Muesli, de El Granero Integral

Olvídate de cereales de desayuno saturados de azúcar, aceites refinados y aditivos. ¡Fibro muesli, un clásico para el desayuno! La opción perfecta para los que necesitan energía desde primera hora.

- **Certificados:** Ecológico (Euro Hoja), Sohiscert
- **Marca:** El Granero Integral www.elgranero.com
- **Empresa:** Biogran S.L. www.biogran.es

ALIMENTACIÓN / GALLETAS

imprescindible

Crousty Roll Chocolate Negro, de Bisson

Galleta crujiente con relleno de chocolate negro y elaborada con aceite de girasol. Es un producto sin gluten. Antes se comercializaba bajo la marca Le Pain des Fleurs, y ahora aparece como Bisson, la marca de elaboración de galletas por excelencia.

- **Certificado:** Ecológico (Euro Hoja)
- **Marca:** Bisson
- **Empresa:** Biocop Productos Biológicos, S.A. | www.biocop.es

ALIMENTACIÓN / ENDULZANTE

imprescindible

Eritritol – Endulzante 100% natural con 0% calorías, de Sol Natural

El eritritol se obtiene de la fermentación de glucosas procedentes del cereal ecológico a las que se le añade una levadura específica. Es un 70% tan dulce como el azúcar común, y su formato granulado hace que sea fácil de usar incluso en repostería. Además, es apto para diabéticos y no provoca caries.

- Sin gluten
- Vegano
- Sin azúcares añadidos

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

ALIMENTACIÓN / INFUSIONES

nuevo

Chlorella Menta, de YOGI TEA®

Refrescante, ligera, impulsiva. Con alga Chlorella, rica en aminoácidos, antioxidantes, calcio y magnesio. En YOGI TEA® Chlorella Menta la interacción de la menta fresca y la conocida alga Chlorella despiertan nuevo dinamismo dentro de la taza. Una infusión ligera, tan fresca e inspiradora como la brisa marina. 100% bio, vegano, y sin gluten.

- **Certificados:** Ecológico (Euro Hoja), Vegano, Sin Gluten
- **Marca:** Yogi Tea www.yogitea.com/es
- **Distribución:** Natursoy www.natursoy.com

ALIMENTACIÓN / BURGUERS

nuevo

Burguer Edamame Eco, de Obrador Sorribas

Deliciosa preparación culinaria de origen asiático elaborada con habas de soja y utilizando la técnica de la baja temperatura que permite saborear este vegetal en su versión más tierna y jugosa, con ese toque oriental y llena de beneficios nutricionales en forma de vitaminas, antioxidantes y minerales. Perfect match entre salud y sabor.

- **Certificado:** Ecológico (Euro Hoja)
- **Marca:** Obrador Sorribas www.obradorsorribas.com
- **Empresa:** Productos Dietéticos y de Régimen Sorribas, S.A.

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

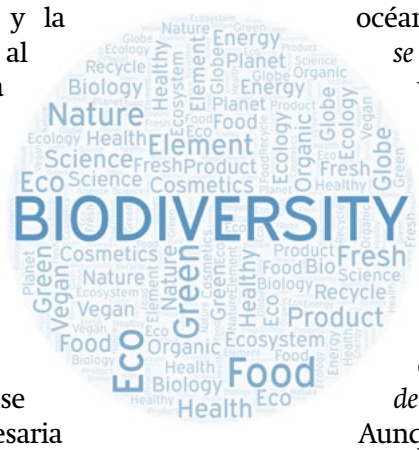
ALIMENTACIÓN

CONCIENCIA ECOLÓGICA

Montse Mulé,
Editora,
redaccion@bioecoactual.com

Monocultivos, refranes y multimarcas

Nos lo han dicho los ecólogos, pero también las propias consecuencias de nuestros actos en forma de cambio climático y epidemias en una Tierra enferma: hay que proteger la biodiversidad. Unas especies benefician a otras y la avaricia humana, al influir de tal manera cambiando paisajes y eliminando animales, convirtiendo grandes extensiones de suelo en monocultivos, rociándolos con químicos tóxicos, ha conseguido que se pierda esta tan necesaria biodiversidad.



Esta realidad, la necesidad de preservar la biodiversidad, la podemos extrapolar a todos los demás aspectos y sectores de la acción humana. Que las semillas estén controladas por unas pocas compañías en contra de la soberanía alimentaria y del tesoro que representan las múltiples variedades autóctonas, por ejemplo.

Dice el refrán _que pronto no tendrá razón de contenido por la esquilmación de los mares y océanos_ que *el pez grande se come al chico*, y así lo vemos en el día a día con la desaparición de pequeñas empresas absorbidas por un pez mayor.

Otro refrán de mi colección es el de que *más vale ser cabeza de ratón que cola de león*. Aunque, hay sensibilidades para todos los gustos, de lo contrario, la sociedad no habría ido por el camino de la monopolización, las grandes marcas y la uniformidad de criterios, tal y como ha sido generalmente. Por esto, celebro cada noticia de individualidades que resisten y tiran adelante sus propios proyectos.■

Asociación Vida Sana,
info@vidasana.org

ESPACIO VIDA SANA

Bienvenidos a la comunidad BioCultura

Tenemos todas las miradas puestas en cómo se desenvolverá el 2021. La esperanza, las ilusiones, los deseos se amontonan, al mismo tiempo que las expectativas pintan que todavía tendremos unos meses de pandemia por delante, y por tanto con la incertidumbre a la que ya, lamentablemente, nos estamos acostumbrando.

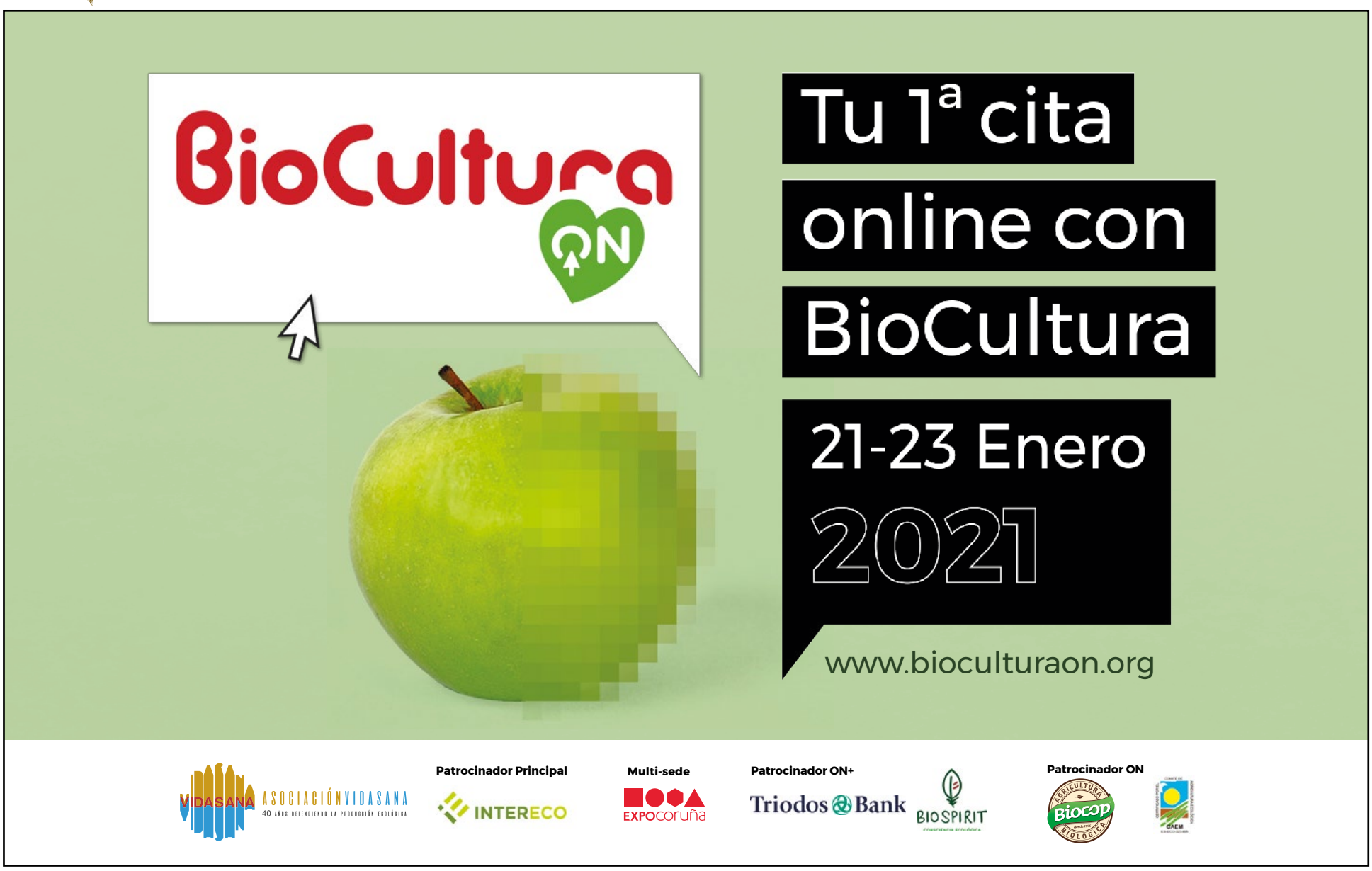
Nos resistimos a aceptar este mundo distópico en el que nos estamos adentrando a pasos agigantados, pero tampoco queremos seguir con la anterior normalidad que nos ha conducido al desastre.

Así las cosas, nos lanzamos a una nueva aventura, la **BioCulturaON**, un evento virtual que se ha ido gestando poco a poco, como lo hace todo en la Naturaleza, creando todas y cada una de las células para que el resultado sea excelente.

La fecha de celebración: **del 21 al 23 de enero**.

BioCulturaON es el primer encuentro de la "Comunidad BioCultura", una herramienta digital para seguir reuniéndonos. Los/as seguidores/as incondicionales de la cultura ecológica y el consumo responsable tenemos en este nuevo concepto el lugar de encuentro. Empresas, artesanos, productores, consumidores, emprendedores, ONG's… jóvenes, adultos, de todas las edades y género. Esta es la transversalidad que ha logrado BioCultura en sus 37 años de existencia. Es su mayor riqueza y fortaleza, y de ella nos nutrimos para cambiar, de verdad, el rumbo de este desastre anunciado.■

FERIAS



Raúl Martínez,
Dietista-nutricionista, biólogo

ALIMENTACIÓN Y SALUD

Curcumina: arma poderosa frente a las enfermedades

La cúrcuma (*Curcuma longa*) es una especie que se usa generosamente en Asia y cada vez más por el resto del mundo. Es una planta herbácea nativa del suroeste de la India que pertenece a la familia del jengibre, las zingiberáceas. Su raíz tiene un característico color naranja o amarillo intenso que le da al curry su color, del que es ingrediente principal. Además del uso culinario, la cúrcuma ha tenido, y tiene, un uso en la medicina tradicional china y la ayurvédica debido a sus beneficios para la salud.

Es rica en polifenoles, los ingredientes activos más importantes de la cúrcuma. Son los llamados curcuminoides, compuestos químicos que incluyen la curcumina, demetoxicurcumina y bisdemetoxicurcumina. La curcumina es, de los tres, el ingrediente más activo y beneficioso para la salud. El contenido de curcumina en la cúrcuma no es alto, aproximadamente el 3% del peso de la cúrcuma en polvo. Asimismo, contiene otros importantes aceites volátiles tales como la turmerona, la atlantona y el zingibereno.

La curcumina es el fenol responsable del color amarillo intenso de la cúrcuma. Por ser insoluble en agua su biodisponibilidad se reduce. Se absorbe mal durante la digestión, lo que obliga a consumirla correctamente para lograr la óptima asimilación intestinal. Tenemos dos opciones. La primera es tomarla junto con piperina, alcaloide de la pimienta negra, que permite una efectiva absorción. La segunda manera es tomarla junto a una grasa. Al ser liposoluble, los alimentos ricos en grasas y aceites vegetales garantizan la absorción por parte del intestino.

123rf Limited©Mohammed Anwarul Kabir

La curcumina es un arma poderosa frente a las enfermedades. Es un potente antioxidante con capacidad antiinflamatoria y actividad antitumoral. Reduce los niveles de azúcar en sangre en la diabetes tipo 2, disminuye el colesterol y la artrosis. Reduce el riesgo de padecer osteoporosis, ya que protege la masa ósea. Actúa positivamente frente a la enfermedad de Alzheimer, eliminando los factores que la desarrollan.

La curcumina neutraliza y elimina los radicales libres de oxígeno que producen inflamación en las células del cuerpo. El daño causado por ellos es un factor clave en el desarrollo de las enfermedades cardiovasculares. La capacidad antiinflamatoria de la curcumina es efectiva en la mejora de enfermedades como la artritis reumatoide y la enfermedad inflamatoria intestinal. Presenta actividad anticancerígena y antitumoral, impidiendo la formación, el crecimiento y el desarrollo del cáncer y los tumores.■

ALIMENTACIÓN

Herbolario Navarro

ALIMENTACIÓN

ESPACIO PATROCINADO POR:
Herbolario Navarro | Casa Fundada en 1771 | www.herbolarionavarro.es

Verónica Velasco, *Nutricionista de Herbolario Navarro*
info@herbolarionavarro.es

El ayuno como herramienta terapéutica

El ayuno consiste en no comer durante un número continuado de horas y posteriormente alimentarnos durante las horas restantes del día. Con el ayuno se busca simular los procesos que vivía el cuerpo hace 2000 o 3000 años, facilitando el proceso de desintoxicación y depuración del organismo a través de los siguientes mecanismos:

- Evitar el gasto de energía en el proceso de digestión y asimilación de nutrientes, permitiendo que las células y los órganos descansen.
- La energía ahorrada se puede emplear en los procesos de eliminación y depuración, desechando células dañadas, restos celulares, micro-tumoraciones, tejidos enfermos o proteínas alteradas.
- Limpieza intestinal de los restos procedentes de la digestión.

ALIMENTACIÓN

Iniciación al ayuno intermitente

Antes de comenzar el ayuno intermitente debemos preparar nuestro organismo y lo podemos realizar siguiendo una pauta semanal como indicamos a continuación:

1. Detoxificación. Semanas 1 y 2.

Estas dos primeras semanas eliminaremos el consumo de alimentos procesados (grasas trans, aditivos, azúcares, entre otros), pasando a consumir únicamente alimentos sin procesar, incluyendo siempre frutas y verduras. Podemos acompañar esta etapa con depurativos hepáticos a base de plantas como la alcachofera, cardo mariano, boldo, entre otras, para potenciar la función hepática y así la depuración.

2. Keto-adaptación. Semanas 3 y 4.

Durante esta fase iremos disminuyendo la cantidad de carbohidratos de nuestra dieta, especialmente aquellos con elevado índice glucémico (cereales y pastas refinadas, patata…). Iremos reduciendo el aporte de carbohidratos mientras hacemos una dieta rica en grasas saludables (aguacate, coco, frutos secos) y proteína, que nos aportaran energía y saciedad.

123rf Limited©Christa Eder

3. Retraso del desayuno. Semana 5.

Poco a poco podemos ir retrasando el desayuno. Como consejo se recomienda beber un vaso de agua al levantarnos, esta acción interrumpe la sensación de hambre y además nos hidrata.

Tipos de ayuno

Posterior a la preparación de nuestro cuerpo para iniciarnos en el ayuno, podemos elegir entre varios tipos. Sin embargo, se recomienda hacerlo de forma progresiva, comenzando de menos a más horas de ayuno.

1. Ayuno 12/12. Semana 6.

Durante esta fase concentraremos todas las ingestas (desayuno, comida y cena) durante un período de 12 horas. Iremos retrasando el desayuno y adelantando paulatinamente la cena hasta conseguir un ayuno de 12/12. Es muy fácil de hacer, un ejemplo sería cenar a las 21:00 y desayunar a las 9:00.

2. Ayuno 14/10. Semana 7.

Este tipo de ayuno lo podemos lograr retrasando a diario la hora de desayunar hasta 3 o 4 horas después de levantarnos, obteniendo la capacidad de restringir el horario de las 3 comidas diarias en un periodo de 10 horas, ayunando las otras 14. Lo que continuamos buscando con este tipo de ayuno, no es hacer una restricción calórica, sino reducir el número de horas en las que nos alimentamos.

3. Ayuno 16/8. Semana 8.

Durante esta fase ayunaremos durante 16 horas diarias y restringiremos nuestra ventana para alimentarnos en 8 horas. Este ayuno se puede practicar inicialmente durante tres días alternos a la semana. En este punto reduciremos el número de ingestas diarias a dos (desaparece el desayuno o la cena).

Cuando se consigue una adaptación a este ritmo de ayuno (16/8) 3 días a la semana (lo cual puede variar dependiendo de cada persona) entonces se podrá alcanzar la meta de ayunar todos los días de la semana. Una vez has alcanzado este punto, se cuenta con la flexibilidad metabólica y capacidad mental necesaria para mantenerlo en tu vida cotidiana o alcanzar otros objetivos.

4. Ayuno de 24h.

Ayuno de 1 día completo (cada cierto tiempo, no de forma regular).

5. Algunas personas ayunan hasta 3 días seguidos.

¿Cómo y qué podemos ingerir durante las horas de ayuno?

Durante la práctica del ayuno intermitente no es necesaria la restricción calórica, sino realizar comidas completas que nos sacien y equilibradas con todos los macronutrientes necesarios para nuestro organismo.

La dieta cetogénica o baja en carbohidratos facilita la práctica del ayuno pues nos aporta flexibilidad metabólica y nos ayuda a controlar el hambre.

Una ayuda muy útil durante el ayuno intermitente son las bebidas acalóricas como el agua, a la que podemos añadir: limón, menta, frambuesas…, agua de mar, Tés (verde, rojo, negro, matcha, rooibos…), café natural o caldo de verduras.

No añadir a estas bebidas azúcar ni edulcorantes.

Beneficios

- Facilitamos el proceso de depuración y detoxificación del organismo.
- Ganancia de energía.
- Refuerza el sistema inmune.
- Retiene la masa muscular en pérdida de peso.
- Disminuye la ansiedad y mejora el estado de ánimo (aumenta los niveles de dopamina por el día).
- Reduce valores de triglicéridos en sangre.
- Disminución de grasa visceral.
- Descenso de la presión arterial, beneficioso en personas con hipertensión.
- Mejora la sensibilidad a la insulina.
- Acelera el metabolismo.
- Reduce marcadores de inflamación.
- Ayuda en enfermedades neurodegenerativas como el Alzheimer o el Parkinson.
- Mejora de la digestión, gases, hinchazón, dispepsias, entre otros problemas digestivos.
- Mejora del síndrome de ovarios poliquísticos, caracterizado por una resistencia a la insulina.
- Tiene efecto antienvejecimiento.

¿Quiénes no deberían hacer ayuno?

No deberían hacer ayunos las personas que estén muy por debajo de su peso ni las embarazadas ni los lactantes. Quienes padezcan trastornos de conducta o estén tomando medicación permanente. A valorar en las personas que padezcan diabetes mellitus (mejora la sensibilidad a la insulina y las hipoglucemias, pero en caso de realizarlo debe ser bajo estricta vigilancia de un profesional). Tampoco es recomendable para las personas con reflujo gastroesofágico o gastritis crónica (que podrían hacerlo sólo bajo vigilancia o consejo de un profesional). ■

123rf Limited©ababilhot

Herbolario Navarro

Puedes adquirir todos estos productos en los centros Herbolario Navarro y en

www.herbolarionavarro.es

SEGURIDAD ALIMENTARIA

Núria Arranz, *Ingeniera técnica industrial, Tecnóloga de alimentos*
Laura I. Arranz, *Farmacéutica – Nutricionista*
www.gananutricion.es
info@gananutricion.es

Mensajes de salud en los alimentos, ¿cómo se regulan?

El etiquetado y publicidad de los alimentos están llenos de mensajes relativos a nuestra salud y eso condiciona muchas veces la compra de un producto o de otro. Según la normativa europea, se puede hablar de algunas propiedades saludables de ingredientes, alimentos o categoría de alimentos, y esto es algo totalmente voluntario que las empresas pueden decidir hacer o no. Si lo hacen, deben cumplir la legislación al respecto, dando los mensajes en las condiciones que se permiten y sin dar lugar a confusión en lo que se transmite. Sin embargo, como consumidores, a veces la percepción de las propiedades del producto puede estar lejos de la realidad.

123rf Limited©thunderstock

No hay duda de que la alimentación es importantísima para mantener un buen estado de salud y sigue aún vigente aquel precepto que divulgó Hipócrates en la antigua Grecia que decía algo así como "que el alimento sea tu medicina". **Comer saludable es importantísimo y hay muchas patologías que pueden corregirse, total o parcialmente, a través de la alimentación**. Sin embargo, cuando entramos en el terreno de la publicidad de los alimentos, la información que se puede lanzar hacia los consumidores está limitada por la normativa (1). A nivel legal no se permite cualquier mensaje sobre nuestra salud cuando se hace publicidad, directa o indirecta, de un alimento. Lo más importante es que de ningún modo está permitido decir o sugerir o dar a entender que un producto puede prevenir o curar una enfermedad, así que si en algún lugar vemos algún mensaje de este tipo deberíamos desconfiar de las expectativas que se nos ofrecen. **En un mensaje publicitario, sea en un etiquetado, un anuncio de televisión, radio o prensa, etc., decir que un alimento sirve para tratar o prevenir una enfermedad es totalmente ilegal.**

¿Qué pretende esta normativa?

El objetivo de la Comisión Europea es evitar el engaño al consumidor respecto al poder curativo de un alimento, puesto que la alimentación en su conjunto sí puede resolver o mejorar aspectos de salud, pero no un solo alimento. No hay producto milagro, sí hay pautas dietéticas que ayudan mucho a mantenernos sanos e incluso a recuperarnos de ciertos problemas.

De este modo, la normativa indica muy claramente las condiciones en las que se puede y no se puede hablar de salud en mensajes publicitarios.

¿Qué se puede decir?

Se pueden utilizar muchos mensajes sobre la capacidad de algunos nutrientes en el mantenimiento de la salud, también se puede hablar sobre algunos ingredientes y su potencial para reducir el riesgo de una enfermedad a través de la reducción, por

ALIMENTACIÓN

ALIMENTACIÓN

ejemplo, del colesterol, y también se permiten algunos mensajes respecto a la salud y el crecimiento de los niños. Lo importante de todo esto es conocer mínimamente las condiciones de uso de estos mensajes publicitarios. Por ejemplo, en el caso de las vitaminas y minerales, se permite comunicar muchas de sus propiedades o funciones en la salud y esto siempre y cuando el producto aporte, por lo menos, un 15% de la cantidad diaria recomendada o valor de referencia de nutrientes (VRN) que es lo que encontraremos indicado en una de las columnas del cuadro nutricional. De esta manera es relativamente fácil que un alimento destaque una propiedad saludable puesto que con solo ese porcentaje de una vitamina o de un mineral podrá alegar mensajes como que "el magnesio ayuda a combatir el cansancio y la fatiga". Con ese contenido ese producto podrá también decir que es "fuente de magnesio" y la pregunta es ¿merece la pena comprar un producto con ese mensaje si lo único que tiene de particular es un contenido de unos 56mg de magnesio por cada 100g de producto? Podemos decidir comprarlo o podemos decidir que no merece la pena pagar más, pues ese magnesio lo encontraré mucho más abundante en unas almendras, por ejemplo, que, aunque no me den ese mensaje en su publicidad, contienen unos 275mg de magnesio por cada 100g.

123rf Limited©Luca Bertolli

En este sentido, aunque la normativa permite ciertos mensajes y, bien interpretados, pueden ser útiles, para ser críticos y hacer una buena compra necesitamos leer toda la información que encontraremos en el envase del producto. Otro ejemplo interesante es el de la fibra de salvado de trigo. En este sentido, a nivel legal lo que se permite en un producto que contiene este tipo de ingrediente es decir que "la fibra del salvado de trigo contribuye a la aceleración del tránsito intestinal" siempre y cuando cada 100g del producto aporten 6g, o más, de esta fibra y además se informe al consumidor de que el efecto beneficioso se obtiene consumiendo, por lo menos, 10g de fibra de salvado de trigo al día. ¿Qué quiere decir esto? Que en realidad si tuviéramos que obtener ese efecto sobre nuestra regularidad intestinal necesitaríamos consumir o bien más de 100g del producto que hace la publicidad, cosa que puede suponer comer una ración excesiva, o bien tomar salvado de trigo de otras fuentes alimentarias. En definitiva, este efecto beneficioso no se conseguiría, por ejemplo, tomando 30 o 40g de cereales ricos en fibra de salvado de trigo pues no se llegaría a tomar los 10g de fibra de salvado de trigo. Está claro que ese alimento podría contribuir a nuestra función intestinal, pero por sí solo no conseguiría el efecto del que se habla en la publicidad. Por eso hay que leer todo y tener en cuenta la ración que tomaremos del producto y también valorar cómo es nuestra alimentación en general.

Es por esto que, **cuando vemos mensajes publicitarios relativos a nuestra salud, deberíamos consultar la información sobre lo que realmente es el producto, sobre todo leyendo la lista de ingredientes y la información nutricional**. Así, sí podremos ver lo que realmente contiene y cuánto aporta de cada nutriente, haciéndonos una idea de si puede ser saludable o no tanto como lo que dice la publicidad.■

1) Reglamento (CE) No 1924/2006 del Parlamento Europeo y del Consejo de 20 de diciembre de 2006 relativo a las declaraciones nutricionales y de propiedades saludables en los alimentos.

Nota: Este artículo está dirigido al consumidor y es meramente informativo y no exhaustivo debido a la extensión limitada del mismo.

SALUD Y ALIMENTACIÓN

Estela Nieto, *Psicóloga, Máster en psicopatología y salud, y especialista en psiconutrición | www.nutricionesencial.es*

Iván Iglesias, *Chef y profesor de cocina vegana*

Maitake, propiedades y usos

Es probable que nunca hayas oído hablar del Maitake. Y que si te digo que es un hongo sólo pienses en su interés culinario. Pero en este caso va mucho más allá.

Procedente de Asia, este hongo de color marrón crece junto al pie de árboles muertos como robles, hayas, olmos o castaños. Forma grupos con forma de racimos conectados por un tronco corto y muy ramificado, pudiendo alcanzar gran tamaño y hasta diez kilogramos. Actualmente, se encuentra sobre todo en el Norte de América, Japón y algunas zonas de Europa.

El Maitake se utiliza en la medicina tradicional china y japonesa desde hace cientos de años y poco a poco, cada vez es más conocido en occidente. En los últimos estudios realizados se están descubriendo asombrosas propiedades medicinales.

Su valor terapéutico reside en sus principios activos más que en sus nutrientes. Destaca principalmente por su acción estimulante y reguladora del sistema inmunitario, protegiendo a nuestro organismo frente a algunos patógenos.

Como estimulador de las defensas ayuda a activar linfocitos y macrófagos, células encargadas de combatir bacterias y virus. Asimismo, desde hace tiempo **se está estudiando su aplicación en el campo de la oncología por sus propiedades antitumorales y quimioprotectoras**.

Este hongo está indicado en el tratamiento de la diabetes, mejorando estados de resistencia a la insulina por su acción reguladora del nivel de azúcar en sangre.

Otros efectos destacables son la reducción del colesterol y la presión arterial. Ayuda a combatir la fatiga crónica, infecciones por cándidas y el estrés, y se ha demostrado eficaz en el control y disminución de peso.

Por el conjunto de estas propiedades, el maitake, ayudaría a reducir factores de riesgo relacionados con enfermedades cardiovasculares.

123rf Limited©nutria3000. Tempura de maitake

Las formas más comunes de consumir este hongo son fresco, seco o en extracto.

Además, el maitake es rico en proteínas, bajo en calorías y con bajo índice glucémico. Contiene hidratos de carbono complejos y abundante fibra. Tanto en forma fresca como seca, si es previamente hidratado, podría formar parte de un gran abanico de platos.

Lo más común en gastronomía es encontrar el maitake ligeramente cocinado, para conservar su sabor y textura, en platos como sopas, guisos o salteados junto a otras verduras.■

ALIMENTACIÓN

Biotona 100% nature
Fuel For Life!

100% PURE NATURAL

MATCHA

Matcha es el té verde **más raro, precioso** y **refinado** de Japón. Merece ser llamado el rey de todos los tés verdes. Los tés Matcha de Biotona se producen exclusivamente a partir de hojas jóvenes de té fresco (Tencha).

- Fortalece la **inmunidad natural**
- Sostiene la **vitalidad** en general
- Contribuye a la **protección de las células**
- Participa en **control de peso**

Biotona propone **3 variedades** de Matcha. Todos los tés Matcha de Biotona se producen a partir de hojas de té verde de la **primera cosecha** a principios de mayo. Todos tienen su perfil de **sabor característico**, que se puede contar con una paleta personalizada de componentes. Esta diferencia en el sabor puede explicarse por el **tamaño de las hojas**, el **terruño** (clima, suelo, altitud, etc.), la **experiencia y los conocimientos del cultivador**, pero sobre todo por la **duración de la configuración**, sombra de los árboles de té.

Vegan

www.biotona.es —

TERAPIAS NATURALES

Marta Gandarillas, *Periodista especializada en Salud natural, Titulada superior en Naturopatía y Terapeuta de Jin Shin Jyutsu* | *mgbioecoactual@gmail.com*

Jin Shin Jyutsu. El redescubrimiento de una sabiduría innata

En el campo de la salud integral, la naturaleza del hombre no se puede concebir separada del universo que nos rodea, somos parte del él: un microcosmos dentro de un macrocosmos. Por eso, la afirmación de que ***todo en el universo es energía***, no solo está formulada ya por la ciencia, sino que, para poder seguir evolucionando en el ámbito de la salud y como humanidad resulta imprescindible entender que nosotros no somos algo diferente, somos energía. Antes de ***Lavoisier***, las leyes físicas de la termodinámica, ***Einstein***, ***Tesla***, la física cuántica…, las diferentes culturas y filosofías habían integrado el aspecto energético e incluso nombrado a la energía que pasa por el cuerpo humano, (en China **Qi**, en Japón **Ki**, en India **Prana**, en la antigua cultura griega **Neuma)**, porque ya se contemplaba cómo **en el ser humano, los órganos, las emociones, los pensamientos… son formas de energía vital** y cómo **el desequilibrio o bloqueo continuado de esta energía puede dar lugar a la enfermedad**. Científicos como el físico alemán ***Fritz Albert Popp*** han constatado cómo en el ser humano se dan multitud de procesos eléctricos, magnéticos y fotónicos y la investigación médica actual ya ha comprobado que campos magnéticos de muy baja intensidad y frecuencia pueden estimular la curación de distintos tipos de tejido.

Un ejemplo del conocimiento ancestral de la energía vital es **Jin Shin Jyutsu** (JSJ), que tiene mucho que ver con aquello que decía ***Aristóteles*** de "aprender es recordar", ya que **se trata de una sabiduría innata**, que se trasmitió de generación en generación durante miles de años y que los antiguos utilizaban para curarse a sí mismos y a los demás. Luego desapareció y fue recuperado por un sabio e investigador japonés, ***Jiro Murai***, a comienzos del siglo XX, pero según antiguos escritos de los Archivos del Palacio Imperial en Japón, JSJ ya era conocido antes de ***Moisés, Buda y el Kojiki*** (Registro de Cosas Antiguas de Japón,712 d.C.). Aunque Jiro Murai nunca salió de Japón, ofreció a una de sus discípulas, ***Mary Burmeister***, llevar el conocimiento del JSJ a Occidente.

Jin Shin Jyutsu es una forma sencilla de desbloquear y armonizar nuestra energía vital empleando las manos como si fueran los cables de una batería.

En JSJ, la expresión básica de la energía vital es la **respiración**. La energía vital que circula a través de nuestro organismo se desplaza por diferentes canales conocidos como ***flujos***, que unifican todo el cuerpo. A cada lado de éste, existen 26 localizaciones denominadas, ***cierres energéticos de seguridad*** (CES) que actúan "como interruptores" que permiten desbloquear la energía estancada. El bloqueo continuado de la energía vital puede llevar a la enfermedad, que en JSJ, se denomina "***etiqueta***". Nos podemos encargar de cualquier "etiqueta" (más grave o más leve) liberando la energía estancada.

Según JSJ, estos estancamientos se producen debido a **cinco actitudes** (emociones estancadas) básicas: **preocupación, miedo, ira, tristeza y pretensión o esfuerzo**, las cuales están relacionadas con cada dedo de la mano.

Para más info: www.jsjspain.es / www.jsjinc.net ■

CERTIFICADORA

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

www.herbesdelmoli.com

ESPACIO PATROCINADO POR:
Herbes del Molí & Artemis BIO

SALUD Y COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS

Aumenta tus defensas con equinácea

La equinácea es una planta originaria de las llanuras del oeste de Estados Unidos y ya era muy **valorada** como planta medicinal por los **nativos americanos**. Por vía tópica, para tratar picaduras de insectos, heridas o mordeduras de serpiente, por sus propiedades cicatrizantes y antisépticas. Por vía interna, la usaban para combatir resfriados, dolor de muelas y de garganta y molestias de estómago, entre otros.

Los colonos europeos aprendieron de los indios sus propiedades y aplicaciones y la incorporaron como medicamento de uso habitual. Posteriormente, se empezó a comercializar en Europa. Hacia el año 1930, la falta de materia prima hizo que se empezara a cultivar también en Europa.

Hay más de 20 especies de equinácea, pero no todas son aptas para el consumo humano. Las más cultivadas y reconocidas son tres: *Echinacea purpurea* (flores rojo-violáceo), *Echinacea angustifolia* (flores malva) *y Echinacea pallida* (flores blancas). En el centro, tiene un disco espinoso que le otorga su nombre, ya que *echinos* significa erizo, en griego.

Propiedades y beneficios

La equinácea es reconocida por **sus propiedades inmunoestimulantes**, antivíricas, antifúngicas, antibacterianas, antiinflamatorias y antitérmicas (ayuda a bajar la fiebre).

123rf Limited©georgina198. Infusión medicinal con planta de equinácea, con efecto inmunoestimulante

Si tenemos que destacar una de sus propiedades es precisamente la de **reforzar el sistema inmunitario**. Aumenta las defensas inespecíficas, es decir, las que componen la inmunidad innata para destruir los microorganismos patógenos.

Por una parte, activa la formación de leucocitos (glóbulos blancos) y la tasa de properdina (indicador del poder de resistencia del individuo). Por otra parte, eleva el interferón, una molécula que se encarga de neutralizar y evitar el desarrollo de los virus.

Especialmente, **está indicada para épocas de frío para aumentar las defensas** y prevenir el **resfriado** común, la **gripe** y otras infecciones de las **vías respiratorias altas** (laringitis, faringitis, amigdalitis, rinitis y sinusitis).

Además de la prevención, también **ayuda a tratar las infecciones (bacterianas y víricas) y acelera el tiempo de recuperación**. Se puede tomar ante los primeros síntomas y prolongar unos días más como mantenimiento.

Aunque la principal indicación es para las afecciones de las vías respiratorias altas, también es muy útil para infecciones recurrentes. Especialmente, del tracto urino-genital (cistitis y pileonefritis) y del digestivo.

Existen diferentes formatos de presentación: raíz seca (para infusión, decocción y maceración), cápsulas, comprimidos, ampollas, extracto, tintura y jarabe.

De forma externa, se puede usar en pomada para quemaduras, acné, bajar la inflamación y ulceraciones dérmicas.

Precauciones

Se recomienda usarla de forma discontinua. Se puede tomar un **máximo de 8 semanas** y después descansar; nunca superar los 3 meses seguidos. El abuso en cantidad o duración puede producir el efecto contrario (inmunosupresión) o cierta hepatotoxicidad.

Está **contraindicada** en personas con enfermedades autoinmunes, después de un trasplante de órganos y en pacientes con SIDA.

En caso de **diabetes**, debe usarse con precaución porque puede provocar hipoglucemias. Se debería controlar con un profesional para ajustar la medicación.

Tampoco se aconseja en mujeres embarazadas y durante el periodo de lactancia por precaución. ■

Elige equinácea bio
www.herbesdelmoli.com

COSMÉTICA

YEMOTERAPIA

ESPACIO PATROCINADO POR:
HERBALGEM | www.pranarom.com

Marta Gandarillas, *Periodista especializada en Salud natural, Titulada superior en Naturopatía y Terapeuta de Jin Shin Jyutsu* | mgbioecoactual@gmail.com

Tinturas y aceites esenciales: aprovechar el potencial de las plantas

Las plantas medicinales se pueden consumir de muchas maneras. Si vamos al herbolario encontraremos variedad de precios y formatos: comprimidos, cápsulas, tinturas, jarabes, gotas, extractos secos… Por eso, cuando queremos consumir una planta con fines terapéuticos debemos tener en cuenta, de entrada, aspectos como la concentración y forma de extracción del principio activo, la galénica o la biodisponibilidad.

- En cuanto al **principio activo**, las propiedades beneficiosas de una planta no se deben solo a un principio activo concreto sino a la combinación y acción sinérgica de varios componentes. Por esa razón, es importante preservar esta complejidad de principios activos y guardar el máximo parecido con la planta en estado natural. Así, la forma de cultivo, recolección, extracción y almacenamiento, son también de suma importancia, como también que se empleen plantas medicinales biológicas, libres de pesticidas, plaguicidas y otros contaminantes.

- La **biodisponibilidad** hace referencia al tiempo y la fracción con la que el principio activo alcanza la circulación sanguínea y el tejido sobre el que actúa en las cantidades adecuadas, así como a la cantidad que el organismo puede absorber y asimilar.

123rf Limited©Olga Yastremska

- Y en este sentido, la **galénica**, es decir, la forma en que se prepara y administra el principio activo, que actuará de manera distinta si se administra como comprimido, vía sublingual, vía tópica…En ocasiones, es mejor que un principio activo tenga un efecto lo más rápido posible, mientras que, en otras, lo mejor es que el efecto sea lento, pero más continuado.

Cuando necesitamos aprovechar todo el potencial y principio activo puro para obtener resultados rápidos, las tinturas madre y los aceites esenciales puros son una buena opción.

La tintura de una planta se obtiene después de dejar macerar varios días la droga vegetal (la parte que contiene mayor cantidad de principios activos) en alcohol y agua. En tinturas de alta calidad se utiliza la planta fresca, no desecada.

Después la maceración se cuela y se obtiene la tintura con todo el principio activo en estado puro y alta concentración. Se necesita mucha cantidad de planta fresca para obtener unos mililitros de tintura por lo que la efectividad de una tintura es mucho más elevada que, por ejemplo, una infusión.

Los aceites esenciales puros son productos volátiles y aromáticos que se extraen de los vegetales por destilación o expresión normalmente. Son la esencia pura de la planta, y por su alta concentración se recomienda ingerirlos con la supervisión de un profesional. ■

HERBALGEM, laboratorio de yemoterapia concentrada BIO, trabaja con un sistema de producción que preserva todos los minerales, aminoácidos y ácidos nucleicos de las plantas.

El **propóleo** es una sustancia resinosa recogida por las abejas de las yemas de las plantas para proteger la colmena de las agresiones externas.

La **línea de propóleo** de **HerbalGem** combina dos variedades de propóleo (el marrón, procedente de Europa, y el verde, procedente de Brasil) en sinergia con tintura madre de equinácea y aceites esenciales que actúan sobre el sistema inmunitario y contra los agentes externos que pueden afectar al sistema respiratorio. Especialmente útiles para las personas que se encuentran en espacios reducidos donde los contagios son más recurrentes: estudiantes, trabajadores de grandes empresas, etc...

Las **"Gotas amplio espectro"** están pensadas para estimular las defensas y reducir las molestias de garganta, de manera que son un aliado perfecto para evitar y paliar cualquier infección que ataque al sistema respiratorio.

COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS

Roberto San Antonio-Abad, *Presidente y responsable de Formación de COFENAT*

ESPACIO PATROCINADO POR: COFENAT | www.cofenat.es
Asociación Nacional de Profesionales y Autónomos de las Terapias Naturales

Homeopatía, ¿sí o no?

123rf Limited©windsurfer62

La gente no seguiría usando la homeopatía durante siglos si realmente no funcionase. Como ocurre con cualquier otra terapia, no podemos pretender usarla para todo. No existe ninguna terapia o técnica que pueda curar o tratar todo tipo de problemas relacionados con la salud. Como siempre, los extremos no son buenos, ni podemos tratarla como panacea, ni como un simple placebo.

Si nunca te tomarías un medicamento para la hipertensión con la finalidad de curar un esguince de tobillo, ¿por qué hay gente que pretende atribuirle funciones a la homeopatía que no tiene?

Antes de proseguir, debemos recordar que la homeopatía se regula según la Directiva Europea 2001/83/CE del Parlamento Europeo y del Consejo, de 6 de noviembre de 2001, donde se establece una serie de disposiciones específicas para los medicamentos homeopáticos.

Tal y como señalamos en el Observatorio de Homeopatía de la Fundación de Terapias Naturales: "Actualmente pueden verse 5.734 publicaciones de homeopatía indexadas en Pubmed, de las cuales 293 corresponden a ensayos clínicos, lo que hace de la homeopatía una de las terapias complementarias más y mejor investigadas".

Cada vez hay más y mejores investigaciones que posicionan la homeopatía como un tratamiento válido y complementario a la medicina convencional y, en algunos casos, como un tratamiento individual con un efecto superior al medicamento convencional.

Podemos destacar los resultados de los siguientes estudios:

Infecciones de oído en niños. Un ensayo controlado aleatorizado en la India con 81 niños encontró que el tratamiento homeopático individualizado era tan eficaz como el tratamiento convencional.

Para la depresión de moderada a grave en mujeres menopáusicas. La homeopatía produjo una mejoría clínica en los síntomas de depresión mayor que la fluoxetina y también mejoró los síntomas de la menopausia de las pacientes, mientras que la fluoxetina no lo hizo.

Infecciones en el tracto respiratorio superior. El estudio evaluó a 1.577 pacientes que recibieron tratamiento homeopático o convencional en un total de 57 consultas de atención primaria en ocho países (Austria, Alemania, Países Bajos, Rusia, España, Ucrania, Reino Unido y EE. UU.) La homeopatía dio un resultado igual de eficiente que el tratamiento convencional.

Por tanto, responder con un SÍ o un NO a la homeopatía es reducir a la mínima expresión la utilidad de esta gran herramienta terapéutica. En un mundo tecnológico como el que nos movemos, donde el lenguaje informático se basa en simples 1 y 0, deberíamos tratar a la homeopatía en estos momentos como un 2, es decir, **la homeopatía tiene otro lenguaje terapéutico** y otras maneras de trabajar diferentes a los métodos de la medicina convencional. Aunque en estos momentos la ciencia, en su mayor parte, no entienda la homeopatía, no debemos dejarla atrás. Los científicos deberían tener la humildad de reconocer que no pueden explicar al 100% el verdadero funcionamiento de la homeopatía. Como dijo el Dr. Fernando Simón, del Centro de Coordinación de Alertas y Emergencias Sanitarias del Ministerio de Sanidad, en una de sus intervenciones: "La ausencia de evidencia de un efecto no implica ausencia de efecto", es decir, hay ciertas cosas que no se han podido demostrar, pero **el no haber demostrado algo no quiere decir que no exista**. Por eso mismo pienso que la homeopatía, aunque no haya demostrado todo su potencial, debe tenerse en consideración si queremos mejorar nuestra calidad de vida. ■

Responder con un SÍ o un NO a la homeopatía es reducir a la mínima expresión la utilidad de esta gran herramienta terapéutica

SALUD

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

Combate el estreñimiento

El estreñimiento es un problema muy habitual en nuestra sociedad. Si se tiene que hacer mucho esfuerzo, las heces son duras o caprinas o se tiene sensación de evacuación incompleta se padece de una limitación en el tránsito intestinal.

El estrés, los horarios irregulares, la falta de ejercicio físico, la mala postura para defecar o el cambio de hábitos contribuyen al estreñimiento. Ciertos medicamentos como los laxantes, corticoides, antidepresivos o ansiolíticos agravan el problema.

Idealmente, tendríamos que evacuar cada día para evitar la reabsorción de tóxicos. De lo contrario, podemos tener otros síntomas como inflamación del bajo vientre, dolor de cabeza, mal aliento, mareos o acné.

Dieta y hábitos

Es cierto que la fibra es muy importante en nuestra alimentación, pero no toda vale. Hay que consumir la fibra en el conjunto de un alimento: verdura, fruta, legumbres o cereales integrales.

Podemos apoyarnos en la zanahoria y la col ya que, además de aportar fibra, son reparadoras de la mucosa. Entre las frutas, las más laxantes son las ciruelas, las pasas y el kiwi.

Hay que evitar a toda costa los productos procesados ricos en fibra que muchas veces contienen harina refinada, un poco de harina integral y salvado de trigo añadido, que irrita mucho la mucosa.

Hidrátate con agua, infusiones o caldos de verdura y asegúrate de incluir grasas de calidad porque nos aportan lubricación y facilitan el tránsito intestinal. Aceite de oliva virgen, los frutos secos (especialmente las avellanas), las semillas (lino, zaragatona, chía o sésamo) o las aceitunas.

Con las de semillas de lino podemos preparar un macerado anti estreñimiento. Pon una cucharada sopera de linaza en un vaso de agua y añade una ciruela. Déjalo toda la noche en remojo y se formará un mucílago rico en fibra soluble. A la mañana siguiente, tomar el líquido o el macerado completo.

123rf Limited©puhhha

Aparte de la dieta, es imprescindible tomarse un tiempo cada día a la misma hora para dar opción a evacuar correctamente.

Si la causa del problema es por una falta de secreción biliar, es de gran ayuda una cucharada sopera de aceite de oliva virgen y el zumo de medio limón en ayunas.

Complementos y ayudas naturales

Un chupito de agua de mar es un estimulador suave.

Magnesio en forma de cloruro o sulfato. Si se toma en oligoterapia catalítica es menos invasivo y también es apto para niños, bebés o embarazadas.

Probióticos específicos para el estreñimiento. Las mejores cepas son: L. Plantarum y L. Longum. No tomar más de dos meses.■

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

COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS

COSMÉTICA

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

LA OPINIÓN DEL ESPECIALISTA

Piel seca en invierno ¿Cómo combatirla?

Una de las funciones más importantes de la piel es la de ser una barrera natural, que nos protege de las agresiones externas y nos ayuda a conservar unas condiciones adecuadas para el mantenimiento del pH y de su hidratación natural.

La piel es sensible a los cambios bruscos de temperatura, al frío, al viento y en general a los factores ambientales o condiciones externas. La sequedad cutánea se intensifica con el envejecimiento y puede agravarse por nuestro modo de vida y algunos tratamientos físicos y químicos.

Es fundamental abordar la sequedad cutánea no solo con sustancias hidratantes, sino también con emolientes naturales. Denominamos sustancias hidratantes a aquellas que aumentan el contenido en agua de la capa córnea, y emolientes a aquellas que la hacen menos áspera y más flexible.

Cómo sustancias **hidratantes** que actúan de forma inmediata sobre nuestra piel tenemos las aguas florales o hidrolatos aromáticos, que puedes elegir según tu tipo de piel, por ejemplo, el agua floral de rosa de Bulgaria es ideal para la piel con tendencia seca, el de lavanda para pieles mixtas-grasas y con acné y el de manzanilla romana para las pieles sensibles que enrojecen con facilidad. Vaporizar un hidrolato a diario antes de la crema de día o el sérum de noche te ayudará a restablecer su contenido en agua y a equilibrar también su pH.

Por otro lado en cosmética natural los grandes **emolientes** son los aceites vegetales vírgenes y las mantecas vegetales, que nos aportan ácidos grasos, vitaminas liposolubles, ceramidas y compuestos antioxidantes, fundamentales para nutrir y fortalecer la función barrera de la piel, de hecho es a través de ellos que podemos poco a poco y con su aplicación diaria, ayudar a la piel a restablecer su capacidad de mantener el agua en el interior, proporcionándole un aspecto turgente, suave y luminoso.

123rf Limited©goodluz

Es fundamental que sean vírgenes, obtenidos solo por procedimientos mecánicos, lo que nos garantiza la naturaleza no oxidada de los ácidos grasos que contienen.

Aceites vegetales vírgenes como el de aguacate, sésamo, nuez de macadamia, argán y avellana, y combinaciones de ellos, son adecuados y pueden ayudarte. Además, si después de aplicarlos, al menos una vez por día, terminas tu cuidado corporal o facial con la aplicación de manteca de Karité sola o combinada con aceite de coco y/o manteca de cacao, recuperarás en pocos días un aspecto terso, suave y perfectamente hidratado de tu piel. ■

COSMÉTICA

LOS ECO IMPRESCINDIBLES DE COSMÈTICA, CUIDADO PERSONAL Y HOGAR

COMP. ALIMENTICIOS

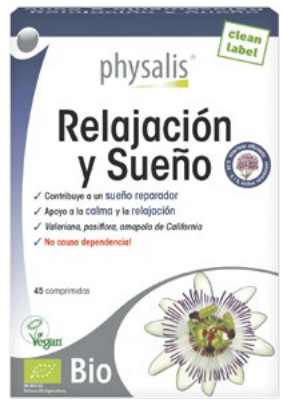
Acerola bio 1000, de Phyto-Actif

Complemento alimenticio ecológico que contiene vitamina C de origen natural proveniente de la acerola, fruto originario de Sudamérica, naturalmente rico en vitamina C necesaria para el organismo, que no la produce ni la almacena, y resulta indispensable cuando el aporte vitamínico es insuficiente. Cada comprimido contiene 1000 mg de acerola de cultivo ecológico, que aporta 170 mg de vitamina C, más del 100% de la VRN.

- **Certificado:** Ecológico (Euro Hoja)
- **Marca:** Phyto-Actif www.phytoactif.es
- **Distribución:** Laboratorios Diafarm S.A.U.

COMP. ALIMENTICIOS

Relajación y Sueño, de Physalis



Physalis Relajación y Sueño bio contiene valeriana, pasiflora y amapola que se conocen desde siempre por su acción de apoyo a la calma y la relajación del cuerpo y la mente. Estas plantas contribuyen de forma totalmente natural a hacernos recuperar el sueño. Nada más agradable que despertarse descansado e iniciar una nueva jornada con entusiasmo.

- **Certificado:** Ecológico (Euro Hoja)
- **Marca:** Physalis
- **Empresa:** Keypharm, N.V. www.keypharm.com

LIMPIEZA HOGAR

Limpiador antical spray 500ml, de Ecodoo

Limpiador antical en spray con aceite esencial de limón y naranja. Con textura fluida tipo gel, y elaborado sin colorantes ni fragancias sintéticas. Colabora con el proyecto 1% for the Planet.

- **Certificado:** Ecocert Ecodetergent
- **Marca:** Ecodoo | www.ecodoo.fr
- **Empresa:** Biocop Productos Biológicos, S.A. | www.biocop.es

HIGIENE

Desodorante roll-on citrus 50ml, de Weleda

Sin sales de aluminio. Formulado con aceites esenciales naturales con propiedades antimicrobianas, este desodorante en formato roll-on neutraliza y previene los olores corporales desagradables, proporcionando hasta 24h de protección eficaz. Unisex e ideal durante el embarazo, la lactancia y el deporte, ya que, al no bloquear los poros, mantiene las funciones de regulación natural de la piel. Su fragancia cítrica proporciona frescor y energía.

- **Certificado:** Natrue
- **Marca:** Weleda | www.weleda.es
- **Empresa:** Weleda SAU

COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS

Raúl Martínez,
Dietista-nutricionista, biólogo

COSMÉTICA

Ingredientes peligrosos en cosmética convencional

La cosmética viene de antiguo. Los primeros cosméticos se crearon hace miles de años como forma de decorar el cuerpo. En un principio estaban vinculados a la magia, a los ritos chamánicos, y su uso quedaba relegado a hechiceras y brujos. La cosmética, tal y como nosotros la entendemos, se origina alrededor del 4.000 a.C. en Egipto. Usaban preparados con sustancias de origen animal, vegetal y mineral a fin de embellecer la piel y cuidar o preservar el cabello. Es en el siglo XX cuando se produce su gran desarrollo. **La química de síntesis revoluciona el mundo de la cosmética, abarata los productos y los populariza**. Los hace imprescindibles en todos los hogares.

La cosmética convencional incorpora gran variedad de compuestos químicos en su formulación, lo que dota a los cosméticos de infinidad de propiedades. La mayoría de estos ingredientes químicos son muy baratos, lo que permite reducir el coste de los cosméticos hasta hacerlos accesibles a todos los bolsillos. Pero la gran mayoría de las sustancias químicas que se usan son peligrosas para la salud, cuando no son directamente tóxicas o cancerígenas. Y por ser ingredientes peligrosos, cuanto más los usamos más nos exponemos a su toxicidad. Nos contaminamos con ellos al utilizar champús, geles de baño, perfumes, productos de belleza y cuidado del cuerpo, esmaltes de uñas…

No todas las sustancias usadas tienen el mismo riesgo para la salud. Algunos de los ingredientes presentan un riesgo mínimo. En cambio, hay otros que provocan problemas de salud tan graves que directamente deberían estar prohibidos. Son peligrosos para la salud el triclosan, usado en jabones y dentífricos, los parabenos en sus diversas formas "paraben", en cremas y champús, los ftalatos de las lacas de uñas y pintalabios, el Sodium Lauryl Sulfate de los champús, y el polietilenglicol (PEG), usado como espesante en lociones, champús y protectores solares. La dietanolamina, agente espumante de geles y champús, la oxibenzona, el homosalato, las benzofenonas, las oxibenzonas, y un increíble listado de filtros de radiación UV usados en lociones y cremas protectoras solares. El formaldehído en sus distintas formas y precursores, que es usado como conservante en cosméticos, el genérico perfume o fragancia química, que incluye más de 3.000 compuestos distintos muy alergénicos, los aceites minerales, como las parafinas y petrolatum en productos labiales, y el tolueno en el esmalte de uñas y tintes para el cabello. Son tan peligrosos que lo mejor es no usar nunca aquellos cosméticos que los contengan. ■

123rf Limited©Chokniti Khongchum

HIGIENE FEMENINA

HIGIENE FEMENINA

Montse Mulé,
Editora | redaccion@bioecoactual.com

LA ENTREVISTA

Entrevista al Chef Jordi Vilà

"Nosotros nos dedicamos a algo que no es un trabajo, es una pasión."

Jordi Vilà. Comenzó como chef independiente muy joven, en 1998, junto con Sonia Profitós, su compañera de proyecto y de vida. En estos 22 años ha recogido reconocimiento internacional, una estrella Michelin y muchos clientes fieles que le valoran la honestidad y el trabajo bien hecho. En la cocina del Alkímia Restaurant, en la planta noble de la antigua fábrica Moritz, sigue cocinando y evolucionando.

¿Es cierto que la mayor parte de los ingredientes de su cocina son de procedencia ecológica y de proximidad?

Si, en su mayoría lo son, no tanto porque lo tengan que ser, sino por sentido común, porque siempre busco los mejores productos y éstos acaban siendo ecológicos, también busco que sean lo más frescos posible, por lo que acaban siendo de proximidad. Todo nos lleva hacia aquí. Debido a que queremos productos vivos, sea una lechuga, unas verduras, lo que sea, que no hayan pasado por refrigeración, para que tengan el máximo de sabor, de zumo, de sustancia, los productos ecológicos de proximidad son los que cumplen los requisitos. Y quién se preocupa de cultivar buenos productos suele ser el productor ecológico, pues todo nos lleva al mismo lugar.

¿Estos ingredientes se los suministran pequeños productores ecológicos especializados? ¿Mantiene un vínculo en el tiempo con ellos?

A nosotros nos gustan los restaurantes pequeños, los proyectos pequeños, las bodegas pequeñas, los proveedores pequeños, las queserías pequeñas, siempre que podemos abastecernos de estos proveedores lo hacemos así por una cuestión simbiótica en el fondo, somos un restaurante pequeño y nos rodeamos de gente que reúne estas características nuestras porque nos entendemos, hablamos el mismo idioma, por decirlo así, son más ágiles de movimiento, más rápidos, nos pueden más las emociones y los sentimientos que otra cosa. Cuando una empresa se hace grande cuesta más de ajustarlo todo en este sentido. Sin embargo, con algunos ingredientes tienes que ir a empresas grandes por necesidades de espacio o maquinaria, para algunas producciones. Con muchos de nuestros proveedores tenemos amistad, nos conocemos hace muchos años, y tenemos un vínculo estrecho.

¿Qué le sugiere la palabra sostenibilidad en el marco de su actividad?

Nosotros nos dedicamos a algo que no es un trabajo, es una pasión. Lo equiparo a veces con los músicos de orquesta, vamos más allá del trabajo. Los que tenemos restaurantes de este tipo sabemos las horas que se requieren detrás, el esfuerzo del equipo humano, tanto en horas o como en desgaste psicológico, el ir siempre a ritmo alto, todo esto, ... después los márgenes con los que trabajamos, ahora se está viendo cómo vamos cayendo, porque es muy complicado hacer rentable nuestro trabajo. Mantenemos el equilibrio con proyectos insostenibles, en este sentido. Pero, en el marco del ecologismo, ya llevo varios años en este trabajo y os puedo decir que se ha evolucionado mucho y queda mucho por hacer, nos queda un pequeño gran paso, debemos ser conscientes de que no somos un país rico para tomar según qué medidas y hacerlo de según qué maneras. Ahora hemos podido resolver, respecto hace veinte años, todo el tema de producto ecológico, que podamos hablar de ello, que podamos entender que no es para gente caprichosa, que se paga el lujo de tener un producto ecológico, sino que a día de hoy es muy transversal. En los restaurantes no sólo es importante el hecho de comprar este producto ecológico sino también de saber cómo equilibrar y controlar todo el tema de consumos de agua, de luz, y como hacemos un auto reciclaje.

¿Cómo ve el futuro de la restauración?

Queda mucho por hacer. Los modelos irán variando. Hay diferentes niveles de restauración, también. Para mi abuela, el restaurante con manteles de hilo, cubiertos de plata, candelabros, y maîtres trajeados, era la experiencia, hoy se busca la madera, todo en crudo, en fin, van cambiando las cosas. Lo que sigue siendo importante es la necesidad de salir a comer con amigos, compartir la mesa, no hay algo que una más que comer juntos. La palabra restauración ya lo lleva en sí misma: restaurarse. Una cosa es la necesidad fisiológica y otra conseguir el equilibrio de restaurar estómago, mente, cuerpo y alma. Por todo ello, el restaurante seguirá siendo importante. Los formatos se tendrán que ir variando.

Ahora bien, como ocurre con todo, los objetivos de optimizar nos pueden llevar a dejar atrás cosas muy importantes... optimizando ya no hay sastres, quizás optimizando tampoco habrá cocineros... eso lo tendremos que ver. ■

ALIMENTACIÓN