BIOECO ACTUAL®

Nº 84

Febrero 2021

INFORMATIVO MENSUAL INDEPENDIENTE Y GRATUITO DE CONSUMO DE PRODUCCIÓN ECOLÓGICA

"Mil millones de personas en el mundo padecen hambre crónica. Mil millones de personas tienen sobrepeso" Mark Bittman

Alimentación

Enamorados del aguacate Pág. 4

Alimentación

Nutrición práctica. ¿Conviene seguir algún tipo de dieta? Pág. 18

Terapias naturales

Jin Shin Jyutsu (parte II): el arte de conocernos y vivir en salud Pág. 24

La entrevista

Sebastian Pole, Co-Fundador de Pukka Herbs "Ser 'pukka' era nuestra aspiración" 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

Política Agraria Común
Hacia un futuro más justo y sostenible

123rf Limited©budabar

ACTUALIDAD

Fernando Miranda,
Secretario General de Agricultura y Alimentación del MAPA

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 53.000 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, Gabriel Díaz, Joaquim Elcacho, Cristina Fernández, Marta Gandarillas, Laura I. Arranz, Iván Iglesias, Jim Manson, Miriam Martínez, Raúl Martinez, Fernando Miranda, Victoria Moradell, Estela Nieto, Pilar Rodrigáñez, Ana María Rodríguez, Jaume Rosselló, Lluca Rullan, Maribel Saíz, Roberto San Antonio Abad

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

PAC: Hacia un futuro más justo y sostenible

La **Política Agraria Común (PAC)** es una política común a todos los países de la UE y está al servicio del sector agroalimentario y de la sociedad en general. Se plantea como la herramienta fundamental para responder a los retos futuros a afrontar por la agricultura y el medio rural, ya que trata de asegurar a los consumidores un suministro estable de alimentos sanos, seguros, asequibles y de calidad, garantizar a los agricultores un nivel de vida razonable, ayudar a abordar la gestión sostenible de los recursos naturales y la acción por el clima y mantener las zonas rurales, los paisajes y favorecer la economía rural.

123rf Limited©Matthias Ziegler

El año 2021 debería ser el de comienzo de un nuevo periodo de programación (2021-2027), pero, por diversas causas, los reglamentos se encuentran todavía en fase de negociación en la UE y lo previsible es que la nueva PAC no se empiece a aplicar hasta 2023. Hasta ese momento habrá un periodo de transición entre la actual y la nueva.

La reforma de la PAC tiene los siguientes **objetivos generales**:

- El fomento de un sector agrícola inteligente, resistente y diversificado que garantice la seguridad alimentaria.
- La intensificación del cuidado del medio ambiente y la acción por el clima.
- El fortalecimiento del tejido socioeconómico de las zonas rurales.

Todos estos objetivos deben lograrse mediante la modernización del sector, el fomento del conocimiento y el impulso de la innovación y la digitalización de manera que las explotaciones agrícolas y rurales desarrollen toda su potencialidad.

Para ello, España contará con un **presupuesto** de **47.724 millones de euros en 2021-2027**, ligeramente superior al del periodo que ahora termina.

Además, la PAC **reflejará plenamente la ambición del Pacto Verde**, que es el acuerdo de crecimiento de la UE que marcará la senda para la recuperación económica, así como de las estrategias que forman parte de este y que afectan al sector agroalimentario: "De la Granja a la Mesa" y "Biodiversidad 2030". Estas plantean objetivos para el año 2030 muy ambiciosos desde el punto de vista del clima y el medioambiente en materia de uso de productos fitosanitarios, medicamentos antimicrobianos y fertilizantes, así como en lo referente a superficie destinada a agricultura ecológica, entre otros aspectos.

De esta manera, si bien los agricultores y ganaderos comunitarios vienen realizando en los últimos tiempos

ESPECIAL PROFESIONALES

ACTUALIDAD

123rf Limited©budabar

numerosos esfuerzos derivados de un reverdecimiento de la PAC, en el siguiente periodo se va a ahondar en la cuestión de la sostenibilidad y la PAC va a ser una herramienta diseñada para apoyarles. De hecho, el **40% del presupuesto de la PAC se utilizará para fines climáticos y medioambientales**.

Cada país de la UE realiza un único **plan estratégico** para su territorio. A través de este, España dispondrá de una **única línea directriz coherente y coordinada para alcanzar los objetivos de la nueva política agraria**. Se contará con una mayor flexibilidad para definir las **intervenciones de acuerdo a las necesidades detectadas en el plan**, que son fruto de un análisis pormenorizado sobre los problemas a los que se enfrenta el sector agrario español y el medio rural en su conjunto.

En la elaboración del plan estratégico, tarea coordinada por el Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación, participan las comunidades autónomas, el Ministerio para la Transición Ecológica y el Reto Demográfico y la Comisión Europea y colaboran las organizaciones profesionales agrarias, las asociaciones ambientalistas y un largo etcétera de agentes a través de los cuales se podrá llegar al conjunto de la ciudadanía.

Por otro lado, la PAC hará un uso más eficiente del presupuesto **al ligar ayudas al cumplimiento de objetivos** (lo que mejorará la eficiencia de los recursos), principalmente para:

- Distribuir de manera más equitativa el apoyo a las rentas.
- Garantizar el cumplimiento de compromisos ambientales mediante pagos por objetivos para recompensar los esfuerzos de los agricultores.
- Aumentar la renta de mercado a través de inversiones, innovación, formación y asesoramiento, incorporación de jóvenes, etc.

Además, se va a apoyar al agricultor para que mejore la **competitividad** de su explotación mediante herramientas tales como la **digitalización, la innovación, el asesoramiento y la formación**, lo que le permitirá mejorar su resiliencia a través de la adaptación a los nuevos escenarios.

El objetivo es construir una **PAC más justa** que refuerce las rentas de las personas que verdaderamente se dediquen a la actividad agraria. Estas van a poder contar con la **Ayuda Básica a la Renta para la Sostenibilidad**, que se concederá por los beneficios que ofrece el sector agrario a la sociedad y que no remuneran los mercados.

Además, esta garantía a rentas será mayor para quienes más lo necesiten, como las **pequeñas y medianas explotaciones profesionales** o los **jóvenes agricultores**, que podrán solicitar pagos complementarios. Adicionalmente, habrá pagos para explotaciones que se comprometan a realizar determinadas prácticas agrarias con una mayor contribución a la protección del medioambiente y el clima. Son los denominados **eco-esquemas**. Se contemplan también **ayudas sectoriales** y ayudas al **desarrollo rural**, entre otras intervenciones.

La PAC se plantea como la herramienta fundamental para responder a los retos futuros a afrontar por la agricultura y el medio rural

Así, se confía en que **el plan estratégico de la PAC sea el instrumento determinante para la creación de valor en el sector agrario español en la próxima década** y permita que se sigan proporcionando beneficios para toda la sociedad, al tiempo que se consolida un **fuerte tejido económico y social en las zonas rurales**. En definitiva, el plan contará con herramientas que harán a la futura PAC más justa y sostenible y ayudará al sector agrario a alinearse con las exigencias de los consumidores y a hacer frente a retos como el cambio climático, el relevo generacional o la mejora de la competitividad. ■

EL PRODUCTO DEL MES

Mix Omega 3 (Lino Dorado y Chía molidas), de Sol Natural

El lino donado y la chía son pequeñas semillas con grandes beneficios, como su alto contenido en Omega 3, antioxidantes, minerales y proteína vegetal. Sin embargo, debido a su pequeño tamaño, su masticación completa se hace difícil. Tomarlas molidas, además de hacerlas más digestivas, nos permite aprovechar toda su riqueza nutricional.

El Mix Omega 3, con semillas molidas de Lino Dorado y Chía, contiene casi un 20% de Omega 3, por lo que resulta un estupendo aliado para la salud. Puedes añadirlo en batidos, cremas, o espolvorearlo encima de recetas dulces y/o saladas. Sin gluten.

Certificado:
Ecológico (Euro Hoja)

Marca:
Sol Natural | www.solnatural.bio

Distribución:
Vipasana Bio, S.L.

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

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

Enamorados del aguacate

123rf Limited©auremar

Es así como se sienten muchos de los ciudadanos que han incorporado en pocos años esta fruta tropical con forma de pera a su día a día. Este 'oro verde' es conocido por su pulpa untuosa y nutritiva y su versatilidad, que lo convierten en un ingrediente perfecto para una gran variedad de platos.

El aguacate está también en la lista de los 'superalimentos' por sus beneficios para la salud, puesto que aporta numerosos nutrientes a nuestro organismo: **es rico en proteína, fibra, ácidos grasos esenciales, minerales y vitaminas**. "El contenido de agua del aguacate es inferior al encontrado en la mayoría de las frutas, mientras que el aporte de lípido, como en el caso de la aceituna, es muy superior, lo que aumenta su valor calórico", publica el Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación (MAPA).

Añade que "las grasas que contiene son en su mayor parte insaturadas (monoinsaturadas), destacando en particular el elevado contenido en ácido oleico. Además, es una de las frutas más ricas en fibra, tanto de tipo soluble como insoluble, siendo más abundante esta última. Es rico en minerales como el magnesio y el potasio. Y en cuanto a su composición vitamínica, el aguacate aporta cantidades destacables de vitamina E -potente antioxidante-, a diferencia del resto de las frutas que apenas la contienen. Además, su consumo contribuye a cubrir las necesidades de otras vitaminas como la vitamina C, y, en menor grado, la vitamina B6".

El aguacate es fruto del árbol del mismo nombre, de hoja perenne de la familia de las lauráceas. Y es una especie arbórea originaria de Mesoamérica. Los antiguos aztecas lo llamaban *ahuacatl* (testículo), ya que se le consideraba un fruto afrodisíaco. Los primeros españoles que llegaron a América lo bautizaron como 'pera de las Indias'.

Hay diferentes variedades. Las que más se comercializan actualmente son hass (la más conocida: de pequeño tamaño, rugoso y de piel oscura y pulpa amarilla), bacon (la variedad más temprana y de color verde), cocktail o dátil (fruto alargado y sin hueso central, de sabor fino y delicado), fuerte (en forma de pera sin brillo y de piel fina) y, por último, pinkerton (alargado y con forma de pera, de piel rugosa). Al existir tantas variedades con diferentes épocas de recolección, el aguacate puede encontrarse en el mercado tanto en invierno como en verano.

Producción, consumo y medio ambiente

El aguacate ha ido ganando popularidad desde finales de los años 90 del siglo XX, si bien la explosión de este producto empezó en 2014, tal y como afirman desde la Organización Mundial del Aguacate (WAO, por sus siglas en inglés). Pero su éxito también ha tenido un coste para el medio ambiente.

ALIMENTACIÓN

ALIMENTACIÓN

El *boom* ha llevado a una deforestación desenfrenada, especialmente en áreas como la montañosa Michoacán de México, el principal productor de aguacates del mundo. En 2018, el país centroamericano cultivó unos 2,2 millones de toneladas, según Statista. De lejos, le siguen la República Dominicana, Perú, Indonesia y Colombia.

Desde 2014, la demanda del 'oro verde', asociado a la comida saludable, no ha dejado de aumentar, especialmente en Estados Unidos, Canadá y la Unión Europea. Y aquí viene otro impacto negativo para el medio ambiente: la enorme distancia que tienen que recorrer los aguacates para llegar a los consumidores y las consecuentes emisiones de CO2.

Las generaciones más jóvenes, personas de entre 20 y 30 años, son las que más consumen aguacates. Las redes sociales, como Facebook e Instagram, han tenido un papel importante en esta popularización (el hashtag #avocado tiene en Instagram en este momento más de 11.000.000 de publicaciones).

El consumo de aguacates en la UE creció un 8% en el período 2017-2018 en comparación con 2016-2017. Desde 2012-2013 el consumo ha aumentado en un 110%, según datos del Centro de Promoción de Importaciones de Países en Desarrollo (CBI), un organismo de los Países Bajos. Y se estima que la demanda seguirá creciendo, ya que el estancamiento del consumo en la UE en algo más de 600000 t (1,2 kg / cápita) en 2019 no fue en ningún caso indicativo de una desaceleración de la demanda. Más bien, era la oferta lo que faltaba.

Los expertos consideran que todavía hay potencial de crecimiento en el consumo en la Unión Europea, donde España es el único productor gracias al clima mediterráneo subtropical. En 2019, en España se dedicaron 14.104 hectáreas a este cultivo con una producción de 97.727 toneladas frente a las 10.470 hectáreas y 75.655 toneladas de 2010. Málaga (con 7.390 hectáreas) y Granada (2.683 ha) concentran la mayoría de los terrenos destinados a esta fruta. Más concretamente, la mayoría de este cultivo a escala nacional se acumula en la comarca de la Axarquía, al este de Málaga, considerada como la "capital del aguacate" de nuestro país, donde la recogida se realiza entre los meses de noviembre y mayo.

123rf Limited©serezniy

Pero también aquí el éxito de esta fruta tropical no está siendo gratuito. GENA Ecologistas en Acción de la Axarquía, que acaba de publicar el libro *La burbuja de los cultivos subtropicales y el colapso hídrico de la Axarquía,* denuncia que la situación ya es insostenible por el **déficit hídrico causado por estas plantaciones**, que consumen la mayor parte del agua de la comarca. Y es que el aguacate es muy sediento y requiere, por ejemplo, alrededor del doble de agua que el cultivo de naranjas.

Los ecologistas llevan años denunciando que estos cultivos "dañan la morfología del paisaje (la tendencia a allanar el relieve, con grandísimos movimientos de tierra y rellenos de vaguadas) y contribuyen a la pérdida de suelo". Y agregan: "Aumentan la erosión, la pérdida de nutrientes del suelo, de materia orgánica, todo lo cual conduce a un empobrecimiento progresivo del solar y pérdida de productividad". ■

QUÉ COMER

Raúl Martínez,
Dietista-nutricionista, biólogo

Bayas de goji, aportando más nutrición a la dieta

Vamos a hablar de un magnifico superalimento que tiene extraordinarios beneficios para la salud. Se trata de las bayas de goji, *Lycium barbarum*, una planta perteneciente a la familia Solanaceae originaria de China, que ha sido difundida por el mundo, y está aclimatada y naturalizada en amplias zonas del planeta. Se cultiva para fines comerciales sobre todo en el norte de China, principalmente en la región de Ningxia, a lo largo de las fértiles llanuras del Río Amarillo.

Es un arbusto que forma setos que alcanzan entre 2 y 3 metros de altura, con ramas espinosas que dan flores de color rosado o violeta y frutos en baya ovoide carnosa de color rojo o anaranjado, el goji o baya de goji, de sabor dulce, ligeramente ácido, que de habitual se comercializan y consumimos en forma desecada, similar a las pasas.

La baya de goji viene siendo usada por sus propiedades terapéuticas desde hace milenios en la medicina tradicional china, y tiene probadas evidencias como tratamiento de las enfermedades de los ojos, el hígado y los riñones.

123rf Limited©Svetlana Kolpakova. Batido cubierto con bayas de Goji, frambuesa, mora, calabaza, girasol y semillas de chía

Son muy ricas en sustancias nutritivas, especialmente en aminoácidos, minerales, vitaminas, ácidos grasos, carbohidratos y fibra. Contienen 18 aminoácidos, de ellos los 8 aminoácidos esenciales. Por su abundancia en minerales y oligoelementos, el goji es extraordinario. Rico en calcio, fósforo, potasio, magnesio, zinc, hierro, cobre, níquel, cromo, manganeso, cobalto, selenio, cadmio y germanio. Presenta vitaminas A, B1, B2, B6, C y E. Contiene antioxidantes carotenoides, como los betacarotenos, ácidos grasos esenciales omega 3 y omega 6, zeaxantina, y beta-sitosterol, fitoesterol de estructura química similar al colesterol. Los carbohidratos del goji son carbohidratos complejos, lo que permiten niveles bajos de azúcar en sangre.

Los beneficios para la salud de las bayas de goji son múltiples. Refuerzan el sistema inmune protegiéndonos frente a la gripe y resfriados. Las vitaminas A y C son vitales para desarrollar la inmunidad y prevenir enfermedades e infecciones. Sus antioxidantes protegen las células contra los radicales libres evitando el estrés celular oxidativo. El beta-sitosterol disminuye el crecimiento de las células cancerosas y causa apoptosis o "suicidio celular" en células tumorales. Mejoran la tolerancia al azúcar y alivian la resistencia a la insulina. Mejoran la recuperación de los niveles de testosterona. Disminuyen los riesgos cardiacos y mantienen la presión sanguínea baja. Reducen el dolor de la artritis. Aportan energía, calidad de sueño y bienestar general. ■

ALIMENTACIÓN

ALIMENTACIÓN

NOS RENOVAMOS POR FUERA, POR DENTRO ES IMPOSIBLE.

PIONEROS EN HACER DE LO BUENO LO MEJOR

COMBINACIONES DIFERENTES PERFECTAMENTE EQUILIBRADAS PARA ENRIQUECER LA DIETA DIARIA

- Vitaminas y minerales
- Fibra
- Proteina
- Omega 3
- Sin gluten
- Bio

PRESERVAR LOS NUTRIENTES MOLIDAS EN FRÍO FÁCIL ASIMILACIÓN

linwoods_espana
LinwoodsEspaña
info@linwoods.co.uk
www.linwoodshealthfoods.com

Linwoods
NATURAL PLANT GOODNESS

NUTRICIÓN INFANTIL

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

Cefalea en la infancia: ¿les duele a los niños la cabeza?

No solo a los adultos nos duele la cabeza. A los niños y a las niñas también, desde muy pequeños. Incluso los bebés pueden sufrir cefaleas.

Muchos de los procesos típicos de la infancia, como catarros, otitis, sinusitis, gastroenteritis, o infecciones dentales se acompañan de dolor de cabeza. Pero también infecciones graves como la meningitis cursan con cefalea. Por lo tanto, la presencia de dolor de cabeza junto con fiebre es un motivo para acudir al pediatra.

Aparte de estos episodios agudos, cada vez somos más conscientes de que los niños y niñas pueden tener episodios de cefalea repetidos o crónicos, por motivos muy similares a los de los adultos. La tensión en la escuela, los problemas de visión no corregidos, la falta de descanso o una mala higiene del sueño, son algunos de los factores que pueden dar lugar a cuadros de dolor de cabeza que aunque no son graves, sí afectan a la calidad de vida y al estado de ánimo. Antes de los 7 años hasta la mitad de las niñas y niños habrán tenido algún episodio de cefalea, y cuando llegan a los 15 años solo un 20% podrán decir que no conocen este tipo de dolor. Como en los adultos, la cefalea crónica afecta más a las niñas que a los varones.

¿Cómo debemos tratar los dolores de cabeza?

Si a tu hijo o hija le duele la cabeza alguna vez, debe tomar un analgésico y descansar en un lugar tranquilo y sin mucha luz. Si el dolor es muy intenso, no cede con analgésicos o los despierta por la noche, si se acompaña de vómitos o de dificultades para ver bien, o si los episodios se hacen frecuentes, hay que consultar con el pediatra para descartar la presencia de una enfermedad subyacente.

Una vez que sabemos que la cefalea es funcional, es decir, que no está producida por ninguna otra enfermedad, debemos revisar los hábitos de alimentación, ejercicio físico y sueño, porque en muchos casos son factores predisponentes o desencadenantes. A cualquier edad las cefaleas pueden ser una forma de expresión de un problema psicológico o emocional que nos es muy complicado abordar directamente. Es importante averiguar si hay o ha habido conflictos en el colegio, con los amigos, o de otro tipo. Esto puede llevar tiempo, pero no hay que dejarlo de lado. A muchos niños y adolescentes les cuesta expresar lo que les preocupa si no se encuentran en un ambiente seguro o no se sienten escuchados y comprendidos. Si encuentras dificultades para comunicarte con tu hijo o con tu hija busca la ayuda y orientación de un buen psicólogo infantil. ■

123rf Limited©Olga Yastremska

ALIMENTACIÓN

ALIMENTACIÓN

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

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

RECOMENDADO POR

Psyllium, la fibra que te ayuda a regular el tránsito intestinal

123rf Limited©redche. Pan casero sin gluten con harina de linaza, cáscara de psyllium y vaso de leche de soja

¿Conoces el Psyllium?

Se trata de una fibra soluble derivada de las semillas del Plantago ovata, una hierba cultivada principalmente en la India. El Psyllium se utiliza frecuentemente en la cocina natural como ingrediente para conseguir recetas sin gluten, pues permite que la miga no se rompa, pero también se utiliza de forma terapéutica para regular el tránsito intestinal. De hecho, la tradición Ayurveda ya la empleaba como ingrediente medicinal hace miles de años.

Hoy veremos por qué te interesa tener este ingrediente medicinal en tu despensa.

Como laxante natural

Además de las molestias que supone no poder ir al baño correctamente, hay una serie de problemas asociados al estreñimiento que pueden comprometer la salud si la situación se cronifica.

Para combatir el estreñimiento, existen unas cuantas herramientas dietéticas, entre ellas, la fibra. Sin embargo, no todos los tipos de fibra son igualmente útiles. Nos interesarán especialmente las fibras que sean solubles y fermentables por nuestras bacterias.

El Psyllium es muy rico en mucílagos, un tipo de fibra que aumenta el volumen de las heces y favorece el peristaltismo sin provocar irritaciones del tracto intestinal. Este último punto es clave, ya que la mayoría de los remedios laxantes tienen la capacidad de provocar la evacuación, pero con el problema asociado de dañar la mucosa.

Para poder beneficiarnos de este efecto laxante es necesario mezclar el Psyllium con agua o sustancia líquida tipo caldo y dejar que éste se absorba para formar el mucílago.

Para frenar la diarrea

Es este mismo efecto esponja lo que también puede servir para frenar una diarrea. Al absorber el exceso de agua que llega al intestino del medio interno, el Psyllium funciona formando las heces y enlenteciendo su paso por el intestino.

Otros beneficios para la salud

- **Es un alimento prebiótico**. Al no poderse digerir ni absorber en el intestino delgado, una parte del Psyllium actúa como alimento para nuestras bacterias alojadas en el colon. Y, como sabemos, mantener una buena microbiota intestinal es fundamental para el global de la salud y concretamente para tener un buen tránsito intestinal.
- **Reduce el colesterol en sangre**. El Psyllium "secuestra" ese colesterol que normalmente se reabsorbe en el intestino y lo expulsa a través de las heces, evitando que vaya a parar al torrente sanguíneo.
- **Disminuye los niveles de glucosa en sangre** y previene la diabetes. Al igual que hace con el colesterol, el Psyllium se lleva una parte del azúcar de las comidas, favoreciendo menores niveles de insulina y todos sus problemas asociados.
- **Favorece la saciedad**. Para las personas que buscan perder peso, el Psyllium es un aliado dentro de la dieta.

Un conjunto de hábitos

Existen varias estrategias dietéticas para mejorar el tránsito intestinal y la salud digestiva en general. Tener una mucosa intestinal sana y funcional, así como también una microbiota variada y equilibrada son la base para que nuestro tracto digestivo pueda cumplir sus funciones.

Mantener una buena microbiota intestinal es fundamental para el global de la salud

Pero, así como el global de la alimentación es clave, también lo es el conjunto de hábitos. Una buena hidratación, una vida activa, el contacto con el sol y con la naturaleza, la gestión del estrés, conseguir noches reparadoras, tener vida social… son aspectos que igualmente deben cuidarse para poder beneficiarnos de una buena salud digestiva y global. ■

ALIMENTACIÓN

INFANCIA Y SALUD

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

Comida inapropiada para los más pequeños

Desde los seis meses de edad los bebés pueden ya comer la mayor parte de la comida que se come en casa. En el pasado se tendía a retrasar la introducción de grupos de alimentos como las legumbres (12 meses) o los frutos secos (2-3 años), con la explicación de que podían causar intolerancias o dificultades digestivas, pero hoy sabemos que esto no solo no tiene fundamento, sino que no es beneficioso.

Sin embargo, sí hay algunas sustancias o alimentos que debemos evitar, por lo menos durante el primer año, y en ocasiones más tiempo:

123rf Limited©Nontawat Thongsibsong

Azúcar. El principal peligro son los alimentos donde va "escondido", por ejemplo, en las galletas, en las papillas para bebés y en muchos yogures destinados al consumo de bebés. El azúcar no solo causa caries y sobrepeso en los niños pequeños, además, los bebés que se acostumbran a tomar alimentos endulzados tan pronto, no son capaces de apreciar el sabor de los alimentos naturales y tienen más tendencia a rechazar las verduras.

Sal. Los menores de un año necesitan 1gramo de sal al día, cantidad que ya es aportada por la leche materna o la fórmula y por los alimentos naturales que forman parte de la dieta desde los seis meses. Los riñones de los bebés no pueden manejar mayores cantidades de sodio, por lo que sus comidas no deben llevar sal añadida por lo menos hasta que cumplen un año. Entre 1-3 años 2 gramos de sal al día es aceptable, esto significa que podemos empezar a añadir una pizca de sal yodada a los platos que preparemos en casa a partir del año. Hay que seguir evitando los productos procesados industriales con sal añadida.

Nitratos. Durante el primer año debemos evitar dar al bebé grandes cantidades de verduras ricas en nitratos, como las espinacas, las acelgas, la remolacha y sus hojas o la borraja, ya que pueden producir una condición llamada metahemoglobinemia (o "síndrome del bebé azul").

Leche de vaca y leches vegetales "del supermercado". La leche de vaca normal puede producir pequeñas hemorragias en el intestino del bebé y dar lugar a anemia. Las leches vegetales, excepto la de soja, no tienen las calorías ni los demás nutrientes necesarios para esta etapa de rápido crecimiento y pueden producir desnutrición. La leche de soja puede ser indigesta antes del año. Sin embargo, los yogures de soja sin azúcar sí son apropiados a partir de los seis meses. ■

Leer más: Mi Primer Veneno, informe de Justicia Alimentaria (https://justiciaalimentaria.org/actualidad/justicia-alimentaria-presenta-mi-primer-veneno-un-informe-sobre-las-falacias-de-la)

ALIMENTACIÓN

ALIMENTACIÓN

Distribuido en exclusiva por VIPASANA bio Sol natural

HiPP BIOLÓGICO

Puro cereal.
Puro amor.
Pura alegría.

Cereales infantiles ecológicos HiPP.

Con garantía personal BIO Stefan Hipp STEFAN HIPP

Nuestros cereales infantiles están elaborados 100% con los mejores granos ecológicos

+ 100% amor
+ 100% seguridad
+ 100% naturalidad
+ 0% químicos

Con la garantía personal de Stefan Hipp.

hippbio.es

ALIMENTACIÓN

Raúl Martínez,
Dietista-nutricionista, biólogo

Kimchi: fermentado coreano con propiedades saludables

El kimchi es el plato estrella de la comida coreana. Este fermentado coreano con propiedades saludables tiene más de mil años. Fue desarrollado por los agricultores de Corea como método de almacenamiento de verduras y hortalizas, afín de superar los fríos inviernos que impiden la agricultura. El método de fermentación usado en la elaboración del kimchi estimula el crecimiento de microorganismos beneficiosos, como son las bacterias del ácido láctico. Se encuentran de forma natural en los ingredientes que se usan, como la col china (el repollo de Napa), pimiento rojo picante, ajo, cebolleta, jengibre y otras especias.

El kimchi es un fermentado sencillo de preparar. Se trata de hacer fermentar vegetales y verduras, bien sea tallos, hojas o tubérculos, a los que se les añade entre un 2 y un 3% de sal. Según se use en su elaboración la guindilla, lo tenemos blanco, sin ella, o rojo, que si la lleva. El grado de picante va según gusto, y dependerá del tipo y la concentración de ají que se añada. La temperatura de fermentación está comprendida entre los 25 y los 28ºC, y una vez comienza el proceso de fermentación, cuando se forman burbujas, se mete en la nevera. El tiempo de fermentación oscila entre tres meses y un año. El kimchi se consume en todas las comidas y de todas las maneras, añadiéndose a sopas, fideos y arroces, como guarnición salada y picante. Dependiendo de la combinación de vegetales con los que se prepara el kimchi se pueden elaborar más de 180 tipos.

123rf Limited©iuliian. Col de kimchi, aperitivo coreano

Es un alimento sabroso que proporciona impresionantes beneficios para la salud. Tiene muy pocas calorías, bajo contenido en hidratos de carbono y ninguna grasa. La fermentación láctica la lleva acabo la bacteria Lactobacillus, que transforma los azúcares en ácido láctico, lo que le da al kimchi su acidez característica. La fermentación láctica también crea un ambiente óptimo para que los probióticos de la flora intestinal crezcan y se desarrollen.

Es una rica fuente de vitaminas, minerales, antioxidantes y fibras dietéticas. Contiene vitamina A, vitamina B, vitamina C y vitamina K. Es rico en minerales como calcio, hierro, cobre, potasio, fósforo, magnesio y selenio. Las vitaminas y los minerales del kimchi variarán en función de las verduras y vegetales que se utilicen. Es abundante en colina, nutriente esencial para mantener la integridad y funciones de las membranas celulares, para formar neurotransmisores colinérgicos y el buen funcionamiento del sistema nervioso central. Tiene propiedades detox, antiinflamatorias, antioxidantes e inmunoestimulantes. ■

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

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

Arroz con leche, chocolate y naranja

El poder de algunas combinaciones de sabores en la cocina es indiscutible, el ácido con el dulce, la naranja con el chocolate, el limón y la canela. Son solo algunas de ellas, pero seguro que te vienen a la mente más de un plato o receta con ellas.

La canela y el limón siempre me hacen pensar en el arroz con leche. Un postre cremoso, dulce y aromático donde los haya. Pero quiero demostrarte que si eres amante del chocolate también puedes conseguir lo mismo con unas pequeñas variaciones.

Para hacer un buen arroz con leche son clave los ingredientes, sobre todo el arroz. Elige un arroz de grano redondo, tiene más almidón y el resultado final será más cremoso. En cuanto a la leche, si usas una bebida vegetal, es probable que su contenido en grasa sea menor, por lo que añadir un poco de crema de avena o de soja puede ayudar para conseguir un extra de suavidad final.

En este caso, para hacer un arroz con leche y chocolate, podremos añadir al final un poco de chocolate negro. A la vez que potencia el sabor, la manteca de cacao que contiene lo convertirá en un postre muy cremoso.

DIFICULTAD: Fácil
TIEMPO:
45' Preparación
3h Reposo en nevera

INGREDIENTES (4 raciones)

- 1 litro de bebida de kamut al cacao AMANDÍN.
- 100 gr de arroz redondo.
- 70 gr de azúcar de coco AMANDÍN.
- Piel de una naranja.
- 30 gr de chocolate negro.
- Opcional: ½ cucharadita de esencia de vainilla.
- Chocolate negro y ralladura de naranja para decorar.

©Estela Nieto

Elaboración

Calentar la bebida vegetal con cacao en una cacerola y añadir la piel de naranja. Utilizar solamente la parte externa ya que la interna blanca de la piel es amarga.

Dejar que hierva a fuego medio durante 5 minutos.

Añadir el arroz y cocinar a fuego medio-bajo durante 10 minutos.

Entonces, el arroz habrá comenzado a espesar ligeramente la bebida de chocolate. Retirar la piel de naranja y añadir el azúcar de coco y continuar cocinando, removiendo cada 3 o 4 minutos para que no se pegue.

Quince minutos después comprobar si el arroz está completamente tierno y todo está muy cremoso y suave. Si es así, añadir el chocolate negro y remover para que se funda y aporte más cremosidad al postre.

Si el arroz aún no está listo, dejar que cocine unos minutos más.

Servir en vasitos y dejar que enfríe al menos 3 horas en la nevera antes de servir. Decorar con un poco de chocolate negro rallado y piel de naranja. ■

ALIMENTACIÓN

LA SELECCIÓN DEL MES - LOS IMPRESCINDIBLES

BEBIDAS / LÁCTEOS

nuevo

Laban de cabra 500 ml, de Cantero de Letur

El laban es una leche fermentada bebible al estilo árabe. Su textura cremosa y su sabor está a medio camino de un yogur y un kéfir. Además, posee ciertas notas de dulzor junto a un toque ácido que le proporcionan un sabor suave y exquisito. Un producto milenario con origen en el norte de África y el Mediterráneo Oriental, cuyo exótico sabor os encantará.

- **Certificado:** Ecológico (Euro Hoja)
- **Marca:** Cantero de Letur
  www.elcanterodeletur.com
- **Empresa:** Cantero de Letur, S.A

ALIMENTACIÓN / PASTA

nuevo

Fusillis Sin Gluten, de Sol Natural

Nueva gama de pasta sin gluten. Con textura agradable y deliciosos sabores se convierten en una alternativa perfecta para llevar una dieta equilibrada. Descubre las nuevas variedades elaborados a base de arroz integral, guisante, avena y cúrcuma. Sin gluten. Veganos.

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

ALIMENTACIÓN / SUPERALIMENTOS

imprescindible

Psyllium Bio, de El Granero Integral

El Psyllium está considerada como la mejor de las fibras: tiene una alta concentración en mucílagos y contribuye a regular el tránsito intestinal. Además, es un prebiótico, es decir, sirve de alimento a las bacterias beneficiosas del intestino. Ideal para añadir a panes y bizcochos, para dar un aporte extra de fibra.

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

ALIMENTACIÓN / PATÉ

imprescindible

Paté de aceitunas negras, de Granovita

Paté de oliva negra de Aragón. Receta tradicional en la que solamente se utiliza un único ingrediente: la oliva negra de Aragón madurada en sal y molida finamente. De intenso sabor, por lo que recibe el nombre de "caviar vegetal". Resulta muy nutritivo y sano por su contenido en vitamina E y en ácido oleico (mono-insaturado) que equilibra el colesterol.

- **Certificado:** Ecológico (Euro Hoja)
- **Marca:** Granovita
- **Distribución:** Granovita, SAU

ALIMENTACIÓN / CHOCOLATE

imprescindible

Chocolate praliné negro, de Vivani

Una creación de chocolate con un alto contenido de avellanas. Debido a que no se utiliza leche de vaca en la receta, esta deliciosa variedad también es apta para veganos. Una de las variedades más populares de VIVANI. 100% ecológico y sin plástico.

- **Certificados:** Ecológico (Euro Hoja), Kosher, Plastic Free, UTZ, Vegano
- **Marca:** Vivani | www.vivani.de
- **Distribuidores:** Natimel, S.L., Natureco, S.L., Aikider, S.L.

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

EL TELESCOPIO

Enric Urrutia,
Director.
bio@bioecoactual.com

Ácido Nítrico

Algunos predicadores comentan que lo que había que decir sobre la ecología "ya está todo dicho" y tiran la toalla, otros se centran en recetas culinarias repetitivas y otros en la sostenibilidad "todo debe ser sostenible y ecológico". Ocurre que las generaciones más jóvenes están perdiendo el rumbo de lo genuino, las patatas se llaman Lays, las enfermedades son virus y el conocimiento se mide en grados. No es extraño que muchos no entiendan a la naturaleza cuando de forma espontánea un pájaro se les para enfrente, los mira fijamente y defeca. El destino tiene estas cosas, puedes pisar excrementos en cualquier momento, pero ser sostenible y estar vacunado del Covid-19. Si realmente queremos sostenibilidad, digamos NO al falso progreso tecnológico y vivamos y dejemos vivir en paz a todos los seres vivientes. Pero SÍ a la innovación y a la ciencia para vivir en armonía con el Planeta.■

ESPACIO VIDA SANA

Asociación Vida Sana,
info@vidasana.org

Nuevo proyecto para impulsar el comercio verde en Barcelona

La Asociación Vida Sana, promotora de la feria BioCultura, y Rezero, impulsores de la iniciativa Comerç Verd, suman esfuerzos para favorecer el consumo responsable y de proximidad en el distrito Sants-Montjuic de Barcelona.

El proyecto se desarrollará hasta junio de 2021, y está cofinanciado por el programa "Impulsem el que Fas" del Ayuntamiento de Barcelona.

Se llevará a cabo una tarea de identificación de los comercios que, si cumplen los requisitos, pasarán a formar parte de una guía disponible en línea. También se ofrece asesoramiento personalizado y formación en temas relacionados con el comercio verde.

Los requisitos para aparecer en esta guía serán la venta a granel; productos de proximidad o de comercio justo; productos ecológicos certificados como alimentación, cosmética, textil, productos de limpieza, etc.; reutilizables o envases retornables que faciliten la reducción de residuos desechables y el ahorro energético y de agua.

www.rezero.cat/www.vidasana.org.■

ALIMENTACIÓN

physalis®

Los complementos alimenticios naturales

INMUNIDAD NATURAL, LA BASE DE LA BUENA SALUD

COMBINACIÓN 1

Echinacea forte:
2 comprimidos al día

Puede ser complementado con:

Propolis forte bio:
2 comprimidos al día

COMBINACIÓN 2

Vitamina D3 forte:
1 a 2 cápsulas al día;

Puede ser complementado con:

Zinc forte:
1 comprimido al día, durante 2 semanas

COMBINACIÓN 3

Los aceites esenciales tienen un efecto emoliente en la garganta y el tracto respiratorio. Alivian en caso de enfriamiento y reducen los síntomas desagradables.

Día tras día, nuestra resistencia natural es sometida a duras pruebas como el estrés pasajero, malas condiciones climáticas, fatiga temporal y otros factores externos tan diversos como numerosos. La buena salud comienza con suficiente actividad física y una dieta saludable y variada. El mejor enfoque para absorber suficientes vitaminas y minerales es hacer una dieta equilibrada. Por lo tanto, es importante tener una ingesta adecuada de verduras y otras fuentes de alimentos específicos. A pesar de todo, puede tener una deficiencia... Un suplemento alimenticio le puede ayudar a llenar los vacíos de una manera simple y segura.

clean label

Los productos clean label: Son totalmente exentos de colorantes sintéticos, conservantes, aromas edulcorantes artificiales, lactosa, azúcar, sal, levadura, gluten. – Son tratados mínimamente en su elaboración. – Tienen una lista de ingredientes simplificada, con mención completa y unívoca de cada ingrediente de la composición.

Physalis® complementos alimenticios naturales. Son naturales, seguros, eficaces y formuladas de acuerdo a los últimos avances científicos.

www.keypharm.com

Jaume Rosselló,
Editor especializado en salud y alimentación

ALIMENTACIÓN

Nutrición práctica

123rf Limited©Marco Mayer. Guiso de seitán con pimiento y berenjena

¿Conviene seguir algún tipo de dieta?

Los lectores de Bio Eco Actual sabéis que vale la pena elegir bien lo que vayamos a comer, porque es uno de los factores antienvejecimiento más importantes que existen y está al alcance de todos. Y no tiene mucho sentido dar por válido un modelo único de dieta, porque existen importantes factores, como el clima, la edad, las condiciones físicas o la actividad, que condicionan el modelo de nutrición que elijamos.

Por eso la mejor respuesta a cualquier cuestión sobre las dietas son estos pequeños grandes cambios que podemos ir introduciendo en nuestro estilo de vida. Y si lo que al final decidimos comer no se percibe como una "restricción", como una "dieta", el éxito está asegurado. Como afirma uno de los padres de la medicina integrativa, el médico estadounidense *Andrew Weil*: "La comida sana y la comida que da placer no se excluyen mutuamente".

Los cambios. De proteínas animales a proteínas vegetales

A menudo, cuando intentamos pasar de una alimentación convencional que incluye abundancia de carnes y alimentos de origen animal a otra, basada en alimentos de origen vegetal, puede que nuestro cuerpo físico "se rebele" y notemos el cambio. ¿Cómo se va a sentir nuestro cuerpo físico, cuando pasemos drásticamente de comer bistec y hamburguesas a comer garbanzos y tofu? ¿Podremos obtener, a partir de estos alimentos de origen vegetal, la cantidad de proteínas y la energía que obteníamos de los cárnicos?

La respuesta es un sí rotundo, pero hay que tener en cuenta que, aunque nuestra mente puede aceptar cambios rápidos, nuestro cuerpo físico, de vibración más lenta, necesita tiempo. Un tiempo necesario para aprender a utilizar y absorber todos estos alimentos que desconocíamos o teníamos olvidados.

Muy personal

La intención, al hablar de nutrición práctica, es ofreceros información sobre alimentación naturista con la idea de que cada persona pueda personalizar lo que finalmente decida comer, de forma ecológica y muy saludable. Y superar contradicciones, ya que en dietética existen pocas "verdades absolutas".

Por ejemplo, los yoguis consideran la leche como un alimento *sátvico* (puro) y evitan la cebolla por *rajásica*

ALIMENTACIÓN

Ahora puedes disfrutar de nuestra miel donde quieras con los nuevos sobres de miel ecológica

www.mielmuria.com

ALIMENTACIÓN

VIVANI

EL ARTE DEL
CHOCOLATE

Responsabilidad social, ecológica y económica. Campaña contra el trabajo infantil en las plantaciones de cacao.

PLASTIC FREE

(excitante). En cambio, en la alimentación macrobiótica la leche se descarta por considerarla inadecuada para el organismo humano, pero se da la bienvenida a la cebolla. Muchos macrobióticos evitan también alimentos como los tomates, perfectamente aceptables para el resto, o evitan incluso las saludabilísimas frutas (hay que recordar que las frutas están poco presentes en la tradición culinaria japonesa, cuna de la alimentación macrobiótica). Los alimentos crudos, en cambio, son precisamente los protagonistas y la razón de ser de los seguidores de la nutrición crudivegana.

Con estas muestras queremos sugerir la importancia de la información y la moderación, a la hora de elegir la nutrición que más nos conviene.

123rf Limited©Ozgur Coskun. Ensalada con coles de bruselas y tomate

Un ejemplo práctico

¿Podemos combinar dos proteínas vegetales en una misma comida?

Depende de la naturaleza de dichas proteínas vegetales:

1. No combinaremos dos legumbres en una misma receta o comida. Nuestro cuerpo ya tiene suficiente tarea para digerir una sola, así que no pretenderemos darle dos, y de diferentes características y energías. Cada leguminosa es única. Tendrá un tiempo de cocción único, y no deben mezclarse.

2. Tampoco combinaremos el tempeh (proteína fermentada de la soja amarilla) con otra leguminosa. Aunque el tempeh sea un producto fermentado, su fermentación sea muy corta y todavía se le puedan apreciar los granos de soja amarilla, energéticamente es como comer dos legumbres. Y ya hemos explicado anteriormente sus efectos. En cambio, sí podemos combinar el tempeh en una misma comida con tofu o seitán, aunque a menudo no sea necesario.

3. Podemos mezclar el tofu con otras proteínas vegetales (tanto con el tempeh, como con el seitán o las legumbres). Aunque el tofu sea también un derivado de la soja amarilla, está más depurado (no contiene ni las pieles, ni la pulpa de la soja amarilla) y a nivel de digestión no se considera con los efectos que una leguminosa podría ocasionar, por sus pieles y pulpa.

4. No es necesario, pero podemos mezclar en una misma comida seitán con otras proteínas vegetales (tanto tofu, como tempeh, como legumbres), ya que el seitán proviene de la harina del trigo. Y los cereales con las legumbres sí son compatibles; es más, el valor proteico que poseen por separado aumenta al comerlos juntos.

Cocinar y disfrutar

El hecho de "seguir un régimen" o una dieta no tiene porqué resultar penoso, como si fuera una especie de disciplina rigurosa a base de platos tristes. Bien al contrario, podemos llenar nuestra mesa de sabor, color y alegría con sólo cambiar el chip y un poco de imaginación. Es bien fácil encontrar infinidad de recetas que lo confirman.

Existen importantes factores, como el clima, la edad, las condiciones físicas o la actividad, que condicionan el modelo de nutrición que elijamos

Finalmente, decir que los alimentos de la agricultura ecológica a veces no son tan grandes ni lustrosos, pero sí son sabrosos y sanos, libres de tóxicos plaguicidas y de la más que dudosa química de síntesis.

Si no son ecológicos, bastantes de los alimentos que se consumen a diario pueden contener sustancias muy nocivas para la salud; por ejemplo, existen abundantes documentos y referencias que nos hablan del arsénico en el arroz (pero la Comisión Europea no limitó el uso del arsénico en la agricultura hasta el mes de junio de 2016), o del mercurio en el pescado -para los no vegetarianos-, o de los pesticidas en las frutas y verduras.

No debe extrañarnos que hoy, jóvenes ecologistas como *Greta Thunberg*, digan, con toda la razón: "¿Creíais que se podía envenenar la tierra y no pasaría nada? ¿De verdad fuisteis tan bobos?". ■

SEGURIDAD ALIMENTARIA

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

Historia de la seguridad alimentaria en Europa

El hecho de que los alimentos sean seguros y de que su consumo no implique un riesgo es en la actualidad un derecho de todos los ciudadanos, sin embargo, esto no ha sido así siempre. En siglos pasados los alimentos eran frecuentemente el vehículo de muchas enfermedades que ocurrían sobre todo por desconocimiento. Aunque tradicionalmente ya había formas de conservación que iban enfocadas a la seguridad alimentaria, como el desecado, el encurtido o las salazones, la tecnificación, regularización y estandarización de estos procesos en el mundo industrializado vinieron después. En el siglo XX los países europeos ya desarrollaron sus propias normativas y **a partir del año 2000 se desarrolla gran parte de la legislación que actualmente debe seguir la industria alimentaria**.

En la historia sobre el desarrollo de la seguridad alimentaria en sus vertientes tecnológicas y legales hay **tres momentos históricos clave**. El primero es el inicio de la **etapa químico-analítica** que, hacia finales del siglo XVIII, empezó a dar luz sobre el conocimiento de los nutrientes y otras sustancias, es el momento clave de la química aplicada a la composición de los alimentos. Eso fue imprescindible para conocer mejor algunos de los procesos que se dan en los productos alimenticios una vez elaborados y algunas de las sustancias contenidas que pudieran generar problemas para la salud. Sin embargo, el segundo hito también fue imprescindible para el desarrollo de la seguridad alimentaria y fue en la segunda mitad del siglo XIX **cuando se descubrió la microbiología**. Gracias al trabajo de ***Louis Pasteur*** y de ***Robert Koch*** se conoció la presencia de microorganismos que, o bien podían favorecer ciertos procesos interesantes para producir alimentos como el yogur o, por el contrario, microorganismos que podían comprometer la salud de las personas. Eso favoreció que se desarrollara posteriormente toda la información técnica y toda la legislación sobre criterios microbiológicos para producir alimentos seguros. Y el tercer momento clave en esta historia, se sitúa en el siglo XX con la **etapa técnico-legal y la revolución industrial** en que la producción a gran escala de alimentos requiere de la aplicación de procesos de trabajo bien organizados, para garantizar por un lado una alta disponibilidad de alimentos y por otro lado su seguridad. A partir de ese momento los países y otras entidades desarrollan normativas sobre estos aspectos.

En España, la primera mención a la legislación en materia alimentaria se realizó en el año1908 por un Real Decreto que establecía medidas para evitar el fraude en las sustancias alimenticias. A partir de ahí se desarrolla el derecho alimentario que toma más importancia a partir de los años 50 gracias a los trabajos publicados por la **Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO).** A partir de los documentos de referencia de estas organizaciones se empiezan a elaborar los ***Códigos Alimentarios Nacionales*** y las

ALIMENTACIÓN

ALIMENTACIÓN

normas relativas a los alimentos y su producción. A nivel español, en 1960 se crea una comisión de expertos para la redacción de un Proyecto de ***Código Alimentario Español***, que finalmente se aprobó en 1967 (1). Este documento se define como "el cuerpo orgánico de normas básicas y sistematizadas relativas a los alimentos, condimentos, estimulantes y bebidas, sus materias correspondientes y, por extensión, a los productos, materias, utensilios y enseres de uso y consumo doméstico", y su finalidad se refleja en tres puntos:

- Definir qué ha de entenderse por alimentos, condimentos, estimulantes, bebidas y demás productos y materias a que alcanza esta codificación.
- Determinar las condiciones mínimas que han de reunir aquellos.
- Establecer las condiciones básicas de los distintos procedimientos de preparación, conservación, envasado, distribución, transporte, publicidad y consumo de los alimentos.

El Código Alimentario Español sirvió de base para el desarrollo posterior de todas las normas técnicas y de calidad que ofrecieron unos requisitos más prácticos para su aplicación. Así, aunque este Código ha quedado obsoleto, en España todavía tenemos legislación nacional que define esos requerimientos que deben cumplir ciertos alimentos como el yogur, las galletas, la miel, las legumbres, etc.

Y pocos años después, cuando Europa adquiere una entidad no solo geográfica sino también política, económica y administrativa, empieza el desarrollo legal sobre seguridad alimentaria a este nivel. En el año 2000, la Comisión Europea publica el ***Libro Blanco sobre Seguridad Alimentaria*** (2) que representa un verdadero punto de partida para el desarrollo de prácticamente toda la normativa alimentaria europea. En ese momento, tanto la Comisión Europea como las Administraciones Nacionales ponen de manifiesto que todos los ciudadanos tienen derecho a saber cómo se producen, procesan, envasan, etiquetan y venden los alimentos que consumen y, por supuesto, a que su consumo no sea un peligro para la salud.

Y gracias a todo esto, hemos llegado a la actualidad en que disponemos de un marco técnico y legal muy amplio y, en su mayor parte europeo, que permite producir alimentos con las máximas garantías de cara al consumidor. El objetivo de la política de seguridad alimentaria de la Comisión Europea es garantizar un alto nivel de protección de la salud humana en relación con la industria alimentaria que, de hecho, es el sector industrial más grande de Europa, por tanto, es un tema de gran relevancia. El hilo conductor es la aplicación de todos sus requisitos desde la granja hasta la mesa cubriendo así a todos y cada uno de los sectores de la cadena alimentaria. Todo está dispuesto para minimizar el riesgo, aunque hay que asumir que **el riesgo 0 no existe** incluso con tanto marco legal. ■

1. Decreto 2484/1967, de 21 de septiembre, por el que se aprueba el texto del Código Alimentario Español.
2. https://eur-lex.europa.eu/legal-content/ES/TXT/PDF/?uri=CELEX:51999DC0719&from=ES

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

MEDIO AMBIENTE

Raúl Martínez,
Dietista-nutricionista, biólogo

Sumergidos en microplástico

Vivimos rodeados de plástico. El plástico está tan generalizado que no podemos evitar su contacto. Lo tenemos en nuestras casas, en los electrodomésticos, en los alimentos que consumimos, en los cosméticos que usamos, en los juguetes de nuestros hijos, en infinidad de productos de nuestra vida diaria como bolsas, utensilios y envoltorios. Es ubicuo. Hay tanto plástico a nuestro alrededor que respiramos miles de fragmentos y microfibras plásticas al día.

Los plásticos se degradan y se descomponen en partículas más pequeñas que migran a través del aire y el agua. Producimos diminutas partículas y fibras de plástico con nuestras acciones diarias, cuando usamos los objetos plásticos de nuestros hogares, cuando ponemos la lavadora. Estos microplásticos de menos de un milímetro pasan al aire, llegan al suelo, a los ríos y mares, contaminándolos. Envenenan nuestra comida cuando entran en contacto con los alimentos que envuelven y protegen. Están en las bebidas, en los productos elaborados o en la sal marina. Debido a que estas pequeñas partículas están en el agua, en el aire, en el suelo y en los alimentos, es inevitable que también entren en nuestros cuerpos. Se calcula que consumimos unas 100.000 partículas microplásticas al año. Es un problema tan nuevo que no se sabe a ciencia cierta qué efectos tendrá sobre la salud, pero se intuyen.

123rf Limited©Andrii Yalanskyi. Presencia de microplásticos en el cultivo

Vivir sumergidos en microplástico no augura nada bueno.

Conocemos cual es la problemática del plástico y cuáles son sus efectos sobre la salud. Los plásticos tienen como materia prima polímeros a los que se añaden aditivos y productos químicos peligrosos, que les dotan de propiedades particulares y prolongan su vida útil. Mediante estos aditivos químicos el plástico tiene color, mejora el rendimiento, resiste la degradación por radiación de luz ultravioleta, al moho, las bacterias y a la humedad. Son los que garantizan su capacidad de resistencia mecánica, térmica y eléctrica. Lo hacen prácticamente indestructible.

Tenemos motivos para estar preocupados por la salud. Conocemos los químicos tóxicos que se añaden al plástico y sabemos los efectos perjudiciales que tienen sobre el organismo. Se aditivan con sustancias como los policlorobifenilos (PCB), los hidrocarburos aromáticos policíclicos (HAP), con metales pesados, endurecedores como el bisfenol A (BPA) y plastificantes como los ftalatos. Una vez que estos químicos están dentro de nosotros, incluso en dosis bajas, los efectos son irreversibles.

Se sabe que los policlorobifenilos generan inmunotoxicidad, debilitando el sistema inmunológico. Producen cambios en las hormonas tiroideas y esteroideas, afectando a la función reproductiva. Está demostrado que los PCB causan cáncer.

Los hidrocarburos aromáticos policíclicos producen cefalea, náuseas, mareo, desorientación, confusión, inquietud, pérdida de consciencia y depresión respiratoria. La intoxicación por metales pesados provoca daño a órganos.

Conocemos los químicos tóxicos que se añaden al plástico y sabemos los efectos perjudiciales que tienen sobre el organismo

El bisfenol A es un disruptor endocrino. Su estructura molecular se asemeja a la estructura de los estrógenos naturales, y esta característica es la que le permite alterar el sistema endocrino. La exposición al bisfenol produce reducción de la fertilidad en hombres y mujeres.

Se sabe que los ftalatos alteran las hormonas. Están asociados a la pérdida de la calidad del semen, causan daños en el ADN de los espermatozoides, reducen la producción de hormonas sexuales en hombres y causan infertilidad. La exposición prenatal a los ftalatos se relaciona con la disminución de testosterona en la descendencia masculina. ■

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

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 (II). El arte de conocernos y vivir en salud

Cuando nos apoyamos la mano en la mejilla mientras pensamos, cuando los bebés se chupan el dedo, cuando las embarazadas colocan sus manos en la zona lumbar o cuando cruzamos los brazos, estamos empleando una sabiduría innata que armoniza nuestra energía vital.

Esto es lo primero que, en su compleja sencillez, nos descubre el antiguo arte ancestral de Jin Shin Jyutsu. Traducido literalmente del japonés como el "Arte del Creador a través del hombre compasivo y de conocimiento", JSJ es, en primer lugar, una vía de autoconocimiento y de autoayuda para sanarnos (como hizo su redescubridor **Jiro Murai** al curarse de una enfermedad por la que estaba desahuciado).

Jiro Murai descubrió que en cada uno de nuestros dedos de las manos y de los pies empiezan y terminan varios flujos de energía que discurren por todo el cuerpo siguiendo unos patrones concretos. Cada dedo está vinculado a 14.400 funciones corporales por lo que, sujetar los dedos o practicar los mudras (mudra viene del sánscrito y significa símbolo o sello), es ya una poderosa forma de armonizar nuestra energía vital. En JSJ son 8 los mudras, diferentes posturas de las manos que dirigen la energía por diferentes zonas de nuestro cuerpo.

Jin Shin Jyutsu en hospitales del mundo

Además de aprender y practicar autoayuda, JSJ se practica sobre otros en sesiones de unos 50 minutos de duración. EEUU, Alemania y Gran Bretaña son algunos de los países en los que JSJ lleva años integrado en diferentes clínicas y áreas hospitalarias. La Fundación para el cáncer de Lexington (en Kentucky), subvenciona la práctica de JSJ en el Markey Cancer Center, como vía para aliviar el dolor y las náuseas después de la quimioterapia o la anestesia, así como para reducir el estrés mental y emocional. El Morristown Hospital en Nueva Jersey ha estado ofreciendo sesiones de JSJ durante muchos años, tanto en su unidad de atención cardíaca como en la unidad de emergencias. La clínica Karl Jasper en Alemania dedicada al tratamiento y cuidado de personas con trastornos mentales incluye formaciones en JSJ para su personal y es prescrito por médicos, con muy buenos resultados para los pacientes.

JSJ ***actúa a nivel físico, emocional y energético***. De manera que, al igual que el metabolismo se estimula, circulación y digestión se armonizan o el sistema inmune se fortalece, también el estado de ánimo mejora, aumenta la lucidez y la conciencia se expande. ■

Para más info:
www.jsjspain.es
www.jsjinc.net
Jin Shin Jyutsu (Ediciones del Serbal)

COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS

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

Cúrcuma, el antiinflamatorio natural

La cúrcuma es un rizoma derivado de la planta *Curcuma longa*, que se usa en medicinas tradicionales como la china o la ayurvédica desde hace miles de años con múltiples beneficios.

Especialmente es reconocida por su acción antiinflamatoria gracias a la curcumina, su componente más activo y que también actúa como un potente antioxidante.

Precisamente, la curcumina (pigmento polifenólico) es la responsable de darle el color amarillo anaranjado a los platos y les aporta un **sabor intenso ligeramente picante y amargo**. La puedes encontrar en herboristerías o tiendas y supermercados ecológicos en rizoma o en polvo. Es una especie muy apreciada en la cocina oriental, especialmente en la vegetariana hindú, y también es uno de los ingredientes básicos que conforman el **curry.**

Principales beneficios

En los últimos 20 años se han hecho muchos estudios científicos para profundizar más en el conocimiento sobre esta especie.

Los principales beneficios de la cúrcuma son:

1. **Antiinflamatorio natural**. Muy útil para combatir dolores articulares y artritis. A los deportistas les ayuda a recuperarse antes de las lesiones. Se equipara su eficacia a fármacos antiinflamatorios, pero sin sus efectos secundarios.
   Su acción también ayuda a mejorar patologías que cursan con inflamación como el Crohn o colitis ulcerosa.
2. **Alivia problemas digestivos y hepáticos.** Al favorecer el funcionamiento del hígado y la descarga de bilis, se digieren mejor las grasas y mejoran las digestiones pesadas y las diarreas.
3. **Mejora el estado de ánimo**. Ayuda a reducir el estrés y a modular la depresión porque reduce la inflamación neuronal.
4. **Ayuda en enfermedades neurodegenerativas.** Al reducir la inflamación crónica del sistema nervioso central. Especialmente se ha estudiado en enfermos de Alzheimer.
5. **Ayuda en el tratamiento del cáncer**. Al reducir la creación de nuevos vasos en los tumores, así como su diseminación (metástasis), y favorece la apoptosis celular.

También se le atribuyen propiedades antivirales, antibacterianas, antifúngicas y reguladoras de la glucosa en sangre.

Cómo mejorar su absorción

Uno de los grandes inconvenientes de la cúrcuma es que su biodisponibilidad es baja. Es decir, no tiene facilidad para ser absorbida y pasar a sangre.

Una manera muy sencilla de **mejorar su absorción** es **añadiendo un poco de pimienta negra** molida, gracias a la acción de la piperina. También es interesante **combinarla con alguna grasa** porque se disuelve bien en ella y estimula la secreción de bilis.

123rf Limited©Oleksandra Naumenko. Refuerza el sistema inmunológico con infusiones de cúrcuma

Aliñar unas verduras con aceite de oliva virgen extra, una cucharadita de postre de cúrcuma y un poquito de pimienta negra es una buena estrategia para beneficiarnos de los componentes medicinales de la cúrcuma.

Otro aspecto a tener en cuenta es que la eliminamos rápidamente porque se metaboliza a gran velocidad en hígado e intestinos.

Podemos jugar con ventaja retrasando su degradación y que esté más tiempo circulando en sangre si en la misma comida hay alguno de estos alimentos: ajo, cebolla, sésamo, uvas o manzana (con piel). También frena su eliminación una infusión de pasiflora con miel.

Suplementos

Si tenemos alguna patología que requiera dosis diarias altas de cúrcuma, sería interesante tomar, bajo la supervisión de un terapeuta, un suplemento de cúrcuma.

Los más biodisponibles son los que están presentados en forma de cúrcuma fitosomada o que además de curcumina incluyen curcuminoides y los aceites esenciales del rizoma.

Está contraindicada si se toman anticoagulantes o antiplaquetarios. Tampoco se recomienda en caso de embarazo. ■

Elige cúrcuma bio
www.herbesdelmoli.com

Raab Vitalfood

ESCARAMUJO

PARA LA FORMACIÓN DE COLÁGENO Y LA FUNCIÓN DE LOS CARTÍLAGOS

CALIDAD PREMIUM

BIO nach EG-Öko-Verordnung

VEGAN

El polvo de escaramujo ecológico de Raab contiene lo mejor de la pulpa y las pepitas del escaramujo AP-4

*La vitamina C contribuye a la formación normal de colágeno para una buena función de los cartílagos

De venta en: ecotiendas, herbodietéticas y parafarmacias | Facebook Instagram: **Raab Vitalfood Spain** | **www.raabvitalfood.es**

BIOFLORAL

TERAPIA FLORAL

ESPACIO PATROCINADO POR:
BIOFLORAL | www.pranarom.com

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

La plata, potente antiséptico

Persas, egipcios, griegos, romanos…, conocían las propiedades antibacterianas, antivíricas y desinfectantes de la plata. Los primeros registros del uso de la plata con fines medicinales y de conservación se pueden encontrar en el papiro egipcio Ebers, en torno a 1500 a. de C.

Los fenicios empleaban recipientes de plata para almacenar agua y vino. Los utensilios de mesa, también se fabricaban en plata por motivos higiénicos. Ahora sabemos que los coloides y nanopartículas de plata, bactericidas naturales, esterilizaban de cierta forma los alimentos y bebidas. Los romanos la emplearon para combatir infecciones en las heridas de guerra y también se usó durante la Primera Guerra Mundial.

Tanto la Medicina Tradicional China como la ayurvédica han usado la plata para prevenir y tratar infecciones, así como tónico rejuvenecedor, reconstituyente y afrodisíaco, entre otros.

La medicina moderna ha utilizado formas de plata de grado médico como ***la plata coloidal*** (agua y partículas muy pequeñas de plata en suspensión, cargadas eléctricamente y obtenidas por electrolisis de plata pura en agua destilada). La NASA la emplea en los viajes espaciales para esterilizar el agua.

Pero actualmente, solo está permitida la comercialización de plata coloidal para uso tópico y en oligoterapia.

123rf Limited©Ivan Stajkovic

Se sabe, sin embargo, que es **capaz de eliminar más de 650 patógenos**, sin que se generen mutaciones resistentes. ***Robert O. Becker***, cirujano e investigador, llegó a asegurar que *"la deficiencia de plata es responsable del funcionamiento incorrecto del sistema inmune"*.

En 1914, la revista **The Lancet** publicó el estudio con plata coloidal del doctor norteamericano *H. Crookes*, en el que se demostraba su potente poder germicida, sin ninguna contraindicación para el organismo.

Según el artículo publicado en 2018 en el Centro Nacional de Información Biotecnológica de EEUU (en el que se revisaron las patentes de 2007 a 2017 sobre el uso de la plata antimicrobiana en aplicaciones médicas y de consumo), *"el uso de la plata por sus propiedades antimicrobianas está aumentando en numerosos campos, incluidos los sectores: médico, de consumo, agrícola e industrial. En poco más de 10 años, se han registrado cerca de 5000 nuevas aplicaciones"*.

Hasta mediados del siglo pasado muchos médicos occidentales emplearon la **plata coloidal** para cicatrizar heridas y quemaduras y para tratar decenas de enfermedades de origen vírico, bacteriano o fúngico.

Aunque la FDA no la considera segura desde 1997, médicos investigadores como Margraf, Richard Davies, Larry C. Ford, Josef Pies, Uwe Reinelt o Björn Nordestrom, entre otros, defienden con estudios el uso de la plata coloidal. ■

La **plata coloidal** de **BIOFLORAL** es obtenida mediante electrólisis natural de origen, un proceso que reproduce la ionización del agua de mar causada por las descargas eléctricas de tormentas. De esta manera, obtenemos una plata coloidal 100% natural, sin conservantes ni componentes químicos de la plata, con agua ultra pura y una concentración de partículas de plata a 20ppm para una asimilación óptima.

La plata coloidal obtenida de esta manera está considerada como uno de los germicidas naturales más potentes y eficaces por su amplia acción antiséptica.

- Sin cloruros, nitratos, conservantes ni otros productos tóxicos
- Dinamización en cascada para garantizar la eficacia óptima
- Botella de ámbar PET 500 ml, certificado por Ecocert, garantizado sin bisfenoles, sin metales pesados, libre de ftalatos.

Puede ser empleada para la limpieza eficaz de superficies. Para ello, añadir un tapón a un litro de agua y esperar 10 minutos para su uso.

ALIMENTACIÓN

Gabriel Díaz, *Responsable comisión Osteopatía de COFENAT | Socio Nº 362*

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

Probióticos, prebióticos y simbióticos

Desde que el hombre es hombre, este ha tenido que convivir con colonias de microbios, algunos de estos son necesarios para el buen funcionamiento intestinal participando en su homeostasis y otros son huéspedes patógenos que son perjudiciales para nuestra salud.

Estos microorganismos conviven continuamente en nuestro intestino, creando una flora intestinal dentro de nuestro organismo como si de un ecosistema se tratara, pero entonces….

¿Qué son los simbióticos y que tienen que ver con nuestra salud?

Antes de definir que es un simbiótico vamos a definir varios aspectos clave para su entendimiento. Antes comentábamos que había dos tipos de organismos en términos generales, unos eran los "malos" y otros eran los "buenos". Para que la batalla que se libra entre ambos tipos de organismos sea ganada por los "buenos" se administran los famosos "probióticos". En definitiva, esto se hace para aumentar el número de organismos beneficiosos para que estos nos ayuden a combatir y a acabar con los perjudiciales.

Los **probióticos** son de vital importancia, necesitan de su alimento para poder sobrevivir y reproducirse, de lo contrario morirán, los **prebióticos** son justo esto, su comida.

Muchos de estos prebióticos que son su alimento, también son nuestro alimento, por lo que con nuestra nutrición podríamos conseguir todo lo necesario, ya que estos se pueden encontrar en alimentos comunes como determinados hidratos de carbono/fibra. Al aumentar nuestras defensas con probióticos también aumentamos nuestra demanda de comida, es decir, de prebióticos para poder alimentarnos.

Dicho esto, ya podremos comprender perfectamente que son los **simbióticos**. Un simbiótico es una mezcla de probióticos y prebióticos con el objetivo de garantizar la supervivencia de nuestros probióticos o bacterias "buenas".

Cada probiótico tiene asociado un prebiótico específico según el caso, por lo que para que un alimento o suplemento sea considerado **simbiótico**, tiene que tener una combinación mínima de una especie de bacterias beneficiosas para nuestra salud y un tipo de probiótico.

Un ejemplo de alimento simbiótico es la **leche materna** que nos aporta **prebióticos como oligosacáridos y probióticos como bifidobacterias y lactobacillus**, este es uno de los motivos por el cual, a día de hoy, la leche materna sigue considerándose tan importante para la salud de los bebés.

123rf Limited©Oksana Kuzmina

Existen muchísimos tipos de bacterias y de probióticos, así como múltiples combinaciones de los mismos que dan lugar a simbióticos, algunas de las más comunes son:

- Lactobacillus y Bifidobacterium combinado con Inulina.
- Lactobacillus, Streptococcus y Bifidobacterium combinado con Fructooligosacáridos.
- Lactobacillus combinado con Fructooligosacáridos e Inulina.
- Lactobacillus y Bifidobacterium combinado con Oligofructosa e Inulina.

Cuando el uso de probióticos no da el resultado esperado, puede ser que les falten prebióticos para que lleguen juntos al intestino. Estos prebióticos ayudarán a su desarrollo y así podrán colonizar por completo el intestino y su flora favoreciendo el tratamiento y prevención de enfermedades, reforzando las defensas de nuestro organismo.

Un simbiótico es una mezcla de probióticos y prebióticos con el objetivo de garantizar la supervivencia de nuestros probióticos o bacterias "buenas"

Como siempre, aconsejamos ponerse en manos de un profesional para que nos asesore de la forma correcta sobre el uso de alimentos o suplementos simbióticos. ■

COSMÉTICA

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

Ana María Rodríguez, *Farmacéutica de Herbolario Navarro*
info@herbolarionavarro.es

Cosmética vegana

La **cosmética vegana** es la cosmética que utiliza productos libres de componentes de origen animal, respetuosos con los animales y la naturaleza.

No confundir la cosmética natural con la cosmética vegana, ya que en la cosmética natural se pueden utilizar ingredientes de origen animal para la formulación de productos, como cera de abeja, colágeno, lanolina, elastina, propóleo y ácido hialurónico. Estos ingredientes son sustituidos por otros vegetales y minerales en los productos veganos.

Otro factor a tener en cuenta es que no es vegano un producto por no estar testado en animales ya que los ensayos con animales en productos de cosmética están prohibidos en la unión europea, pero eso no quiere decir que el producto no contenga principios activos de origen animal. En cambio, un producto vegano no los contiene.

Ventajas de la cosmética vegana

Es respetuosa con el medio ambiente y los animales, pero además sus ingredientes vegetales tienen un gran poder activo, por su capacidad de regeneración y limpieza. Los principios activos derivados de origen vegetal penetran a través de la piel y proporcionan muy buenos resultados. Además, hoy en día, existen líneas para todos los bolsillos.

¿Cómo diferenciamos un producto vegano de un producto no testado en animales?

Por su certificación. Un producto cosmético natural o vegano viene identificado por sus respetivos sellos que certifican que el producto es de origen natural o ecológico, que está libre de componentes de origen animal, por lo que sería vegano, y que no está testado en animales.

Cruelty Free, es la organización más grande de defensa de los derechos de los animales del mundo. Con este logo se identifica a aquellos productos que han sido desarrollados sin experimentación animal y así lo certifica.

Leaping Bunny, lucha contra la vivisección en todo el mundo a través de sus asociados y certifica a más de 2000 empresas productoras de productos cosméticos y productos para el hogar libres de sufrimiento animal.

Vegan society, la sociedad vegana que con este sello certifica los productos que no se han creado con ningún ingrediente derivado de los animales.

En las tiendas Herbolario Navarro ningún producto ha sido testado con animales, es decir, todos los productos son ***cruelty free***, y además disponen de una gran variedad de productos cosméticos veganos, para todas aquellas personas que quieran llevar una vida respetuosa con el medio ambiente y los animales y ser coherentes con sus compras. ■

Herbolario Navarro

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

www.herbolarionavarro.es

HIGIENE FEMENINA

COSMÉTICA

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

LA OPINIÓN DEL ESPECIALISTA

Depuración a través de alimentos limpios y de producción ética

Los alimentos que comemos, las bebidas, el aire que respiramos, contienen agentes contaminantes. Nuestro organismo se encuentra en una agresión constante por tóxicos ambientales que influyen negativamente sobre nuestra salud.

Por otro lado, la carga de tóxicos de **nuestra alimentación puede reducirse enormemente si revisamos nuestra alimentación y nuestro estilo de vida.** Es importante encontrar espacios naturales donde podamos oxigenarnos y llenar nuestros pulmones con aire limpio. También lo es utilizar **difusores de aceites esenciales** con aceites que favorezcan la oxigenación del organismo y la reparación de nuestra mucosa respiratoria.

En este contexto, las curas de detoxificación se han vuelto herramientas indispensables para restablecer la depuración y el buen funcionamiento de nuestros órganos de eliminación o emuntorios. Una cura depurativa debe basarse primero en una revisión de nuestra alimentación, en la eliminación de la entrada de tóxicos y en una dieta saludable y equilibrada.

La depuración forma parte de un nuevo estilo de vida basado en consumir alimentos saludables, limpios y que se hayan producido de forma ética, porque entendemos que esa es la base para un **cambio global** y eso solo depende de nosotros. Evolucionar hacia un modo de vida mejor, más adaptado a nuestra salud y a la supervivencia de nuestro planeta, es hoy día indispensable. Nuestra salud está ligada indisolublemente a la de nuestro planeta.

¿Qué alimentos favorecen el proceso depurativo? En general las frutas, verduras, germinados y hortalizas. Es importante incluir la familia de las crucíferas (el brécol, las coles de Bruselas, el repollo, los nabos, los rábanos, la col rizada o berza, el brócoli, la col lombarda, el colinabo, los nabos, los berros, la rúcula, la col kale y otras verduras de hoja verde oscuro). Además de contener vitamina C, clorofila, polifenoles y minerales, estas hortalizas contienen algunas de las biomoléculas más relevantes para la depuración y la salud: los **glucosinolatos**. El rábano negro es uno de los representantes de esta familia.

123rf Limited©thodonal. Rábano negro rayado

La depuración puede practicarse en períodos de 7 días. Es bueno ayudarse de complementos (rábano negro, alcachofa, cardo mariano…) también de producción ecológica, que nos ayuden a intensificar los efectos de una dieta depurativa y libre de tóxicos.

La cura depurativa nos libera de tóxicos, vitaliza nuestros órganos, fortalece indirectamente nuestro sistema inmunológico y nos permite recuperar fuerza, vitalidad y energía. ■

COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS

LOS ECO IMPRESCINDIBLES DE COSMÉTICA, CUIDADO PERSONAL Y HOGAR

COSMÉTICA

Champú + Acondicionador, de RRR´biocosmetics

Enriquecido con los beneficios y propiedades del Aloe Vera, este champú protege el cabello del encrespamiento, lo nutre y lo regenera. Libre de siliconas, parabenos, ftalatos y libre de PEGs. Rejuvenece el cabello, actuando como una mascarilla 100% natural, y es anticaspa e hidrata el pelo en cabellos secos, siendo a su vez adecuado también en cabellos grasos, al ayudar a acabar con el exceso de sebo.

- **Certificados:** Ecocert Cosmos Organic, Vegan
- **Marca:** RRR´biocosmetics www.rrr-biocosmetics.com
- **Empresa:** World Care Biocosmetic, S.L.

COSMÉTICA

Bálsamo labial, de Piel Sana

Nutre, protege y previene la aparición de herpes y bacterias. Con cera de abeja, humectante que impide la deshidratación; espliego, con efecto calmante, antibacteriano, antiséptico y antiinflamatorio; manzanilla, rica en Omega 6, hidratos de carbono, betacarotenos y vitamina C; y melisa, con propiedades calmantes, sedantes y antibacterianas.

- **Certificados:** BioVidaSana, Bio.Inspecta
- **Marca:** Piel Sana www.cosmeticapielsana.com
- **Empresa:** Pielsana S. Coop. Mad

HIGIENE

Desodorante frescor 24h, de Eau Thermale Jonzac

Desodorante frescor 24 horas naturalmente eficaz. No bloquea la transpiración. Perfume de larga duración. Respetuoso con las pieles sensibles. Se puede usar después de depilarse o de afeitarse. En formato roll-on. Sin alcohol ni aluminio. Hipoalergénico.

- **Certificado:** Cosmebio
- **Marca:** Eau Thermale Jonzac
- **Distribución:** Biocop Productos Biológicos, S.A. | www.biocop.es

COSMÉTICA MATERNAL

Aceite cuidado del pezón Esential'mama, de Esential'arôms

Fórmula concebida para la hidratación y restauración de los pezones, ayudando progresivamente a conferir elasticidad y prevenir el rasgado de la piel. Recomendado para embarazadas y madres lactantes. Aplicar después de amamantar sobre la piel limpia, dejar absorber y eliminar los restos con algodón. Puede empezar a aplicarse 1-2 meses antes del parto.

- **Certificado:** Ecocert Cosmos Natural
- **Marca:** Esential'arôms www.esentialaroms.com
- **Empresa:** Intersa Labs, S.L.

COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS

Victoria Moradell, *Licenciada en periodismo, máster en dermofarmacia y formulación cosmética | hola@victoriamoradell.com*

COSMÉTICA

Cómo cuidar las manos y los pies en invierno

El frío puede ocasionar en nuestra piel mayor sequedad, descamación, sabañones y picores. En concreto, los sabañones son típicos de esta época. Normalmente aparecen en los dedos de las manos y de los pies, pero también pueden aparecer en las orejas y en la nariz, hinchándose y tomando un color rojizo, acompañado de dolor y picazón. En algunas ocasiones, pueden generarse ampollas muy dolorosas.

Además, el frío también produce una vasoconstricción en nuestros vasos sanguíneos, limitando de forma temporal la provisión de sangre, -sobre todo en nuestras manos y pies-, generando dolor, o entumecimiento cuando el frío es intenso.

Esto puede ocurrir en todo el cuerpo, pero lo cierto es que nuestras manos suelen quedar generalmente más expuestas al no ir siempre tapadas. Esto puede ocasionar que envejezcan de forma prematura, que puedan sufrir inflamaciones, infecciones, o dolores molestos, e incluso incapacitantes.

123rf Limited©atlasfoto

Algunas recomendaciones que nos ayudarán a proteger nuestras manos del viento y del frío son:

- Utilizar guantes cuando estemos en espacios abiertos. Si no disponemos de guantes en el momento, tratar de mantener las manos en los bolsillos del abrigo.
- Masajear nuestras manos con una crema hidratante de forma frecuente.
- El uso de un humidificador en casa evita la deshidratación de la piel y las mucosas en general, por lo que es muy recomendable.
- No exponer las manos directamente a temperaturas muy elevadas, ya que el cambio drástico de temperatura provoca la aparición de sabañones.

En cuanto a los pies, si no los protegemos también pueden sufrir los mismos síntomas que nuestras manos. Las recomendaciones son similares:

- Calcetines de fibra natural, sin que aprieten.
- Calzado que no apriete, que permita la transpiración del pie y que no acumule la humedad.
- Realizar baños que combinen agua fría y tibia para estimular la circulación de la sangre.
- Evitar exponer los pies al calor directo, como estufas o bolsas con agua caliente.
- Si estamos mucho tiempo sentados, mover las piernas y los pies cada cierto tiempo para estimular la circulación.
- Masajear los pies con una crema hidratante, preferiblemente con urea al 20%.

También podemos preparar:

Aceite de masaje para pies y manos

Ingredientes:

- 2 cucharadas de aceite de almendras
- 5 gotas de aceite esencial de lavanda

Mezclamos y aplicamos realizando un suave masaje.

Ungüento para pies y manos

Ingredientes:

- Una cucharada de cera de abejas o candelilla
- 2 cucharadas de aceite de caléndula
- 2 cucharadas de aceite de rosa mosqueta
- 7 gotas de aceite esencial de geranio

En un recipiente resistente al calor derretimos la cera de abejas y el aceite de caléndula al baño maría. Removemos de vez en cuando y esperamos a que se derrita. Retiramos del fuego con cuidado para no quemarnos. Añadimos el aceite de rosa mosqueta y el aceite esencial de geranio. Removemos, envasamos y consumimos en el plazo de un año. ■

Los ingredientes que mejor acompañan al frío son:

Plantas: manzanilla, caléndula, hammamelis

Activos: lanolina, urea, alfabisabolol, ácido hialurónico, glicerina, propanediol, sorbitol, pantenol, ácido láctico, colágeno, elastina, ceramidas, escualeno, niacinamida, alfahidroxiácidos.

Ceras y mantecas: cacao, karité, cera de abejas.

Aceites vegetales: Todos, y en especial borraja, onagra, rosa mosqueta y caléndula.

Vitaminas: C y E.

Aceites esenciales: cedro, nerolí, palmarosa, geranio, lavanda, incienso, mirra y sándalo.

COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS

LA ENTREVISTA

Jim Manson,
Periodista, bio@bioecoactual.com

Sebastian Pole, cofundador de Pukka Herbs

Con Tim Westwell, cofundador de Pukka, habéis hecho un viaje extraordinario. ¿Cómo os conocisteis, cómo se inició el negocio y por qué "Pukka"?

Pukka comenzó en 2001 cuando conocí a Tim. Quería ayudar a la gente a sentir el beneficio de las hierbas y tenía un plan ambicioso para, más allá de mi clínica, dar a conocer al mundo las propiedades de las hierbas ecológicas.

Elegimos el nombre de Pukka porque nos encantaba lo que representa a tantos niveles; en hindi pukka significa 'real, auténtico o genuino', y este era el tipo de empresa que queríamos crear. Ser 'pukka' era nuestra aspiración.

Usted ha dicho que, desde el principio, Pukka tenía un propósito. Cuénteme lo que esto significa en la práctica

Desde el comienzo de Pukka, siempre nos hemos centrado en hacer el bien conectando la gente al poder de las plantas. Por lo tanto, en la práctica, esto significa garantizar que nuestras prácticas comerciales promuevan la biodiversidad, los ecosistemas y las comunidades, además de aportar beneficios para su cadena de valor, desde el suelo hasta el cliente.

Empezasteis con tres productos de té ecológico: una gama que hoy suma más de 46 líneas diferentes. ¿Por qué os habéis establecido con el té como producto principal?

Sebastian Pole, cofundador de Pukka Herbs

Cuando empezamos Pukka, Tim y yo pensábamos que si la gente bebía algo delicioso o utilizaba hierbas que ayudaran a su salud escogerían incluir más hierbas en sus vidas. He tenido el privilegio de hacer las mezclas de todos los tés de Pukka y cada uno tiene una historia. Hacer nuestros tés y suplementos con nuestro equipo de expertos en hierbas es una de las cosas más importantes y divertidas que hago.

> *“Ser 'pukka' era nuestra aspiración”*

Además de ser ecológico, Pukka ha puesto un gran énfasis en rigurosos sistemas de certificación: Fair Wild, B Corp, 1% For the Planet, entre ellos. ¿Por qué es tan importante para vosotros?

Nuestras certificaciones ilustran nuestro compromiso con hacer negocios de una manera mejor. También son maneras excelentes de aprender a gestionar un negocio mejor, más justo y con más impacto. Son normas difíciles con controles rigurosos de atención social y ambiental. También son esenciales para ser una empresa que realmente participa en la relación que tenemos como individuos, comunidades y empresas en este planeta. Dar el 1% de nuestra facturación para For The Planet no sólo es "ser amable", sino un coste ético de hacer negocios.

Cuando Pukka fue adquirida por Unilever en 2017, hablasteis de que el movimiento facilitaba "una misión más grande". ¿Como ha sido la experiencia para usted como parte de una multinacional?

Antes de unirnos a Unilever, sabíamos que necesitábamos algunas inversiones y asegurarnos de que Pukka estuviera en manos seguras para el futuro, mucho más allá de nuestra vida.

Pukka sigue siendo una empresa de gestión independiente, con compromisos de hierro para mantenerse 100% ecológico dando anualmente al menos el 1% de la facturación a causas ambientales y apostando por la cosecha salvaje sostenible con FairWild y un ejemplo del comercio justo con Fair for Life.

Como "revolucionario de las hierbas", ¿cómo tiene previsto difundir aún más la información sobre el poder curativo y energizante de las hierbas?

En Pukka creemos que es nuestra experiencia en hierbas lo que nos hace diferentes. Somos más que una simple empresa de té e invertimos mucho en investigación, trabajando con universidades líderes de todo el mundo en estudios clínicos innovadores para descubrir nuevos usos de las potentes plantas que utilizamos en nuestros productos.

¿Cómo ve Pukka el mercado ecológico en España y como reciben la marca Pukka los consumidores españoles?

Pukka vende al canal ecológico en España desde 2014 y estamos encantados de ver que el mercado orgánico en España ha crecido con fuerza durante este tiempo. Cada vez hay más consumidores interesados en el bienestar ecológico y natural, en encontrar hierbas que puedan favorecer su salud y en tisanas que sean amables con el planeta. ■

ALIMENTACIÓN